

«Люби его таким, какой он есть»

«Принятие» - это очень важно. Сейчас объясню, почему. Допустим, вы уверены, что должны были родиться в королевской семье, а родились в шахтёрском городке, где королей отродясь не бывало. И вам с вашими высокими запросами так непросто давалось это все – ненакрахмаленное постельное белье, не серебряные столовые приборы, мама без маникюра и отец, что говорит «звОнят» и «дОговор». Но как только вы приняли ситуацию в целом и родителей в частности, жить стало легче. Вам сразу стало ясно, что раз не получилось с предысторией, то получится с историей. А историю вы можете творить сами. И вы быстренько уезжаете в Париж, а там хоть и не женитесь на принцессе, но регулярно спите на крахмальных простынях, и вид из окна у вас ровно тот, что надо.

Или, допустим, ваша подруга. Вы всё знаете наперед: как ей нужно одеваться, какие книги читать и за кого выходить замуж. Вы так всё хорошо про неё знаете, что вам противно, когда она носит рэперские штучки на куртке и читает странные книги, а потом еще и выходит замуж за малознамого парня на 7 лет младше. Вы даже думаете, что вам надо прекратить дружить. Но неожиданно ваша собственная жизнь начинает бить фонтаном, вы на какое-то время забываете про свою злость на подругу и её мужа, и вдруг однажды утром понимаете, что вас... отпускает. И вы принимаете подругу такой. С её книгами, рэперской подноготной и прыщавым мужем. Пускай! – лишь бы она была.

Но потом – однажды, когда, казалось бы, все нервы давно потрачены, с вами случается такое... Оно случается и становится ясно, что всё, что волновало вас прежде, – суета сует.

Вы долго шли к тому, чтобы стать родителями. Вы стали ими осознанно, понимая (то есть тогда не совсем понимая, но думая, что понимая), на что вы идете. 9 месяцев он-лайн вы представляли, как от эмбриона отваливается хвост, как у него зарастают жабры, как появляются уши и пальцы ног, как он сидит на жёрдочке в своей подвесной скворешне, то есть плавает в своём аквариуме с розовыми стенками, как ему становится все теснее, как котлеты идут к нему по проводам. И представляли, какой он там сидит, ваш малыш, розовенький-толстенький-веселый и белобрысый. И как он вылезет и поцелует вас. И скажет, какие вы хорошие родители. И принесёт «пятёрку» из школы, и соберет макулатуру, и переведет старушку через дорогу. И как он будет вашей гордостью. И как наполнит вашу жизнь смыслом.

Но до того, как вы себе всё это начали представлять, вы - прямо или косвенно - думали о своём ребенке всю жизнь. Когда встречали детей на

улице. Смотрели чьи-то фотографии. Видели детей в фильмах. Тискали племянников. Всё это время вы примеряли на себя того малыша, что родится у вас - и уж он-то не станет срыгивать на вашу блузку и не станет размазывать по кухне содержимое горшка. А если и будет – что ж, потом он вернет вам все потраченные нервы и силы: выиграет олимпиаду, напишет толстую книгу, народит хоровод внуков.

Но вот он рождается. И всё идёт не совсем так, как вы себе придумали. Если у вас стопроцентное принятие своего ребенка – отлично, дальше можно не читать, вам можно только позавидовать. Я же в кругу своих знакомых заметила, что проблема неприятия – пусть не кардинального, частичного, но всё же – встречается почти в каждой семье. Глобальное же неприятие, к счастью, довольно редкий случай. И это либо удел перфекционистов, которые считают, что ребенок должен в 2 года читать, считать, бегать быстрее всех и садиться на шпагат (проблемы не заканчиваются даже тогда, когда ребенку исполняется и 20, и 30 лет - если он, конечно, не переплюнул Билла Гейтса и не получил Нобелевскую премию), либо участь семей, где ребенок, увы, болен.

У меня не было претензий к дочери. Но недовольство тем, что после её рождения весь мой жизненный график подчинился ей – было. Я душила в себе это чувство и старательно переводила его в позитив, стараясь наслаждаться сладким малышовым запахом в квартире и ежедневными дочкиными успехами. Но наслаждаться бессонными ночами мне было сложно. А муж мой утверждает, что у него неприятия не было вообще. И дочка «подошла» ему по всем параметрам раз и навсегда. Правда, его немного смущал её вес —боялся, что дочь будет склонна к полноте. Удивительно — мне и в голову не приходило «не принимать» это, просто тяжело было носить её на руках. А муж, однако, переживал. Никогда не знаешь заранее, на какой ступеньке неприятия придется запнуться именно вам...

Итак, малыш родился – и он не такой, каким вы его себе представляли. Он родился мальчиком, хотя УЗИ показывало девочку. У него такие же уши, как у вашего свёкра. А у свёкра уши как у Чебурашки. И это не только ваше мнение. У него характер вашей мерзкой начальницы с прошлой работы. Он всё делает вам назло. Он не такой, как все. Все уже начали ходить, а он еще не ползает. Все начали читать, а он путает буквы «ш» и «щ». Все уже определились, куда поступать, а он определился, что пора бросать секцию тенниса. Потому лишь, что его друг переехал в другой район и больше заниматься не сможет. А ему одному – скучно.

И вам ужасно больно и трудно. Особенно больно, если ваш ребенок нездоров. Ведь он мог стать вашей гордостью и наполнить жизнь

смыслом. А теперь вы мечетесь от врача к врачу и давно не верите ни одному из них. Моя подруга, мама особого ребенка, рассказала, что самое трудное в её совместной с дочерью жизни было именно принятие – ребенка, ситуации, диагноза. На это ушло три года жизни, а полностью согласиться (но не опустить руки) она сумела только тогда, когда девочке было лет пять-шесть. «Знаешь, я сейчас с трудом вспоминаю ту себя, - говорит моя подруга. – Мне было страшно засыпать и не хотелось просыпаться. Я не видела смысла и не понимала, за что мне это. Сейчас, когда Аньке 14, и проблем в разы больше, чем тогда, и у меня уже сто лет нет личной жизни, и Аня весит как взрослый человек, а мне надо её носить, а здоровье уже не то – мне легче. Я живу. Просто живу. Наслаждаюсь жизнью – моей единственной жизнью и понимаю, что я не несчастна. Наоборот – я часто бываю счастлива. А тогда... Тогда был мрак».

Вы не гордитесь своим ребенком. И от этой своей «не гордости» страдаете еще больше, чем от неприятия. А вы бы хотели гордиться. Вы бы хотели, чтобы он читал стихи - как все, со стула, а не прятался за шкаф. Чтобы он моделировал роботов, а не ломал машинки. Чтобы он дружил с милой девушкой, а не с этой Мальвиной с зелеными волосами и пирсингом на языке.

«А как у вас?» - спросила я подруг. И получила такие ответы:

- «Я склонна к гиперконтролю, поэтому сознательно формировала ожидания, что ребенок будет страшненький и злобненький. Когда дочка родилась - нос кривой, одно ухо оттопырено - мне стало её жалко сразу. Я подумала, что уж если я её не полюблю, то кто ж тогда еще такую страшную полюбит. И полюбила. Но я думаю, если бы я правда ждала ангелочка, я бы очень расстроилась».
- «Все, что мне не нравится в сыне, мне не нравится в себе. Поэтому вопрос о неприятии не стоит даже. Я разве что сетую: «Эх, ну чего б не уродиться характером в кого попроще!»
- «У меня не то, чтоб неприятие, но что-то похожее... Мальчик не говорит, не обслуживает себя, не любит детей и не замечает их. Я себе говорю - перерастет и будет нормальным ребенком. Но тут же себя и одёргиваю - перерастёт, и будут другие заморочки. И неважно, сколько ему сейчас – 3 или 15 - он все равно твой, такой, какой есть, уже существующий. Я уже сейчас уговариваю себя не завидовать успехам тех детей, которые будут писать заметки в школьную газету и выигрывать олимпиады. Каждому своё».
- «Моя мысль-концепция такова: принимать сына здесь и сейчас. Радоваться тому, что он ест малый набор продуктов (но ест же!). Что он смотрит мультики (интересуется внешним миром). Что он скандальный (формируется характер). Т. е искать зернышки того,

что он умеет или к чему идет, не сравнивая с другими. Потому что есть и другие родители. Те, у кого дети не едят вообще и не смотрят мультики. И они могут завидовать мне. А могут, сознавая свой путь, выискивать свои зернышки».

- «То, как я стала принимать своего ребенка, обратно пропорционально тому, как принимали меня мои родные. Близкие постоянно говорили мне до недавнего времени: «Зачем ты купила себе машину, да еще в кредит, какая кабала», «Зачем тебе за него замуж», «Не вздумай рожать». До того момента, пока я не стала мамой, я, по их мнению, всегда была не такой как: троюродная сестра Наташа, которая закончила школу с золотой медалью; соседка по парте Юля, которую взяли в балет; Лена Алёшина, которая готовится к сессии, а не шляется неизвестно где; соседка Маша, которая устроилась на работу рядом с домом, а не мотается на другой конец города, получая копейки. Мой личный опыт отношений внутри семьи был непростым, но зато своего сына Ваню я сразу приняла таким, какой он есть: с пищевой аллергией, с трудным характером, с капризами, потому что лучше него все равно нет ни-ко-го».

И всё-таки дело в вас. Ребенок, может, тоже вас не такими представлял – а вот ведь, принял вас безусловно, с первой минуты. Хотя, возможно, ему тоже хотелось бы королевских крахмальных простыней и серебряных приборов, а не соседей по коммуналке. Он вспомнит об этом позже. Если вспомнит. И поедет Париж, и будет смотреть на Эйфелеву башню... А пока - принял. И любит. Несмотря и вопреки.

Принимайте своих детей. И пусть ответы моих подруг натолкнут вас на решение ваших проблем: кто-то станет отыскивать в ребенке те черты, которыми можно гордиться, кто-то станет решать проблемы родом из своего детства, кто-то улыбнется, поняв, что ребёнок – это калька с вас, и стоит признать свои недостатки, а кто-то (это я!) – продолжит читать книги по позитивной психологии. Проблему принятия там называют «идеализацией» и подсказывают немало путей, как её снять.

Принимайте своих детей. Они же не ваши. Они свои. Отдельные. Из космоса. Или еще откуда. У них миссия. А вы – лишь проводники. И с этим, как бы там ни было, надо мириться.

Комментарий психолога Марии Разбаш. Идеи совершенствования своего ближнего круга вырастают не на пустом месте: образы, с которыми мы сталкиваемся в реальности, мы подстраиваем под те, что нам внушили в детстве. У нас всегда есть образ, каким должен быть

рядом с нами человек (муж-жена, подруга-друг). Но фокус гармоничных отношений заключается в том, чтобы научиться видеть (и ценить!) человека таким, какой он есть – без усиленной борьбы за идеал, без идеи «довести сырец до ума».

В отношении детей у родителей часто доминирует тема «Я тебя породил и, как папа Карло, сделаю таким, как мне нужно». И подобно тому, как поступали наши родители с нами (или, наоборот, в противовес им: так уж сложилось, что приемы воспитания мы либо копируем, либо противопоставляем), мы поступаем со своим ребенком.

Часто бывает, что с детьми мы больше говорим, чем слушаем. А надо слушать, чтоб понимать, что у них внутри. Ведь именно дети воспитывают нас на предмет «принятия» и понимания.

Все ситуации «принятия» (но чаще «непринятия») даются нам не просто так, а для того, чтобы мы смогли посмотреть на себя, на близких и на жизнь по-новому. Включение нового взгляда и «принятия» освобождает от негативных переживаний, обид и прочего мусора, который отравляет жизнь.

Накопленный негатив и раздражение требуют тщательной работы. Подойдет все, что близко: медитация прощения, тренинги, общение с психологом или самостоятельная работа. Иначе вам придётся таскать ваш груз переживаний как тяжелый рюкзак. Вместо того, чтобы получать удовольствие от жизни.

Ира Форд