



МАМА НА СВОБОДЕ

СВЕТЛАНА ВОЗНЕСЕНСКАЯ

Светлана Вознесенская

Мама на свободе

«Автор»

2026

Вознесенская С.

Мама на свободе / С. Вознесенская — «Автор», 2026

Вы ловите себя на том, что проверяете уроки ребёнка, даже когда он всё сделал сам? Что не можете отпустить его на прогулку без паники? Что делаете за него то, что он давно умеет, а потом ругаете себя за слабость? Эта книга — для мам, которые устали от постоянного тревожного контроля и хотят дать ребёнку свободу, но не знают, как справиться с собственным страхом. Вместе мы разберём, почему гиперопека — это не ваша вина, а древний механизм защиты, который просто вышел из-под контроля, и почему стратегия «просто возьми себя в руки» здесь бессильна. За 21 день вы пройдёте мягкий, пошаговый путь от отслеживания триггеров до осознанного доверия — с помощью дневников, трекеров и упражнений, которые превратят эту книгу в вашу личную рабочую тетрадь. Вы научитесь разжимать руки, не теряя любви, и вернёте себе спокойствие, ресурсы и радость материнства.

© Вознесенская С., 2026

© Автор, 2026

Светлана Вознесенская

Мама на свободе

Введение

Почему твой мозг — самый тревожный охранник в мире

Ты наверняка не раз ловила себя на том, что твоё сердце начинает биться чуть быстрее, когда ребёнок задерживается на прогулке, когда он делает что-то не так, как ты считаешь правильным, или когда он просто пытается решить свою маленькую детскую проблему без твоего участия. В эти секунды внутри тебя поднимается огромная, липкая волна страха, которая кричит о том, что нужно немедленно вмешаться, исправить, подсказать, уберечь и не дать ему столкнуться с малейшим дискомфортом. Когда он был совсем крохотным, эта твоя сверхчувствительность была настоящим чудом, ведь именно она не давала тебе спать по ночам, заставляла прислушиваться к каждому его вздоху и спасала его от реальных опасностей, потому что младенец совершенно беззащитен и твоя абсолютная включённость была единственным щитом между ним и этим большим миром. Но время идёт, твой ребёнок растёт, учится ходить, говорить, думать и чувствовать, а твой внутренний щит так и не становится легче, он продолжает давить и на тебя, и на него, превращаясь из надёжной защиты в невидимые кандалы, которые мешают вам обоим дышать полной грудью. И самое обидное, что после очередного приступа контроля, после того как ты снова одёрнула его, сделала за него выбор или проверила то, что проверять не нужно было, ты остаёшься наедине с тяжёлым, разъедающим чувством вины, ругая себя за слабость, за то, что ты какая-то не такая, слишком тревожная, слишком навязчивая, слишком неправильная мама. Но я хочу сказать тебе одну очень важную вещь, которую тебе нужно запомнить на всю жизнь и повторять себе каждый раз, когда накатывает это чувство вины: ты не виновата, с тобой всё в порядке, ты не плохая мать и ты не сломана, потому что то, что с тобой происходит, это не твой характер и не твой недостаток любви, это просто древняя, очень мощная биологическая программа, которая когда-то спасла человечество, но в современных условиях дала сбой и начала работать против тебя.

Ты не сломана: почему твой внутренний охранник никогда не спит

Твой мозг устроен невероятно мудро и при этом немного хитро, потому что его главная задача — не сделать тебя счастливой, а обеспечить выживание тебе и твоему потомству, и для этого он использует очень простую систему быстрых вознаграждений. Когда ты видишь, что ребёнок столкнулся с трудностью, твой мозг воспринимает это как сигнал тревоги и выбрасывает в кровь коктейль из гормонов стресса, заставляя тебя физически плохо себя чувствовать, чтобы ты немедленно что-то предприняла. И самым быстрым, самым простым и самым доступным способом убрать этот ужасный дискомфорт для мозга является не успокоить себя, а устранить источник раздражения, то есть вмешаться в ситуацию ребёнка, сделать всё за него, проконтролировать каждый его шаг и убедиться, что всё идеально. В ту секунду, когда ты берёшь контроль в свои руки, твой мозг получает мгновенное, почти физическое облегчение, мощную порцию внутреннего спокойствия и радости от того, что опасность миновала, и эта химическая награда закрепляется в твоей голове намертво. Мозг запоминает эту чудесную схему: «Если мне страшно и тревожно, нужно просто взять и всё проконтролировать, и мне сразу станет легко», и так день за днём, месяц за месяцем выстраивается крепкая поведенческая привычка, где контроль над ребёнком становится твоим личным способом быстро успокоить собственную нервную систему. Это работает точно так же, как любая другая зависимость от быстрого удовольствия, только вместо сладкого или залипания в телефоне ты используешь гиперопеку, потому что для твоего мозга нет награды слаще, чем иллюзия полной безопасности, купленная ценой свободы твоего собственного ребёнка.

Как мы будем учиться разжимать руки

Именно поэтому мы не будем пытаться бороться с этой привычкой с помощью грубой силы воли, потому что сила воли — это очень плохой инструмент для работы с глубинной тревогой, она быстро заканчивается, и ты снова срываешься, а вместе с этим приходит новое чувство вины. Вместо этого мы пойдём другим, гораздо более мягким и эффективным путём, потому что привычку нельзя просто вырвать с корнем, её можно только аккуратно заменить, переучив свой мозг получать успокоение другими, более здоровыми способами. На протяжении следующих двадцати одного дня мы будем шаг за шагом разбирать эту петлю, учиться замечать свои триггеры, находить безопасные способы заземляться в моменты паники и постепенно, миллиметр за миллиметром, разжимать руки, позволяя ребёнку быть ребёнком, а себе — быть просто мамой, а не надзирателем. Мы обязательно поговорим о том, что происходит с личностью ребёнка, когда его постоянно окружают заботой, которая на самом деле является замаскированным страхом, и как эта гиперопека отзывается в его взрослой жизни, чтобы у тебя была сильная, здоровая мотивация меняться не из чувства вины, а из желания дать ему настоящий, полноценный путь. Эта книга станет твоей личной рабочей тетрадью, твоим безопасным пространством, где тебя никогда не осудят, где тебе не будут читать нотации, а будут бережно вести за руку к той версии материнства, где есть место и доверию, и радости, и свободе, поэтому сделай глубокий вдох, опусти плечи и знай, что ты уже огромная умница, просто потому что ты здесь, ты всё поняла и ты готова всё изменить.

Глава 1. Петля гиперопеки: как формируется привычка контролировать

Из чего на самом деле сделан твой контроль

Чтобы начать менять любую привычку, нужно сначала перестать видеть в ней врага и разложить её на простые, понятные детали, как механизм старых часов, которые вдруг начали спешить. Любая привычка, даже самая крепкая и незаметная, всегда состоит из трёх частей, и если ты научишься видеть эти три части в своём поведении, ты перестанешь быть их заложницей и станешь их наблюдателем, а наблюдатель — это уже не раб. Первая часть называется триггер, и это тот самый сигнал, который запускает всю цепочку, как колокольчик для собаки Павлова, только в нашем случае колокольчиком может быть что угодно: детский плач, тишина в соседней комнате, невытая тарелка на столе, незавершённый урок, слишком громкий смех, слишком тихий шёпот, чужой взгляд, кривое слово, собственный усталый вздох в конце дня. Вторая часть — это действие, то есть то, что ты делаешь в ответ на этот сигнал, и в случае с гиперопекой это почти всегда вмешательство: ты бежишь проверить, ты одёргиваешь, ты подсказываешь, ты делаешь за ребёнка, ты спрашиваешь в десятый раз, ты напоминаешь, ты предупреждаешь, ты контролируешь, ты не даёшь ему права на собственное движение. Третья часть — это награда, и вот здесь начинается самое интересное, потому что наградой в случае с гиперопекой является вовсе не безопасность ребёнка, как тебе может казаться, а твоё собственное мгновенное облегчение, тот самый выдох, который ты делаешь, когда убедились, что всё в порядке, когда шапка надета, когда уроки сделаны, когда опасность миновала, когда ты снова почувствовала себя нужной, важной, контролирующей ситуацию. Именно эта награда, именно это крошечное, но такое сладкое чувство «я справилась, я уберегла, я хорошая мама» и цементирует всю петлю намертво, день за днём, год за годом, превращая твою заботу в автоматическую реакцию, которая включается раньше, чем ты успеваешь подумать.

Давай посмотрим, как это работает в обычной жизни, чтобы ты узнала себя в этих картинках и перестала думать, что с тобой что-то не так. Представь утро: ребёнок собирается в школу, он копается, он забыл пенал, он не может найти второй носок, и внутри тебя поднимается знакомое напряжение, которое говорит о том, что если ты сейчас не вмешаешься, то всё пойдёт не так, он опоздает, он расстроится, ты будешь виновата, и вот ты уже сама находишь носок, сама собираешь рюкзак, сама напоминаешь про сменку, сама ведёшь его за руку быстрее, чем он хочет идти. В этот момент ты не думаешь, ты действуешь на автопилоте, и когда вы

наконец выходите из дома, ты чувствуешь странное, почти физическое облегчение, как будто с плеч упал огромный мешок, и это облегчение и есть та самая награда, которую получил твой мозг за правильно выполненную программу. А теперь представь вечер: ребёнок делает уроки, он задумался, он смотрит в окно, он пишет медленно, и внутри тебя снова поднимается волна, которая шепчет, что если ты не сядешь рядом, он не сделает, он не поймёт, он получит плохую оценку, он расстроится, и вот ты уже сидишь рядом, ты подсказываешь, ты проверяешь, ты стираешь ластиком его кривые буквы, и когда уроки наконец закончены, ты снова чувствуешь это знакомое, такое родное облегчение, как будто ты прошла через минное поле и все остались целы. И в обоих случаях ты не плохая мама, ты не тиран, ты не душная, ты просто человек, чей мозг нашёл очень простой и очень эффективный способ справиться с тревогой, и этот способ называется «взять контроль в свои руки».

Скрытые триггеры: что на самом деле запускает твою тревогу

Но самое удивительное начинается тогда, когда ты внимательно присматриваешься к своим триггерам и понимаешь, что далеко не всегда ими являются реальные ситуации с ребёнком, очень часто триггером становится твоё собственное внутреннее состояние, о котором ты даже не подозреваешь, потому что привыкла думать, что твоя тревога всегда про него, а не про тебя. Например, ты можешь заметить, что особенно сильно тебя тянет контролировать ребёнка не тогда, когда ему действительно угрожает опасность, а тогда, когда ты сама устала, когда ты не выспалась, когда у тебя на работе был тяжёлый день, когда ты поссорилась с мужем, когда ты чувствуешь себя одинокой, ненужной, потерянной, и в эти моменты контроль над ребёнком становится для тебя способом вернуть себе хотя бы иллюзию власти над собственной жизнью, потому что если я могу контролировать хотя бы его, значит, я ещё чего-то стою, значит, я не полностью выпала из реальности. И это очень важный момент, потому что пока ты думаешь, что твоя гиперопека — это всегда про ребёнка, ты никогда не сможешь её ослабить, ты будешь бесконечно искать в нём реальные поводы для беспокойства, и ты их найдёшь, потому что мозг, который ищет поводы, всегда их находит, но как только ты признаешь, что очень часто твоя тревога — это про тебя, про твою усталость, про твою потребность быть нужной, про твой страх собственной бесполезности, у тебя появляются настоящие инструменты для работы, потому что уставшей маме нужен отдых, а не постоянный контроль, одинокой маме нужно живое общение со взрослыми, а не круглосуточное слияние с ребёнком, потерянной маме нужно вернуть себе свою собственную жизнь, а не раствориться в жизни ребёнка.

И ещё один очень важный, очень тонкий момент, о котором редко говорят вслух, но который стоит проговорить именно здесь, потому что он помогает понять природу награды в твоей петле. Дело в том, что когда ты контролируешь ребёнка, ты получаешь не только облегчение от того, что опасность миновала, ты получаешь ещё и очень приятное, очень тёплое чувство собственной нужности, своей материнской значимости, и это чувство тоже является мощнейшей наградой, которая держит тебя в петле. Когда ребёнок маленький, эта награда очевидна: без тебя он не выживет, ты нужна ему каждую секунду, и это чувство абсолютной необходимости наполняет тебя смыслом, но когда ребёнок растёт и начинает потихоньку отделяться, делать что-то сам, справляться без тебя, твой мозг начинает паниковать, потому что эта сладкая награда «я нужна» начинает исчезать, и чтобы вернуть её, ты бессознательно начинаешь создавать ситуации, в которых ребёнок снова не сможет без тебя, ты начинаешь делать за него то, что он уже мог бы сам, ты начинаешь напоминать о том, что он уже помнит, ты начинаешь проверять то, в чём уже нет необходимости, и всё это не потому, что ты плохая мать, а потому что твой мозг отчаянно пытается вернуть себе то чувство нужности, к которому он привык, как наркоман пытается вернуть себе первую, самую яркую дозу. И когда ты это понимаешь, тебе становится немного грустно, но при этом невероятно легко, потому что ты наконец-то видишь настоящую картину, а не ту, которую тебе рисовало чувство вины, и ты понимаешь, что

работать нужно не с ребёнком, не с его поведением, не с его ошибками, а со своей собственной потребностью в нужности, со своей собственной тревогой, со своей собственной жизнью, которая постепенно возвращается к тебе, стоит только разжать руки.

Упражнение. Рисуем свою петлю

Возьми тетрадь и честно, без самокритики, заполни его для **трёх самых частых ситуаций**, в которых ты включаешь контроль. Пиши первое, что приходит в голову, не редактируй себя.

Ситуация :

Триггер (что именно произошло перед тем, как ты включила контроль?):

Эмоция (что ты почувствовала в теле и в голове в эту секунду?):

Действие (что конкретно ты сделала?):

Награда (что ты получила в результате: облегчение, чувство нужности, тишину, уверенность?):

После заполнения посмотри на колонку «Награда» и честно ответь себе: в скольких случаях наградой была реальная безопасность ребёнка, а в скольких — твоё собственное успокоение? Это и есть карта твоей привычки, с которой мы будем работать дальше.

Глава 2. Почему сила воли — плохой помощник в борьбе с тревогой

Почему «просто возьми себя в руки» никогда не работает

Наверняка ты не раз говорила себе в моменты очередного приступа контроля: «Всё, с сегодняшнего дня я перестаю его контролировать, я буду спокойной мамой, я просто не буду вмешиваться», и наверняка ты помнишь, как долго тебя хватало на этом обещании — максимум до следующего вечера, до следующей усталости, до следующего звонка учителя, до следующего криво заправленного одеяла. И каждый раз, когда ты срывалась, ты чувствовала себя слабой, безвольной, неправильной, ты ругала себя за то, что у тебя нет силы воли, за то, что ты не можешь справиться с собой, за то, что ты какая-то дефектная мать, которая даже не может перестать делать за ребёнка то, что он уже давно мог бы делать сам. Но я хочу тебя очень сильно обрадовать и снять с тебя этот огромный, давящий камень самобичевания: дело совсем не в том, что у тебя нет силы воли, дело в том, что сила воли — это совершенно не тот инструмент, которым можно победить глубинную тревогу, это всё равно что пытаться потушить пожар в доме ведром воды, и когда вода заканчивается, а огонь остаётся, ты начинаешь думать, что ты плохая пожарная, хотя на самом деле ты просто взяла не тот инструмент. Сила воли — это очень ограниченный ресурс, который работает как батарейка в телефоне: утром, когда ты выспалась, накормлена, спокойна, она заряжена на сто процентов, и ты действительно можешь не вмешиваться, можешь сдерживаться, можешь быть идеальной мамой из инстаграма, но к вечеру, после работы, после готовки, после уроков, после ссоры с мужем, после тысячи мелких бытовых решений, твоя батарейка садится до нуля, и в этот момент любая, даже самая маленькая ситуация с ребёнком становится для тебя неподъёмной, и ты снова срываешься в контроль, потому что у тебя просто не осталось ресурса делать по-другому.

И есть ещё одна очень коварная ловушка, в которую попадают все, кто пытается бороться с тревогой с помощью запретов, и называется она эффектом белого медведя. Представь, что я сейчас скажу тебе: «В течение следующей минуты ты не должна думать о белом медведе, вообще не должна, даже на секунду не должна представлять себе этого большого белого медведя, который ходит по снегу», и что произойдёт? Твой мозг начнёт с удвоенной силой подсовывать тебе этого медведя, потому что чтобы не думать о чём-то, нужно сначала это что-то представить, а значит, постоянно о нём думать, и чем сильнее ты запрещаешь себе тревожиться, тем сильнее ты тревожишься, чем строже ты запрещаешь себе контролировать ребёнка, тем больше контроля в итоге получается. Именно поэтому все эти фразы «успокойся»,

«не накручивай себя», «просто отпусти» не работают, они работают ровно наоборот, они превращают твою тревогу в запрещённый плод, который становится ещё более желанным для твоего мозга, и ты начинаешь тревожиться ещё и о том, что ты тревожишься, контролировать ещё и то, что ты контролируешь, и попадаешь в замкнутый круг, из которого, как тебе кажется, нет выхода. Но выход есть, и он гораздо проще, чем тебе кажется, нужно только перестать бороться с тревогой и начать делать с ней что-то совсем другое, о чём мы поговорим чуть позже, а пока просто запомни одну очень важную вещь: ты не слабая, ты не безвольная, ты просто пыталась лечить тревогу не тем лекарством, и это не твоя вина, это просто ошибка, которую можно исправить.

Что делать с тревогой, если её нельзя запретить

Когда ты понимаешь, что сила воли не работает, что запреты только усиливают проблему, что к вечеру ресурс заканчивается и ты снова срываешься, у тебя может возникнуть чувство безнадежности, кажется, что ты навсегда заперта в этой петле, что ты обречена всю жизнь быть тревожной, контролирующей, уставшей мамой, которая не может справиться с собой. Но на самом деле именно в этот момент, когда ты честно признаёшь, что старый способ не работает, у тебя появляется возможность попробовать новый, гораздо более мягкий и гораздо более эффективный способ, который заключается не в борьбе с тревогой, а в работе с ней, не в подавлении, а в легализации, не в запрете, а в перенаправлении. Представь, что твоя тревога — это не враг, которого нужно победить, а маленький испуганный ребёнок внутри тебя, который кричит, потому что ему страшно, и если ты будешь его ругать, заталкивать обратно, запрещать ему бояться, он будет кричать только громче, но если ты повернёшься к нему, присядешь на корточки, помотришь ему в глаза и скажешь: «Я вижу, что тебе страшно, я с тобой, мы справимся», он постепенно успокоится, потому что он не хочет быть запрещённым, он хочет быть услышанным. И именно этому мы будем учиться в этой книге — не запрещать себе тревогу, а легально её проживать, не бороться с ней, а давать ей другой, более безопасный выход, не контролировать ребёнка, а заземлять себя.

Один из самых простых и самых работающих инструментов, который мы будем использовать, называется «отложенное беспокойство», и он работает именно потому, что не запрещает тебе тревожиться, а просто переносит твою тревогу в специально отведённое для неё время и место. Суть этого метода в том, что ты выделяешь себе пятнадцать минут в день, например с двадцати до двадцати пяти вечера, и в это время ты имеешь полное, законное, ничем не ограниченное право тревожиться по максимуму, ты можешь выписывать все свои страхи, представлять самые ужасные сценарии, прокручивать в голове все возможные опасности, и в эти пятнадцать минут ты не должна себя останавливать, не должна говорить себе «успокойся», не должна ругать себя за тревогу, ты должна просто дать ей выйти наружу полностью, до последней капли. А в остальное время дня, когда к тебе приходит тревога и требует немедленно вмешаться, немедленно проконтролировать, немедленно проверить, ты говоришь ей очень спокойным, очень доброжелательным голосом: «Я тебя услышала, я тебя не игнорирую, мы обязательно тобой займёмся, но не сейчас, а в двадцать часов, сейчас у нас другие дела». И что удивительно, тревога, которая легализована, которая знает, что у неё есть своё время и своё место, начинает гораздо тише требовать немедленного вмешательства, она перестаёт быть тем неконтролируемым монстром, который хватается за горло в любой момент, и превращается в обычного гостя, который приходит по расписанию. Это не значит, что ты перестаёшь быть мамой, это не значит, что ты перестаёшь заботиться о ребёнке, это значит, что ты перестаёшь быть заложницей каждой своей мысли и каждого своего страха, ты возвращаешь себе право выбирать, когда и как ты будешь тревожиться, и это возвращение права — первый и самый важный шаг к свободе.

И есть ещё одна очень важная вещь, о которой нужно сказать именно в этой главе, потому что она помогает понять, почему работа с тревогой всегда начинается с работы с собой, а не с ребёнком. Дело в том, что когда ты пытаешься перестать контролировать ребёнка, ты фокусируешь всё своё внимание на нём, на его поведении, на его ошибках, на его безопасности, и этот фокус только усиливает твою тревогу, потому что чем больше ты смотришь на источник страха, тем страшнее он становится, как с микроскопом, который увеличивает любую песчинку до размеров камня. Но если ты разворачиваешь этот фокус на себя, если вместо вопроса «что с ним?» начинаешь задавать себе вопрос «что со мной?», если вместо того чтобы бежать к ребёнку, начинаешь бежать к себе, к своему телу, к своему дыханию, к своим ощущениям, тревога начинает терять свою власть над тобой, потому что она питается твоим вниманием к ребёнку, а когда ты забираешь это внимание и направляешь его на себя, она начинает потихоньку гаснуть, как костёр, у которого забрали кислород. И это не эгоизм, это не равнодушие, это самая настоящая, самая глубокая забота о ребёнке, потому что спокойная, заземлённая, присутствующая мама, которая умеет справляться со своей тревогой, в тысячу раз безопаснее для ребёнка, чем мама, которая бесконечно его контролирует, но при этом трясётся от внутреннего страха.

Главное, что нужно унести из этой главы

Самое важное, что я хочу, чтобы ты вынесла из этой главы, это понимание того, что ты не сломана и не безвольна, ты просто пыталась победить тревогу тем способом, которым её победить невозможно, и в этом нет твоей вины, есть только повод попробовать по-другому. Сила воли не справляется с глубинной тревогой, потому что она заканчивается раньше, чем заканчивается тревога, а запреты только усиливают то, что они пытаются запретить, превращая страх в запретный плод, который становится ещё более притягательным для твоего мозга. Настоящая свобода начинается не с того момента, когда ты запрещаешь себе тревожиться, а с того момента, когда ты разрешаешь себе тревожиться, но в специально отведённое для этого время и место, и тогда тревога перестаёт быть твоим хозяином и становится просто гостем, который приходит по расписанию. И ещё одно очень важное открытие, которое мы с тобой сделали: разворачивая фокус внимания с ребёнка на себя, с вопроса «что с ним?» на вопрос «что со мной?», ты не становишься плохой матерью, ты становишься спокойной, заземлённой, присутствующей мамой, которая в тысячу раз безопаснее для своего ребёнка, чем мама, которая бесконечно его контролирует из собственного страха. Всё, что мы будем делать дальше в этой книге, построено именно на этих двух принципах — на легализации тревоги и на возвращении фокуса к себе, и когда ты примешь эти принципы, ты увидишь, как постепенно, день за днём, разжимается твой внутренний кулак, и как вместе с ним разжимается пространство вокруг тебя и твоего ребёнка.

Практика «Отложенное беспокойство»

А теперь давай перейдём к практике, потому что без практики любые красивые слова остаются просто красивыми словами, и я предлагаю тебе в течение следующих семи дней попробовать внедрить один очень простой, но невероятно мощный инструмент, который называется «отложенное беспокойство». Тебе понадобятся обычная тетрадь и пятнадцать минут тишины в день, и лучше всего выбрать для этого вечернее время, примерно за час-два до сна, чтобы тревога не мешала тебе засыпать, например с двадцати до двадцати пяти, и это время ты должна записать в телефон как важную встречу с собой, отменять которую нельзя ни при каких обстоятельствах. В течение всего дня, когда к тебе приходит тревога и требует немедленно вмешаться, проконтролировать, проверить ребёнка, ты говоришь ей вслух или про себя очень спокойным, доброжелательным голосом: «Я тебя услышала, мы разберёмся с тобой в двадцать часов, а сейчас я возвращаюсь к своим делам», и ты не ругаешь себя за то, что тре-

вога пришла, ты просто отмечаешь её и откладываешь, как откладывают важную, но не срочную встречу. А когда наступает назначенное время, ты садишься в тихом месте, открываешь тетрадь и начинаешь выписывать всё, что тебя беспокоит, без цензуры, без попытки успокоиться, пишешь всё подряд: «а вдруг он заболеет», «а вдруг он не сдаст контрольную», «а вдруг с ним что-то случится», «а вдруг я плохая мать», пишешь до тех пор, пока не почувствуешь, что внутри стало чуть тише, или пока не закончатся пятнадцать минут, после чего закрываешь тетрадь и говоришь себе: «На сегодня я сделала всё, что могла, остальное — завтра», и стараешься действительно переключиться на что-то другое: чай, книга, разговор с мужем, душ. А в конце недели ты открываешь свою тетрадь и честно отвечаешь себе на три вопроса: сколько раз за день ко мне приходила тревога, требующая немедленного контроля, сколько из этих тревог я смогла отложить до двадцати часов, и из тех страхов, которые я выписала в тетрадь, сколько реально сбылось за эту неделю, и ты удивишься, когда увидишь, что большинство из них не сбылись, и это будет твоим первым маленьким, но очень важным доказательством того, что твоя тревога — это не предсказатель будущего, а просто привычка твоего мозга, которую можно переучить.

Мифы о хорошей маме, которые кормят твою тревогу

И прежде чем мы закончим эту главу, я хочу, чтобы ты очень внимательно, без спешки, прочитала список установок, которые живут в голове почти у каждой мамы и заставляют её контролировать всё и вся, и отметила для себя те, которые отзываются в тебе особенно сильно, потому что именно эти мифы кормят твою тревогу и не дают тебе разжать руки. Возможно, ты узнаешь в этом списке мысль о том, что хорошая мама всегда знает, что нужно её ребёнку, лучше, чем он сам, или установку о том, что если ребёнок столкнулся с трудностью, значит, ты где-то недоглядела, или убеждение, что ошибки ребёнка — это твоя вина, и ты должна их предотвратить любой ценой. Может быть, в тебе живёт мысль, что если ты не контролируешь, значит, ты равнодушная мать, или что хорошая мама жертвует своими интересами, сном, отдыхом ради ребёнка, или что ребёнок не должен грустить, злиться, расстраиваться, потому что твоя задача сделать его всегда счастливым. Возможно, ты веришь, что если ты расслабишься хоть на минуту, с ним обязательно что-то случится, или что настоящая мать всегда чувствует, что нужно её ребёнку, даже когда он молчит, или что ты должна быть идеальной: спокойной, терпеливой, всё успевающей, никогда не устающей. Может быть, в тебе сидит установка, что если ребёнок не слушается, значит, ты плохо его воспитала, или что твоя ценность как женщины и человека измеряется успехами твоего ребёнка, или что ты не имеешь права на свои желания, пока у ребёнка есть потребности, или что если ты не будешь всё время рядом, он почувствует себя брошенным, или что хорошая мама никогда не злится на своего ребёнка, или что твоя жизнь начинается и заканчивается материнством. Если ты узнала в этом списке больше пяти установок, которые живут в твоей голове, это совершенно нормально, эти мифы живут в голове почти у каждой мамы, их нам передали наши матери, бабушки, общество, реклама, книги, и они не делают тебя плохой, но именно эти мифы кормят твою тревогу и заставляют тебя контролировать ребёнка, потому что пока ты веришь, что хорошая мама — это та, которая всё предотвращает, всё контролирует, всё решает, ты никогда не сможешь разжать руки, и именно эти мифы мы будем аккуратно, по одному, разбирать в следующих главах и заменять их на новые, более живые, более настоящие, более свободные установки, которые позволят тебе быть мамой, а не диспетчером жизни своего ребёнка.

Глава 3. Что будет с твоим ребёнком, если ты не научишься отпускать Как гиперопека формирует характер ребёнка прямо сейчас

Когда ты постоянно контролируешь ребёнка, когда ты бежишь к нему по первому вздоху, когда ты делаешь за него то, что он уже мог бы сделать сам, тебе кажется, что ты даёшь ему

самое ценное, что может дать мать, — абсолютную защиту, безопасность, любовь без границ, и в какой-то мере это действительно так, потому что ребёнок, который растёт в атмосфере заботы, действительно чувствует себя любимым, но есть одна очень тонкая и очень важная деталь, о которой редко говорят вслух, потому что она болезненна для каждой матери. Дело в том, что ребёнок считывает твою гиперопеку не как любовь, а как молчаливое сообщение о том, что мир — это опасное место, что он сам не справится, что без тебя он беспомощен, что его собственных сил недостаточно, и это сообщение, которое ты передаёшь ему не словами, а своими действиями, своим напряжением, своим постоянным присутствием, откладывается в его голове гораздо глубже, чем любые слова поддержки, которые ты ему говоришь. Представь себе ребёнка, который тянется к качелям, а ты бежишь впереди него, сажаешь его на качели, пристёгиваешь, проверяешь, не слишком ли высоко он качается, не упадёт ли он, не ударится ли, и в этот момент он не думает о том, как здорово качаться, он думает о том, что мама почему-то считает, что он не справится сам, что качели — это опасно, что мир — это место, где нужно быть очень осторожным, и этот вывод он делает не из твоих слов, а из твоего поведения, из твоей тревоги, которая передаётся ему быстрее, чем любые объяснения.

И это сообщение о собственной беспомощности — только начало, потому что за ним идёт целая цепочка очень тихих, почти незаметных выводов, которые ребёнок делает про себя каждый день, пока растёт под твоим неусыпным контролем. Когда ты делаешь за него уроки, он усваивает, что его собственные мысли недостаточно хороши, что его решения неправильны, что без твоей помощи он не сможет. Когда ты выбираешь за него одежду, друзей, кружки, он усваивает, что его собственные желания не важны, что его вкус неверен, что его выбор всегда хуже твоего. Когда ты не даёшь ему права на ошибку, когда ты тут же исправляешь каждую его кривую букву, каждую его неточность, каждое его падение, он усваивает, что ошибки — это катастрофа, что ошибаться нельзя, что за ошибку его не полюбят, и из этого вырастает очень хрупкий, очень тревожный человек, который боится сделать шаг без разрешения, который боится собственной тени, который всю жизнь будет искать того, кто скажет ему, как правильно жить, потому что он так и не научился доверять себе. И самое печальное, что всё это происходит не потому, что ты плохая мать, а потому что ты слишком сильно любишь, слишком сильно боишься, слишком сильно хочешь уберечь, и эта любовь, которая должна была дать ему крылья, превращается в невидимую клетку, из которой ему будет очень сложно выбраться, когда он вырастет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.