

ВАЖНАЯ ВЕЩЬ О КРИКЕ



Я дорожу теми заметками, которые я получаю от своих детей, будь то каракули, нацарапанные маркером на желтых стикерах, или слова, написанные каллиграфическим почерком на линованной бумаге.

Но стихотворение, которое я получила недавно в День Матери от своей 9-летней дочери было особенно значимым для меня. В самом деле, первая строчка этого стихотворения заставила меня почувствовать, как теплые слезы катятся по моим щекам.

“Важно то, что... мама всегда рядом, даже когда я попадаю в беду.”

Но, должна вам признаться, это не всегда было так.

На пике моей совершенно сумасшедшей жизни я начала практиковать то, что весьма отличалось от того, как я вела себя раньше. Я начала кричать.

Это случалось не часто, но это было экстремально - словно перекаченный воздушный шарик, который внезапно лопается и заставляет всех в зоне слышимости вздрогнуть от страха.

✓Итак, в какие же моменты мои тогда 3-летняя и 6-летняя девочки, заставляли меня терять терпение?

В тот момент, когда одна из них настаивала на том, чтобы вернуться и взять с собой еще три ожерелья из бисера и ее любимые розовые очки, когда мы уже опаздывали?

Или тогда, когда другая пыталась насыпать сама себе хлопья и вывалила всю коробку на кухонный стол?

Или же когда она уронила и разбила моего особого стеклянного ангела, к которому я просила не прикасаться?

Или когда она, словно профессионал, боролась со сном, когда мне так нужны были мир и покой?

Или тогда, когда они вдвоем боролись за нелепые вещи: кто и как будет первым выходить из машины или кто из них получит больше сладкого соуса для мороженого?

Да, именно эти вещи - обычные оплошности и типичные детские проблемы и отношения раздражали меня до такой степени, что я теряла контроль над собой.

Мне нелегко было написать это предложение. И мне было нелегко пережить это время в моей жизни, потому что, по правде говоря, я ненавидела себя в эти моменты. Что же произошло со мной, что мне нужно было кричать на двух драгоценных маленьких людей, которых я любила больше жизни?

Позвольте мне рассказать вам об этом.

✓ *О моем безумии.*

Чрезмерное использование мобильных телефонов, перегруженность обязательствами, многостраничные списки дел, и стремление к совершенству поглотили меня. И то, что я кричала на людей, которых я любила, было прямым следствием потери контроля над своей жизнью.

Неизбежно, я должна была где-то развалиться. Поэтому я разваливалась за закрытыми дверьми в компании людей, которые для меня важнее всего.

Пока не настал тот роковой день:

Моя старшая дочь стояла на табуретке и пыталась что-то достать из кладовой, как вдруг она случайно уронила целый пакет риса на пол. Когда миллион мельчайших крупинок словно дождь рассыпались по полу, на глазах моей девочки стали наворачиваться слезы.

И вот тогда я увидела: Это - страх в ее глазах, когда она приготовилась к тираде ее матери.

Она боится меня, подумала я, и это было наиболее болезненное понимание, какое только можно вообразить. Мой шестилетний ребенок боится моей реакции на ее невинную ошибку.

С глубокой скорбью, я поняла, что не была той матерью, какой бы я хотела быть для своих детей. И это не было тем, как я хотела бы прожить остаток своей жизни.

В течение нескольких недель после этого эпизода, у меня был Срыв-Прорыв - тот момент болезненного осознания, который и побудил меня встать на путь, чтобы отпустить ежедневные отвлекающие дела и понять, что действительно имеет для меня значение*.

Это было два с половиной года назад - два с половиной года на то, чтобы постепенно сократить избыток электронного безумия в моей жизни ...

Два с половиной года на то, чтобы освободить себя от недостижимого Эталона совершенства и социального давления, призывающего “все успевать”.

Как только внутренней и внешней суеты стало меньше, гнев и напряжение, накопившиеся внутри меня, стали медленно рассеиваться. Со снижением нагрузки, я стала в состоянии реагировать на детские ошибки и прегрешения более спокойно, сострадательно и разумно.

Я могла сказать что-то вроде: “Это просто шоколадный сироп. Ты можешь стереть его, и столешница будет как новенькая.”

(Вместо того, чтобы издать раздраженный вздох, и закатить глаза.)

Я предложила поддержать метлу в то время, как она подметала море из хлопьев, покрывающих пол.

(Вместо того, чтобы стоять над ней с выражением неодобрения и крайнего раздражения.)

Я помогла ей подумать, где она могла бы оставить свои очки.

(Вместо того, чтобы стыдить ее за безответственность.)

И в моменты, когда огромная усталость и непрекращающееся нытье собирались взять надо мной верх, я шла в ванную, закрывала дверь, и давала себе время, чтобы выдохнуть и напомнить себе, что они - дети, и дети совершают ошибки. Как и я.

И с течением времени, страх, который вспыхивал в глазах моих детей в моменты неприятностей, исчез. И слава Богу, я стала пристанищем в их беде, а не врагом, от которого нужно бежать и прятаться.

Я не уверена, что написала бы об этих глубоких преобразованиях, если бы не инцидент, который произошел в прошлый понедельник после обеда.

В тот момент, я вновь почувствовала вкус перегруженной жизни, и желание кричать был на кончике моего языка. Я приближалась к заключительным главам книги, над которой я сейчас работаю, и мой компьютер завис. Внезапно правки целых трех глав исчезли у меня на глазах. Я провела несколько минут лихорадочно пытаюсь восстановить последнюю версию рукописи.

Когда это не сработало, я обратилась к резервному копированию, только чтобы обнаружить, что и там возникла какая-то ошибка.

Когда я поняла, что та работа, которую я сделала для этих трех глав никогда не восстановится, мне хотелось плакать, и даже более - я была в ярости.

Но я не могла себе этого позволить, потому что подошло время забрать детей из школы и вести их на занятия по плаванию.

С большой осторожностью, я спокойно закрыла ноутбук и напомнила себе, что в жизни могут быть гораздо, гораздо более серьезные проблемы, чем переписывание этих глав. Затем я сказал себе, что не было абсолютно ничего, что я могла бы сделать с этой проблемой прямо сейчас.

Когда мои дети сели в машину, они сразу же поняли - что-то не так. "Что с тобой, мама?" - спросили они в унисон бросив мимолетный взгляд на мое пепельное лицо.

Я чувствовала, как мне хочется закричать: "Я потеряла три дня работы над своей книгой!" Я чувствовала, как мне хочется ударить по рулю кулаком, потому что, находиться в машине - было последним местом, где я хотела бы быть в тот момент. Я хотела вернуться домой и исправить свою книгу, а не

вести детей на плавание, отжимать мокрые купальники, расчесывать спутанные волосы, готовить обед, мыть посуду и укладывать всех в постель.

Но вместо этого я спокойно сказала: “У меня возникли небольшие проблемы прямо сейчас. Я потеряла часть моей книги. И я не хочу разговаривать, потому что я чувствую себя очень расстроенной.”

“Мы сожалеем,” – сказала старшая за них обеих. И затем, как если бы они знали, что мне необходимо пространство, они молчали всю дорогу до бассейна.

Мы продолжили тот день, и, хотя я был более тихой, чем обычно, я не кричала и изо всех сил старалась воздерживаться от мыслей о проблеме с книгой.

Наконец, в тот день было почти все сделано. Я уложила младшую дочь в кровать и легла рядом со старшей. У нас было Время Ночного Разговора.

“Ты думаешь, тебе удастся вернуть свои главы обратно?”, – спросила она тихо.

И вот тогда я начала плакать - не столько о трех главах, я знала, что они могут быть переписаны. Мои слезы были больше связаны с усталостью и опустошением от написания и редактирования книги. Ведь, я была так близка к завершению. И то, что оно вдруг сорвалось - был невероятным разочарованием.

К моему удивлению, моя девочка потянулась и мягко погладила мои волосы. Она сказала обнадеживающие слова, вроде: “Компьютеры могут быть такими расстраивающими”, и “я могла бы посмотреть, не смогу ли я найти эту резервную копию.” И, наконец: “Мама, ты справишься. Ты самый лучший писатель, я знаю” и “Я помогу тебе так, как смогу.”

Во время моей “беды”, она была тем терпеливым и сострадательным вдохновителем, который не думал добивать меня, когда я и так уже упала.

Мой ребенок не научился бы этому чуткому отклику, если бы я оставалась крикуньей. Потому что крик разрывает связь; он заставляет людей отдаляться, вместо того, чтобы подойти поближе.

✓ “Важно то, что ... моя мама всегда рядом, даже когда я попадаю в беду.”

Мой ребенок написал это обо мне, как о женщине, которая прошла через

сложный период, которым она не гордится, но благодаря которому она многому научилась. И в ее словах, я вижу надежду для других.

✓ Важно то, что ... никогда не слишком поздно, чтобы перестать кричать.

✓ Важно то, что... дети прощают, особенно если они видят, что человек, которого они любят, пытается измениться.

✓ Важно то, что... жизнь слишком коротка, чтобы расстраиваться из-за рассыпанных хлопьев и разбросанной обуви.

✓ Важно то, что ... неважно, что случилось вчера, сегодня уже новый день.

Сегодня мы можем выбрать спокойный ответ.

И, поступая так, мы сможем научить наших детей, что мир и спокойствие строят мосты - мосты, которые могут перенести нас через беду.



Подготовила психолог: Филиппова Л.В.

(По материалам Rachel Macy Stafford's. Перевод: Левченко Анна)