

# БОЛЬШЕ НЕ МОГУ!

## ЧТО ТАКОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ ВЫГОРАНИЕ?

Что делать, если больше не хватает сил выполнять «мамские» обязанности, а передышки не ожидается? Мама двоих детей, журналист Юлия Верклова рассказывает, как это бывает.



Фото: gettyimages.ru

## ВЫГОРАНИЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ

*Международная классификация болезней (МКБ-10) совершенно официально причисляет к «Факторам, влияющим на состояние здоровья населения» переутомление (код Z73.0) и конфликт, связанный с социальной ролью (Z73.5). И вот эти беды случаются практически со всеми хорошими мамами (впрочем, и папами тоже) – даже с самыми благополучными, честно разделившими свои обязанности с супругом, бабушками-дедушками и тетюшками-дядюшками.*

Однажды вы обнаруживаете, что прячетесь от детского плача в ванной: еще вчера вы так старались быть отзывчивой и «быстро реагирующей» мамой, а сегодня сил нет, зато есть паника и ярость. Эмоциональное выгорание, невозможность откликаться на детские запросы так же легко, как раньше, – чаще всего проблема очень ответственных, внимательных и отзывчивых родителей, которые очень хотят все сделать правильно, заботиться о детях как можно лучше.

Если от профессионального выгорания страдает в основном те, чья профессия связана с помощью людям, то родительское истощение может стать и результатом тесной эмоциональной связи с ребенком, и

желания быть «суперродителем», и готовности брать на себя все больше, «откликаться» все качественнее. Мама так старается сделать все, что ей кажется важным и правильным, что категорически забывает о том, что ее ресурсы не бесконечны. А ответной благодарности за заботу и внимание от детей, разумеется, нет, а другие близкие взрослые часто не замечают, что что-то не так, ведь всем сложно, а дети вообще дело непростое!

Эмоциональное истощение наступает постепенно, но, к счастью, так же постепенно вы будете понимать, что можете не все. «Сначала вы для детей бог, потом не бог, потом не бог весть что» – автор афоризма неизвестен, но, безусловно, мудр. Первые три года детской жизни от вас в буквальном смысле зависит физическая сохранность младенца и его место в мире – и это очень непростая ноша.

С ролью бога справиться тяжело – отсюда и послеродовая депрессия, и ощущение «мама на нуле», и рекомендации психологов сначала надеть кислородную маску на себя – иначе ребенку вы точно не поможете. Вы, конечно, выкарабкаетесь из этого «эмоционального провала» – но к тому моменту и вам, и ребенку уже будет ясно, что родитель не бог: на некоторые вопросы он ищет ответы в Интернете, от некоторых вовсе предпочитает уходить, порой не выполняет обещаний и, как

### **Признаки эмоционального выгорания:**

**ВЫ ЧАСТО РАЗДРАЖАЕТЕСЬ НА РЕБЕНКА** – даже по пустякам, например, он разлил воду, и ваша бурная реакция не всегда соразмерна поступку. И, главное, чем больше вы раздражаетесь и пытаетесь это в себе подавить, тем хуже ведет себя ребенок.

**ВСЕ ПРИВЫЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ** вы выполняете автоматически, иногда не помните, что что-то сделали.

**ВЫ ПОСТОЯННО ЧУВСТВУЕТЕ УСТАЛОСТЬ**, она не проходит, даже если выспаться или погулять, заняться любимым делом.

**ВЫ ЧАСТО И БЕСПРИЧИННО ТРЕВОЖИТЕСЬ**, боитесь, что с ребенком что-то произойдет.

**ВЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО ВЫ ПЛОХАЯ МАТЬ, И ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ОЧЕНЬ ВИНОВАТОЙ** за то, что не можете дать ребенку достаточно любви.

выясняется, не все болезни способен исцелить поцелуем.

## Я БОЛЬШЕ НЕ БОГ

Вы не бог – и в этом ваше спасение. Это, пожалуй, самый благодатный момент в детско-родительских отношениях. Вы такой: «Ну, раз я не бог, то я пошел. На работу. И в командировку еще. И на презентации». Появляетесь к ночи, выслушиваете отчет няни или проверяете тетрадки, читаете сказку на ночь, ездите на пикник по выходным – и все довольны. Если родители делят обязанности поровну (хотя бы приблизительно), то в семье воцаряется мир – и длится вплоть до пубертата, когда ребенок вдруг обнаружит, что родитель и зарабатывает не очень, и в современных трендах не ориентируется, и в школе от педагогической несправедливости защитит не может... И вот вам конфликт, связанный с социальной ролью.

Именно в этот момент многие родители берут на себя слишком много, сознательно или подсознательно стараются вернуть себе титул бога. Еще больше вкалывают на работе (иногда – не на одной), чтобы заработать денег, достичь популярности и заслужить одобрение собственного ребенка. Стараются не утратить контакт с наследником, навязывают ему свое общество (иногда насильно), когда могли бы просто лечь и выспаться. «Вникают в интересы ребенка», забыв о собственных. В результате внутренний резерв истощается совершенно – и опять наступает выгорание.

## ОСНОВНОЙ СПОСОБ ОБЕСПЕЧИТЬ РАСТУЩИЕ ПОТРЕБНОСТИ РАСТУЩИХ ОРГАНИЗМОВ – МНОГО РАБОТАТЬ.

Почти всегда его трактуют как «профессиональное»: даже самые хорошие родители большую часть жизни проводят в труде – и происходящее так или иначе связывают с особенностями развития карьеры. А период пубертата у ваших детей, как правило, совпадает по времени с вашим собственным кризисом среднего возраста – когда вы понимаете, что некоторые высоты так и не будут уже никогда взяты.

А ведь дауншифтинг вам теперь не по карману: из одежды дети постоянно вырастают, а с некоторых пор она еще обязана быть брендовой, еду растущий организм потребляет в неимоверных количествах плюс репетиторы-кружки-секции... Основной способ обеспечить растущие потребности растущих организмов – много работать. В результате наступает переутомление: глаз дергается, давление поднимается и хочется либо поплакать, либо что-нибудь взорвать. Отчего? От работы, конечно! А ради чего (кого) вы так ударно работали, а по ночам еще раскрашивали контурные карты?

Когда вы ответите на этот вопрос, возможны три типичных варианта реакций:

1. «О! Это же ради детей! Пойду еще поработаю».
2. «Я вкалываю-вкалываю, и никакой благодарности. Эй! А ну-ка покажите дневники!» – и тряпки им всем в руки, пускай порядок наводят и уроки делают. И не выступают тут!
3. «А пошли они все... Сами разберутся», – и уехать в Италию на две недели. Или хотя бы заболеть.

Три этих типа реакций соответствуют трем стадиям родительского выгорания:

- Напряжение – вы чувствуете, что силы на исходе, но мотивация еще не утрачена и вы подстегиваете себя. И еще подстегиваете. И еще.
- Соппротивление – вы выбираете источник напряжения и направляете на него все свои негативные эмоции: обиду, раздражение, гнев... А поскольку источник сам в пубертате, то он эти эмоции отзеркаливает вам – круговорот негатива.
- Истощение – ощущение, что вы полностью выпустили ситуацию

## «МАМА НА НУЛЕ»

Психолог Людмила Петрановская пишет в книге о материнском выгорании: «У идеального родителя есть только один недостаток. Его не существует в природе. Он должен быть терпеливым, находить время для детей, быть развивающейся и самодостаточной личностью, жизнерадостным и всегда открытым к нуждам ребенка... Проблема образа идеального родителя еще и в том, что он вредный. Он гипнотизирует своей красотой и не позволяет реальному родителю быть в контакте с самим собой – уникальным, особенным, таким, какой есть. На самом деле ребенку не нужна идеальная мать. Для него самое главное качество родителя в том, что родитель у него просто есть».



из-под контроля и больше не в состоянии реагировать. Вообще ни на что.

## МОГУ ЛИ Я НЕ СПРАВИТЬСЯ?

*Между прочим, в той же самой Международной классификации болезней есть заболевание под шифром Z63.2 – «Недостаточная поддержка семьи». Когда вы оказываетесь перед необходимостью взвалить на себя весь груз, который в нормальных условиях делится на двоих, а то и на троих, вы надорветесь. Можно называть это выгоранием, депрессией, переутомлением – суть в том, что ваши внутренние ресурсы не беспредельны, но вы их расходуете и расходуете, не имея никакого шанса восполнить.*

Иногда окружающим маму другим взрослым кажется, что все в порядке, справляется же. Иногда, сами того не желая, они усугубляют ситуацию: «Слушай, ну ты что-то капризничаешь, какая еще усталость». Бывает и хуже: есть категория людей, которые, видя истощенного человека (а истощение проявляется в поведении), начинают самоутверждаться за его счет. Это может вылиться в буллинг на работе, в демонстративное осуждение со стороны соседей, в прессинг со стороны педагогов.

Жертву убеждают в том, что она ничемный специалист, недостойный член общества и плохая мать. Постепенно вы начинаете верить всему, что о вас говорят посторонние злые люди, и скатываетесь в депрессию с постоянными самообвинениями.

Кого чаще всех вызывают в школу? Матерей-одиночек, временно безработных родителей, родителей больных детей... И не потому вовсе, что их дети хуже всех себя ведут, а потому, что изможденный родитель не в силах оценить ситуацию объективно и заступиться за себя и за своего ребенка. В результате педагог получает возможность отчитать сначала ребенка, а потом – с той же неоспоримой «авторитетностью» – его еле живую маму, не способную ни к бегству, ни к сопротивлению.

В моей жизни однажды было такое.

## ВЫГОРАНИЕ СПРОВОЦИРОВАННОЕ

Мой муж в результате врачебной ошибки попал в реанимацию – и два месяца балансировал в состоянии искусственной комы на грани жизни и смерти. Все началось в сентябре, когда младший ребенок пошел в первый класс, а старший – в шестой.

Все мои силы были брошены на спасение любимого мужчины – на детей их почти не осталось. И, если за старшего сына я не особенно волновалась (он всю жизнь был отличником и олимпийцем), то по поводу мелкого, который только начал ходить в школу (не просто в школу, а в крутую гимназию, куда мы с большим усердием пробивались), я сочла нужным предупредить учительницу: «В семье трагедия, я не могу сейчас выполнять с ребенком дополнительные задания, спрашивайте с него, пожалуйста, только то, что сильно детям без родителей». Учительница восприняла мою просьбу как сигнал к атаке. Через неделю малыш принес первые двойки (хотя в первом классе оценки, как известно, запрещены) – и я его отругала. Это все, на что я была способна в тот момент.

Потом меня вызвали в школу. За то, что сын бросил мяч. На физкультуре. Ни в кого не попал, ничего не разбил – просто бросил мяч на физкультуре. Я не понимала, чего от меня хотят, но сил спорить и возражать у меня не было. Слушала, кивала, обещала «принять меры». Через пару недель меня снова вызвали в школу: «Он забегает за угол. Можно ходить вдоль по коридору, а он... Он. Забегает. За угол. Вы понимаете?»

Потом учительница стала рвать ребенку тетради, приговаривая: «Может, теперь твоя мама поймет, что пора зайти в школу?» Ребенок приносил тетради мне. Я плакала, ругала его за плохой почерк, но в школу заходить мне было некогда: мне надо было в больницу.

Когда меня вызвали к директору за то, что младший кинул в девочку карандаш, я сама запросила ПМПК

(психолого-медико-педагогическую комиссию), потому что уверовала, что мой мальчик – опасный психопат со сниженным интеллектом. Там, на ПМПК, специалисты разных уровней мне и объяснили, что ребенок здоров и прекрасно развит, только находится под страшным прессингом. И большое счастье, что он направил агрессию вовне и стал кидаться мячами и карандашами. Большинство детей, которых пресуют учителя и за которых не могут или не хотят заступаться родители, направляют агрессию на себя: грызут ногти, рвут волосы, иногда – режут руки или писаются по ночам...

К зиме меня вызвали в школу и к старшему. Преступление заключалось в том, что он отжимался на физкультуре. Серьезно, я не утрирую. Если кто-то видит в вас жертву, по-

вод для нападения может быть самым дурацким. Меня еще потом вызывали в школу за то, что он щелкал ручкой на уроке. И за то, что «попрал 17-ю статью Конституции тем, что высморкался во время линейки». Но, когда они дофантазировались до Конституции, у меня уже муж выжил и выписался из больницы. Да и психиатр из ПМПК мне мозги вправил. Поэтому я была в состоянии заявить, что не вижу в вытирании соплей ни попрания Конституции, ни даже повода для вызова родителей и прошу впредь формулировать претензии к моему ребенку в письменном виде. С тех пор меня никто никуда не вызывал.

Если вас часто вызывают в школу или в детский сад, если с вами поучительно разговаривают соседи или родственники, это не значит, что вы плохая мать и у вас плохой ребенок. Это значит, скорее всего, что вы где-то дали слабину и позволили кому-то разговаривать с вами, как с нашкодившим ребенком. О реальных проблемах можно сообщить иначе – и вместе искать решение.

## ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

- Естественное родительское истощение – инструмент эволюции: без определенной степени истощения не произойдет сепарации – психологического отделения ребенка от вас.
- В период естественного выгорания ваше дело – как следует прогореть, испепелиться до основания и воскреснуть в новой роли. Были мамой – будете женой, начальником отдела или легкомысленной туристкой. Да мало ли в жизни интересных ролей!
- Подростковый бунт нельзя пресечь, но можно возглавить. Дети хотят свободы – так дайте! На первом этапе (когда уже нет сил, но еще есть мотивация), будет честно так и сообщить: «Дети, силы мои на исходе, оплачивать репетиторов я вам готова, только если в них есть смысл». Помните: о детях можно не только волноваться, но еще и дружить с ними. А бардак в комнате, оценки... что уж теперь.
- А на третьей стадии гораздо лучше улететь в Италию, чем заболеть. ■

