

## ВСТУП

Носити в собі книжку — той іще труд! Це нереальний тягар, особливо коли тонізований цією задачею мозок силкується не забути якогось важливого факту, фрази, показової історії чи життєвої ситуації. Увесь час доводиться щось нотувати чи надиктовувати телефону — він, електронний злодій, здається, точно не підведе. Я, як і багато хто в наш час, реалізую своє бажання ділитися зі світом чимось, що здається саме зараз важливим. І для цього, мені здавалося, цілком підходив фейсбук. З одного боку, це приносить моментальне полегшення, з іншого — таке тимчасове вдоволення пригальмовує бажання все це структурувати й перетворити на книжку. Можливо, саме тому цій книжці судилося тривале народження, як і всьому, що прокладає свій шлях уперше.

Про що я хочу й буду писати? Що для мене є найважливішим зараз? Я напишу про те, яким хочу бачити ідеальне дитинство й адекватне батьківство, якщо таке можливе. Про те, що дитинство не має бути «важким» і які кроки мусимо зробити ми, дорослі, щоб

цей евфемізм пішов у небуття. Про те, що в той момент, коли нам здається, що діти видаються небесами рандомно й саме нам з ними геть «не пощастило», ми найбільше впливаємо на їхнє, дітей, майбутнє. Про те, що виховання — це передусім демонстрація себе і власних моделей життя, пізнати які не в кожного стане сміливості. Про те, як часто я із жахом думаю, що якби мені дісталися такі батьки, як деяким моїм маленьким клієнтам, я, найімовірніше, ніколи не стала би дитячим психологом і моя душа померла б від відчаю та безнадії, а вони знаходять у собі сили опиратися, жити й ставати Хорошими Людьми. І це — Диво! Про те, що не все, що здається нам травмою, такою насправді є, і про те, як ми, дорослі, можемо травмувати дітей, прагнучи для них нібито найкращого. Про те, як ми допомагаємо діяльністю і як заважаємо бездіяльністю, про те, як ми допомагаємо бездіяльністю і заважаємо діяльністю.

Я спробую простою мовою розповісти про власний досвід — досвід бути слухняною та зручною дитиною, дещо забитим підлітком, здатним очікувати на своє перетворення в білого лебедя. Про досвід бути мамою дівчинки і мамою хлопчика, що, абсолютно очевидно, є геть різним досвідом, і про виховання різновікових дітей у зведених родин. Звісно, про досвід дитячого та сімейного психолога, що заснований на знаннях та емпіричних дослідженнях, а нерідко й на спонтанних інтуїтивних рішеннях. Я часто кажу своїм клієнтам, що для багатьох родин виконую роль своєрідного ретранслятора, який перекладає з дитячої мови на дорослу і з дорослої — на дитячу. Я перекладаю чоловікам те, що кажуть жінки, а жінкам — те, що їм кажуть чоловіки. Батькам я допомагаю зрозуміти мову

й сигнали дітей, а дітям — осмислити й переварити те, що їм повідомляють батьки. Часом я помиляюся в перекладі навмисно й ненавмисно, що також дарує мені безцінний досвід осмислення тих важливих речей, які я прочитала в Дуже Розумних Книжках.

Ця книжка не претендує на звання Дуже Розумної, проте, можливо, вона дасть змогу подивитися на світ дитинства зі ще одного боку — з боку вміння брати радість зі взаємодії з дітьми, коли на радість немає ані сил, ані часу.

За що я не перепрошуватиму в читача, то це за те, що ця книжка писалася повільно. Просто тому, що почитати із сином і потеревенити ні про що з дочкою для мене в певні моменти було важливіше, ніж писати. У цьому, можливо, і суть мого гедонізму.

Маю зауважити, що ця книжка починала писатися ще до повномасштабного вторгнення, а дійшла до фінальної крапки під час жахливої війни в Україні, і це мало б змінити деякі сенси. І змінило. Але я свідомо залишаю її майже без змін, бо батьківство не змінює ступеня своєї відповідальності та залученості за будь-яких умов. Я хочу вірити, що після нашої Перемоги ця книжка стане ще актуальнішою, бо нам вельми необхідно виростити та виховати свідомих, сильних і щасливих громадян.

## Розділ 1

# НЕВАЖКЕ «ВАЖКЕ ДИТИНСТВО»

Важке дитинство — поняття тепер не модне, а правила, за якими ми жили й відповідно до яких нас виховували наші батьки, здається, вже давно застаріли. Ми все ще шукаємо нові підходи, читаємо тонни психологічної літератури, але це все чомусь більше ускладнює, а часто ще й стигматизує наші проблеми. У гонитві за правильністю ми губимо ту легкість батьківства, яка все-таки була в наших тат і мам, попри труднощі буття. Їм якось удавалося бути щасливими й інтуїтивно ранжувати власне життя, хоча нам часто здається, що багато чого вони нам недодали, і ми всі з неприхованим задоволенням згадуємо, яким «важким» було наше дитинство.

Дивовижно, але «важким дитинством» у нашій країні заведено відверто пишатися, надаючи його за першою вимогою, як проїзний квиток у трамваї, ну, або як протермінований лотерейний білет, з яким ми могли отримати виграш, але чомусь спізналися його показати, — і ось настав час продемонструвати всю силу свого страждання. Воно є й частиною нашої

особистої історії, і частиною історії цілої країни, у колективному несвідомому якої — незліченна кількість травматичних ситуацій, та й уся наша історія — одна суцільна незагоєна рана.

«Важке дитинство», на моє відчуття, — найрозкрученіший евфемізм у світі. Ми якось аж надто звикли до численних евфемізмів у темі дитинства, покликаних полегшити сприйняття й розуміння болісних тем: народження й смерті, сексу й статі, зовнішності й віку, назв частин тіла й здоров'я. Ці евфемізми трохи спрощують спілкування зі своєю внутрішньою дитиною, якій ми ображено підсовуємо лайт-варіанти своїх непропрацьованих травм і хард-варіанти власних тривог. Ми всі колись мали особисте «важке дитинство», що надаємо його як артефакт наших страждань першому стрічному, який необережно його торкнувся. Найімовірніше, наші діти й онуки також фантазуватимуть про труднощі свого, де «дерев'яні іграшки» вже не будуть страшилкою, бо в історію ввійде якийсь інший розкручений мем.

Зараз у поняття «важке дитинство» вкладається будь-що: і складність фінансових умов, які впливали на якість нашого дитячого життя, і той факт, що багатьох дітей відверто били, вважаючи це найкращим виховним методом (багато хто пишається цим, завмерши під химерним транспарантом: «Мене били — і я став людиною!»), і те, які якості в нас виховали колективні інститути: дитячий садок, школа, двір, піонерський табір тощо. У поняття «важке дитинство» вміщені й ті різноманітні види насилля — психологічного, фізичного, економічного й навіть харчового, — яким була оповита кожна дитина мого покоління.

Хоча «важке дитинство» — це мейнстрим будь-якого покоління, як і ідея вважати своє покоління «загубленим», що, звісно, передбачає радше «особливість». Можливо, саме в такий вигадливий спосіб ми виправдовуємо всі свої поколінневі помилки, списуючи на «труднощі дитинства» і власну «загубленість», і розгубленість перед життям.

Мое особисте дитинство не було легким, але було цілком щасливим. Можливо, просто воно було неважким чи то в силу того, що мені пощастило з правильними дорослими, чи то тому, що в мене виявився сильний характер і випадково трапилася здорова психіка. Але якщо ця книжка дасть хоч комусь змогу полегшити дитинство власним дітям, то вона вже буде написана не даремно.

Коли я згадую власне дитинство, в уяві спливають різні образи-символи, які в пам'яті вже ніколи не зітруться, бо стали практично символами епохи. Символ крутої сучасної музики — бобінний магнітофон, у виконанні якого я вперше почула «Pink Floyd», «Led Zepelin» і «Scorpions». Символи домашнього затишку й достатку — настінний килим і кришталь у серванті, символ нескінченної щедрості держави — автомат з газованою водою. А от символом самотійності дитини став ключ на шиї, який особисто в мене був і знаменував те, що я — дитина відповідальна, мені можна довіряти.

Саме поява ключа на шиї ставала для тінейджера мого покоління важливим кроком до дієздатності, тим елементом ініціації, який майже автоматично включав обов'язковість і гордість за довіру дорослих. Ця довіра, авжеж, супроводжувалася довгою батьківською інструкцією, що і як із цим ключем робити можна,