

## «Маску на себя, а потом — на ребёнка». Как найти точку опоры и где взять ресурс



Эмоциональному выгоранию подвержены многие, особенно если жизнь и работа связана с детьми. Это учителя и, конечно, это мамы. Мамам детей с особенностями развития ещё сложнее восполнять ресурсы и не терять надежду. Любовь Тихомирова (блогер) считает, что в тяжёлой ситуации женщине не стоит

забывать о самой себе.

Ещё семь лет назад я жила с мужем и сыном в Бельгии, удалённо работая в хорошей компании. У нас была просторная квартира, под окнами которой круглый год цвели цветы, а в гараже стояли два автомобиля.

При этом я чувствовала себя... плохо и странно. И совершенно и не понимала, что происходит со мной и моим ребёнком. Почему я ничему не могу его научить? Почему с ним не работает ни один из методов, предлагаемых в книжках по воспитанию детей? Почему на вопрос психотерапевта, к которому я пришла по поводу приучения своего почти трёхлетнего сына к туалету, «а вы сама-то как себя чувствуете?», я неожиданно для себя разрыдалась?

Благодаря её принятию и осторожным вопросам, я смогла признаться самой себе в том, что дико устала, давно ненавижу свою работу, мечтала уволиться ещё до запланированной и желанной беременности, но до сих пор не могу, потому что муж уговаривает работать. А ещё в том, что за восемь лет так и не смогла полюбить эту страну, в которой остаюсь ради мужа.

При этом мой обычно дико активный, нетерпеливый и шумный ребёнок вёл себя совершенно спокойно в незнакомом кабинете.

Ответ врача в конце консультации я запомнила навсегда: «Я пока не знаю, что с ребёнком, но сначала мы будем лечить маму»

Запомнила, но лечиться не стала. Я получила больничный с диагнозом «депрессия» и поехала с сыном домой, в Москву, где 15 видных психиатров и неврологов поставили ему 15 противоречивых диагнозов.

Кого мне надо было лечить и срочно спасать — себя или его? Ответ казался очевидным: «Конечно, ребёнка!». Единственное, что я смогла для себя тогда сделать — остаться в Москве, не возвращаться к ненавистной работе в страну, где мне было невыносимо. Ещё я доползла на личную психотерапию к известному психологу (в состоянии, близком к суицидальному), которая вывела меня из «клинча». Как только я почувствовала себя чуточку лучше, я перестала к ней ходить, потому что мне было жалко денег на себя, ведь они так нужны моему ребёнку!

Я, как героическая мама, которая даже находясь за гранью физического и нервного истощения, умудряется заботиться обо всех вокруг, металась с сыном по всей Москве от одного специалиста к другому.

Поверьте, я была у всех и испробовала всё, что было тогда доступно из немедикаментозной коррекции аутизма, бессистемно растратив деньги и время.

Я пожирала себя за то, что не могу ни заниматься с сыном, ни играть. Я старалась «быть хорошей» для его отца и родных, чтобы они были у моего сына и продолжали давать на него деньги. Подрабатывала на разных работах и мечтала о такой, которая позволит мне не зависеть от родственников. Рыдала в подушку и продолжала сжимать зубы.

Я тайне надеялась, что если сейчас ещё поднапрягусь, мой ребёнок «выздоровеет» или «скомпенсируется» настолько, что я смогу выдохнуть. Но этого не происходило

Вы можете сказать: «Мне с моим ребёнком было куда хуже». Это удивительно, но оглядываясь назад на ту себя, я понимаю, что использовала «своё положение», а говоря языком психологии, доступные мне ресурсы, совершенно неэффективно, а многие не использовала совсем!

Сейчас, опираясь на годы исследования себя и работы с людьми, находящимися в разных тяжёлых жизненных ситуациях, я убедилась, что наша психика, пребывая в стрессе, не может ни взять, ни присвоить, ни использовать доступные ресурсы. А они есть, и есть всегда.

Благодаря психологии я нашла точку опоры внутри себя, смогла увидеть и использовать ресурсы внутри и вокруг себя. И это позволило мне разумнее, спокойнее и эффективнее выбирать людей и методы для развития моего «особого» ребёнка.

Я твёрдо убеждена, что поступать необходимо, как в самолёте: «Сначала кислородную маску на себя, потом на ребёнка». И это не про «сделай себе хорошо, наплевав на всех». С моей точки зрения, основная ошибка героической мамы — это попытка в первую очередь спасти или изменить ребёнка, или родственников, или всех окружающих, или систему. Такая мама «надевает кислородную маску» на всех, кроме самой себя. И, «задыхаясь без кислорода», всё время находится в состоянии истощения, выгорания, выживания. А в этом состоянии любой человек действует по принципу «беги, нападай или замри», то есть совершает много лишних хаотичных движений или срывается на всех вокруг или «замирает» и живёт в апатии, как бы по инерции.

*Забота о ребёнке больше не выматывает, не раздражает, не вгоняет в тоску, а неудачи в борьбе с окружающими и системой не лишают сил. И самое главное, ваша собственная, единственная и такая ценная жизнь, становится насыщенной и радостной.*