

ЗМІСТ

РЕЦЕПТ СІМЕЙНОГО СКАНДАЛУ, АБО ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Я ТА Я. ТА ІНШІ	6
А-а-а-а-а, я хочу! Купи! Ти що, не чуєш?! Купи!!!	6
Я егоїстка! Я егоїстка?!	11
У мене немає права на відпочинок	15
Я доведу тобі, тату.	18
Я страшенно втомилася	22
РОЗДІЛ 2. Я ТА ЧОЛОВІК. ТА ІНШІ	26
Про що мовчать чоловіки	26
Усі щасливі сім'ї щасливі однаково, усі нещасні... сперечаються через гроші	30
Ревнощі	35
У чоловіка роман	39
Як, як це все можна пробачити?!	42
Чи є життя після зради?	47
Я йому дітей народила, а він мені — товста!	51
РОЗДІЛ 3. Я ТА ДИТИНА. ТА ІНШІ	56
А я — погана, погана мама!!!	56
Дитина в батьківському ліжку	61
Не хочу в садо-о-ок!!!	65
Ну скільки можна битися?! Знову мене ганьбиш!	69
Хто обіцяв доглядати за собакою?!	74
Забороняти чи дозволяти — ось в чому питання	78
Моя дочка — цілковите ледащо!	82
Суцільний безлад!	86
Вони розлучилися, а я смертельно захворію їм на зло	90
Чужі дяді, інші тьоті, або Про нові відносини	94
Навіщо ви мене народили? Я — потвора!	98
Був як під крильцем, а тепер мама не потрібна?!	102
Моя дитина з особливими потребами	106
РОЗДІЛ 4. Я ТА БАБУСІ Й ДІДУСІ. ТА ІНШІ	111
Ви без мене не впораєтеся!	111
«Полководці», «викривачі», «вседозволителі» та інші види бабусь	115
Моя свекруха мене не любить	119
Ну скільки можна повчати, контролювати, керувати?! Я виросла!	123

РЕЦЕПТ СІМЕЙНОГО СКАНДАЛУ, АБО ВСТУП

РЕЦЕПТ СІМЕЙНОГО СКАНДАЛУ

✓ Узяти:

- ✓ 1 незадоволену життям жінку;
- ✓ 1 втомленого на роботі й «затурканого» чоловіка;
- ✓ одного /двох / трьох (за ситуацією) переляканих дітей;
- ✓ 2 частини жадання любові й розуміння;
- ✓ 1 частину пошуку винуватого;
- ✓ 3 щіпки «як мені все це набридло»;
- ✓ 1 щіпку «мама мала рацію»;
- ✓ ложку «ти мене ніколи не розумієш»;
- ✓ жменю «не кричи, діти почують»;
- ✓ по парі крапель уїдливості й сарказму;
- ✓ добрячу жменю презирства.

✓ Усе змішати, поставити на сильний вогонь. Бажано відійти подалі — вибухонебезпечно.

Ох, напевно, у кожної з нас бувають дні, коли цей рецепт лежить на видноті. Часто він каліграфічним почерком записаний у «книзі сімейних рецептів», що дісталася у спадок від мами чи бабусі. І в потрібний момент послужливо спливає в пам'яті з чимось із серії «А мама попереджала!». Такий рецепт лежить в основі улюблених сімейних сценаріїв, в яких немає ні переможців, ні переможених, немає ні героїв, ні коханців. Є тільки пара нещасливих, скривджених дорослих та їхні діти — перелякани, тривожні й постійно у почутті провини. Запах скандалу витає в повітрі, проникає в усі пори, як дим від згорілого в духовці пирога. Він поширюється з неймовірною швидкістю, позбавляючи можливості почути і зрозуміти один одного.

— Чому ти на мене кричиш?!

- Ти де був до десятої вечора, я тобі сто разів дзвонила?!
- Знову ця собака наробила калюжу на килимі!
- Ма-а-ам, скажи йому, щоб не брав мої наклейки!
- Відчепіться від мене всі! Як хочу, так і одягаюся!
- Не піду в садо-о-о-о-о-ок!
- Валентино Степанівно, ви знову закутали Даньку, як капусту!
- Я в цьому домі нікому не потрібна!
- Я в цьому будинку потрібна тільки як хатня робітниця!
- Боже, як же я від усього цього втомилася!
- Не можемо так більше! Я так більше не можемо!!!

Знайома історія?

У всіх нас у житті не завжди все складається вдало. Кризи і стреси, сварки й розлучення, помилки та втома. Ситуації, коли негативні емоції накривають з головою, і ми чітко розуміємо: все, я так більше не можемо! На жаль, без цього не обходиться жодна сім'я. І так уже склалося в нашому суспільстві, що створювати рецепти вирішення проблем найчастіше доводиться жінці, мамі. Звісно, кожна проблема унікальна, але як сімейний психолог я знаю, що вона багато в чому нагадує проблему сотень інших сімей. Багато років роботи в поєднанні з власним життєвим досвідом допомогли мені створити свою власну «психологічну кухню», на якій «страви» різноманітних жіночих історій готуються зі спеціями емоцій на вогні любові й довіри. В результаті вийшов цей збірник антикризових емоційних рецептів. Якщо вам потрібна допомога, порада, просто відкрийте цю книгу, знайдіть відповідну історію і відчуйте, що не все так погано! Що є вихід, є рішення, є відповіді. Саме ті, які ви, можливо, давно шукали. Якщо ж ви — із тих небагатьох щасливчиків, у яких все чудово або ваш сімейний стаж невеликий, нехай і у вас будуть ці рецепти «про всяк випадок». А ще краще — використовуйте їх як підказки для власних рецептів тільки щасливих «страв» вашої «сімейної кухні»!

Готові?

Перегортайте сторінку і починайте... не з чистого аркуша, понеділка чи Нового року. Починайте із себе. ☺

Ваша Ольга Луб'яна

РОЗДІЛ 1

Я ТА Я. ТА ІНШІ

А-А-А-А-А-А, Я ХОЧУ!
КУПИ! ТИ ЩО, НЕ ЧУЄШ?!
КУПИ!!!

Гучний дитячий крик лунав у супермаркеті, заповнюючи собою увесь простір. Він відбивався від полиць з іграшками, ненадовго зависав біля роботів і в розпачі падав на підлогу. Але тут же поставав з новою силою: «Купи робота, ма-а-а-а! Купи!»

Його підтримував голос хлопчика старшого: «Ма, поїхали вже додому! Мені набридло! Я їсти хочу! І пити! Ма-а-а-а, ма!»

Покупці супермаркету раз у раз озиралися на цю гучну команду — хто із роздратуванням, хто з докором, а хто зі співчуттям або розумінням. У візку для покупок сидів хлопчак років трьох-чотирьох, увесь спітнілий від напруження і відчаю. Шапка з величезним червоним балабоном постійно з'їжджала йому на очі, він вертав її назад і через короткі паузи, в яких, схоже, набирав побільше повітря у легені, розривав простір новим криком.

Другий хлопчина, років семи-восьми, витріщався у свій смартфон, час від часу відривав від нього нетутешній погляд і дивився на маму, сподіваючись, що вибір покупок нарешті закінчено й вони підуть додому.

Миловидна молода жінка — мама хлопчиків — рішуче штовхала перед собою візок, намагаючись ігнорувати крики і стогони.

Зранку вона вкотре посварилася з чоловіком. Так, останнім часом вони стали часто конфліктувати. У нього дуже багато роботи і надто мало часу для родини. Чоловік, як завжди, пішов у наступ: «Я працюю, як віл, усе для тебе і дітей, а вдома — бардак і жодного спокою». Потім зателефонувала свекруха й голосом королеви-матері повідомила, що на вихідні у неї свої плани, тож онуків взяти вона не зможе. І вже перед самим виходом з дому, якраз, коли виявилось, що у старшого звечора не висохли черевики, а молодший забруднив курточку чимось дуже підозрілим (шоколад чи...), прийшло повідомлення від шефа, що її переклад нікудишній і потрібно все починати заново. Дідько, ну що за день такий!

І треба ж було так необачно зайти у відділ іграшок! Зазвичай їй вдається його обійти, але сьогодні вона настільки занурилася у свої думки, що не помітила, як опинилася серед цього океану спокус. А ще ж треба не забути взяти сметану для сирників, паперових рушників купити побільше. А, і макаронів теж, хлопчики їх обожують. І олії. І молока. І...

У цей момент молодший, зрозумівши, що жаданий робот віддається, а мамі хоч би хни, піднімається в візку, тягнеться до полиць і обома руками починає скидати з них усе, до чого може дотягнутися. На підлогу летять коробки з іграми та пазли, книжки, розмальовки, кубики... Старший намагається щось підхопити, перечіпається, падає, вдаряється коліном об візок і скиглить від болю.



Мама різко обертається і, не встигнувши нічого зрозуміти, з криком: «Та що ж ти робиш!» дає малюкові добрячого потиличника. Тепер від болю кричать уже обидва.

Мама в розпачі дивиться на цю картину, і понад усе на світі їй хочеться зараз опинитися якнайдалі звідси — від розгромленої полиці, від обурених поглядів, від плачу синів, від сорому і душевного болю. І дуже шкода себе. Вона ж любить своїх хлопчиків. І чоловіка. І навіть королеву-матір. Ну чому все так?

Ось таку історію розповіла мені одна з моїх клієнток.

Коли ми втрачаємо самовладання, що з нами відбувається? Наша нещасна героїня, яка так себе картала за ці події, просто не знала головного секрету емоційної кулінарії: ми не можемо управляти виникненням емоцій. Вони народжуються в тій частині головного мозку, яка не піддається нашому контролю. *Докоряти собі за те, що ти відчуваєш гнів, образу або сором, — все одно, що засмучуватися, наприклад, через сірий колір очей або веснянки на носі.* Ми ж не звинувачуємо себе за те, що піднялася температура або тиск, а намагаємося їх нормалізувати. Так само і з емоціями. Ми не впливаємо на їхню появу, а вчимося правильно їх проживати.

Наша мама накопичила в собі і злість, і роздратування, і образу, і відчай. І коли в цей емоційний коктейль додалися зметені з полиць іграшки, відбулося так зване емоційне піратство, або стан афекту, коли ми вже не здатні розпізнавати емоції й розуміти, що ми робимо. Мозок, як корабель, наче той пірат, захопила емоція гніву. Вона керувала не дуже довго, але за цей час мама встигла і образити, і відлупцювати сина.

А чим же ми тоді можемо управляти, запитаєте ви? *Управляти ми можемо — і цього точно варто навчитися — своїм настроєм, емоційним фоном.* Ми можемо вибирати способи проживання своїх емоцій. Можемо вирішувати, хочемо ми залишити їх собі чи нехай ідуть собі з Богом. Можемо вибирати, тягти нам, до прикладу, свою образу із собою пів життя чи варто її відпустити і йти

далі без неї. Можемо визначати, як пережити свою злість, щоб і в нас вона не накопичувалася, і відносини залишилися хорошими. Можемо розуміти, про що нам «кричить» роздратування і що слід зробити, щоб воно більше в нас не народжувалося.

Ми можемо займатися «емоційної профілактикою», емоційним імунітетом: самим піклуватися про свій настрій і не включатися на кожен тригер (тобто «спусковий гачок») негативу. Думаєте, це дуже складно? Запевняю вас, усього цього точно можна навчитися. Ну ось, дивіться!

ПЕРЕВІРЕНИЙ РЕЦЕПТ МАТЕРИНСЬКОГО СПОКОЮ В ПОВНОМУ СПОКУС МАГАЗИНІ

- ✔ *Одна порція гарного настрою. Якщо в наявності настрою немає, створюємо самі.*
 - ✔ *Повний список необхідних покупок. Можете підключити до створення списку дітей — тоді вони точно будуть намагатися його дотримуватися.*
 - ✔ *Таємний план обходу «небезпечних» відділів.*
 - ✔ *Заспокійлива пляшка води, компоту або термос з чаєм.*
 - ✔ *Кілька порцій коротких історій для відволікання (готуємо заздалегідь, можна доставати зі «спеціальної баночки з консервацією»).*
 - ✔ *Інструкція зі створення комфортного самопочуття (зняти, розмотати, розстебнути велику кількість одежинок, відвідати вчасно туалет та ін.).*
- Та найголовніше в рецепті — це створення гарного настрою.*
- ✔ *Отже, для настрою нам треба:*
 - ✔ *взяти звичайнісінький собі день, додати туди в рівних частинами любов, турботу і розуміння. Все розмішати до отримання густої і пишної однорідної суміші;*

- ✓ *очистити від роздратування й злості, вийняти кісточки непорозуміння та обурення, ретельно зрізати всю критику і претензії;*
- ✓ *додати сонячну лимонну цедру доброти, зірочки похвали і схвалення.*
- ✓ *Готувати на вогні позитивних емоцій, час від часу знімаючи піну невдоволення і втоми. Готову страву щедро посипати дитячим сміхом. Дітям подавати з гарніром радості, дорослим — з коктейлем із флірту і ніжних дотиків.*

...Продавчиня збирала розкидані по підлозі кубики, сердито двілячись услід мамі з двома маленькими синами.

Трійця міцно трималася за руки, виходячи з магазину. Вони зупинилися, щоб застебнути курточки. Мама присіла допомогти молодшому. «Синку, ти вибач, що я тебе вдарила. Просто я сьогодні дуже втомилася і не змогла поговорити з тобою про твого робота. Давай розповіси мені про нього вдома, добре?» Малюк витер долоньками залишки сліз, але вже щасливо усміхнувся — діти дуже легко переходять з одного емоційного стану в інший. «Він класний». «Ну, якщо він такий класний, може, Дідові Морозу його замовимо?» Старший поблажливо посміхнувся — він ще в минулому році помітив, як батьки складали подарунки під ялинку, але мамі він про це не скаже. Нехай думає, що він ще маленький. Тим більше його мучили сумніви: а раптом усі батьки на світі змовилися і допомагають Дідові Морозу, бо він просто до всіх дітей заїхати не встигає? Треба поговорити про це з найкращим другом Мишком. Забираючи у мами роздутий пакет з продуктами, старший, наслідуючи татові інтонації, сказав: «Давай я понесу, якщо ти втомилася!»

За кілька днів мама записалася до мене на перший прийом.