



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 случилось 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 дверями 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 Hands Free-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, находясь 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.

Автор Rachel Macy Stafford's

Тэги: [на](#) , [как](#) , [этого](#) , [от](#) , [меня](#) , [было](#) , [всегда](#) , [особенно](#) , [стихотворения](#) , [теплые](#) , [заставила](#)

,  
[почувствовать](#)

,  
[строчка](#)

,  
[значимым](#)

,  
[дочери](#)