

ЭКСКЛЮЗИВНАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ

Изабель Филльоза

# РОДИТЕЛЬСТВО БЕЗ МАСОК

*Как любить по-настоящему,  
оставаясь собой*



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.922.7  
ББК 88.52  
Ф53

**Isabelle Filliozat  
IL N'Y A PAS  
DE PARENT PARFAIT**

Перевод с французского Юлии Капустюк

**Филльоза, Изабель.**

Ф53 Родительство без масок. Как любить по-настоящему, оставаясь собой / Изабель Филльоза. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 320 с. — (Эксклюзивная психология).

ISBN 978-5-17-183089-2

Хотите стать идеальным родителем, но что-то мешает? Чувствуете вину за вспышки гнева или отстранённость? Понимаем. В этой книге, написанной известным французским психологом Изабель Филльозой, вы найдёте: честный разбор причин, почему даже любящие родители иногда саботируют близость с ребёнком, анализ влияния вашего собственного детства и подавленных эмоций на воспитание, практические инструменты для работы с гневом, страхом и разочарованием, стратегии выстраивания доверительных отношений от рождения до подросткового возраста, шаги по восстановлению эмоционального контроля без самобичевания.

Родительство — это приключение, полное вызовов. Эта книга даст вам карту и компас, чтобы пройти его с опорой на себя и с любовью к своему ребёнку.

**УДК 159.922.7  
ББК 88.8**

ISBN 978-5-17-183089-2

© 2008, éditions Jean-Claude Lattès.  
Première édition janvier 2008  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

*Эта книга посвящается вам – той женщине,  
которая подошла ко мне после конференции  
и поделилась самым сокровенным:*

«Я не решилась высказаться в присутствии других, но я хотела подойти и поделиться с вами своей болью. Я никогда не любила свою дочь, а ей сейчас двенадцать лет. Когда она спрашивает, люблю ли я ее, я лгу. Я не могу признаться, что не люблю ее, хотя это и не совсем правда. Да, та женщина на конференции заявила, что каждый любит по-своему, но я-то знаю, что у меня никогда не получалось любить свою дочь. Я от этого так страдаю! Вы первая, кому я в этом признаюсь. Спасибо, что сказали, что мать может не любить свое дитя. Вы помогли мне понять, что мешало мне любить свою дочь. Вы вернули мне надежду. Я так вам благодарна – и за себя, и за свою дочь».

Спасибо, что вы мне это рассказали.  
Вы вдохновили меня снять табу.  
Любить не так-то просто...

## Введение

Быть родителем – это невероятный опыт. Это целое приключение – чудесное и, осмелимся сказать, очень тяжелое, как физически, так и эмоционально. Каждый из нас мечтает о детях. И вот они появляются на свет. Иногда они приносят нам даже больше счастья и радости, чем мы ожидали, а иногда погружают нас в пучину отчаяния и бессилия. Молодые родители часто оказываются беспомощными перед бурным потоком эмоций, которые их захлестывают, и сложностями нового мира, в который они погружаются.

Лоранс, воспитательница по профессии, никогда не думала, что происходящее настолько выбьет ее из колеи. Терпеливая и внимательная, она всегда легко находит общий язык с чужими детьми, но вдруг начала срываться на родную дочь. Она безумно переживает, что не может дать Лоле того, что так щедро дарила другим, и отзывается о себе негативно: «Я плохая мать».

Какой же груз ложится на плечи родителя! Он обязан воспитывать, защищать своего ребенка и растить его здоровым. Он считает себя ответственным за его счастливое и успешное будущее.



«Как же вам повезло!» – говорят люди, когда узнают, что ваше чадо успешно окончило учебу и готовится к свадьбе. Как будто все так просто! На самом деле подавляющее большинство родителей, даже те, кому, на первый взгляд, «очень повезло», мучились, сомневались, сталкивались с периодами неповиновения, кризисов... и неудач. Миф об идеальном ребенке и родителе, который точно знает, как его воспитывать, поддерживается многочисленными публикациями в духе «успешно вырастить ребенка – то же самое, что успешно испечь шоколадный торт»\*.

Если ребенок не оправдывает наших ожиданий, если он оказывается несовершеннолетним, мы обижаемся на него за то, что он показывает нам искаженное отражение нас самих. Ведь наши дети – это наше отражение. Мы часто воспринимаем их как продолжение себя, как часть нашей личности. Мы проецируем на них свои убеждения и ожидаем, что они станут теми, кем хотели бы стать мы. Мы видим в своем ребенке наше идеализированное «я» и подсознательно возлагаем на него задачу восстановить наш собственный образ. Поэтому мы испытываем боль каждый раз, когда разочаровываемся в нашем ребенке. Мы остро реагируем на его успехи и неудачи. Мы не всегда это осоз-

---

\* Из статьи Жаклин Коста-Ласку, президента FNEPE (Национальная федерация ассоциаций родителей учеников), политолога, директора CNRS (Национальный центр научных исследований Франции), опубликованной в журнале «L'École des Parents» (Школа родителей). 2006. № 557, апрель-май.



наем, но нам порой трудно сохранять необходимую дистанцию, когда ребенок выдвигает требования, шалит, нарушает правила или заявляет о своих потребностях. Наши реакции, действия и поступки не всегда являются адекватными и педагогичными.

Воспитание – дело непростое. И так называемые «эксперты» – педиатры, детские психиатры и другие психологи – не всегда способны помочь нам справиться с этой задачей. Они со знающим видом озвучивают свои убеждения, но их убеждения со временем меняются, подстраиваясь под текущие веяния. Например, представления о том, как ухаживать за младенцами, меняются год от года. «Нужно укладывать младенца на живот». – «Ни в коем случае! Он задохнется, если уткнется лицом в подушку». – «А вот и нет! Ребенка нужно класть на спину!» – «Нет, это опасно! А вдруг он срыгнет? Кладите его на бок». И так – со всеми повседневными действиями. Люди без устали спорят, как носить ребенка, как кормить, как укладывать спать. Нелегко справиться с чувством вины, когда не следуешь модным рекомендациям. Тем более что другие родители, судя по всему, успешно справляются со своими детьми! В их семьях царит гармония, а их детишки – сплошное очарование, они послушные и хорошо учатся в школе! И вот на горизонте снова маячит миф об идеальном ребенке. Особенно мамам свойственно сравнивать себя с другими и испытывать чувство вины. Отцы в целом осознают, что



они «новички в этой профессии», и, хотя со временем они чаще занимаются ребенком и берут на себя все больше ответственности, они редко чувствуют себя обязанными знать и уметь все.

Раньше все было куда проще: ребенок был обязан слушаться, а если не слушался, его наказывали. Чтобы заставить ребенка подчиниться, родитель нередко применял силу. Ребенка ругали, били и считали это совершенно справедливым. Удары, шлепки, унижения считались не насилием, а самыми обычными методами воспитания. Все было просто, потому что никто не задавал вопросов. Родители считали, что они вправе и даже обязаны исправлять своих детей. Мы унаследовали эту традицию насильственного воспитания. Она доказала свою эффективность – она успешно делала людей склонными либо к агрессии, либо к депрессии, но в любом случае несчастными. Редко кто выступал против жестокости таких практик и их последствий, но этим голосам пришлось замолчать. В результате сохранилось лишь утверждение, что в прошлом дети были куда более послушными.

Сегодня принято говорить, что «ориентиры сместились», хотя, по сути, это были никакие не ориентиры, а сплошное невежество или даже слепота. Несомненно одно: чем глубже мы погружаемся в детскую психологию, тем меньше в нас уверенности. В процессе развития ребенка его потребности меняются, и этих потребностей очень много,



а его психика, оказывается, гораздо сложнее, чем мы предполагали. Раньше младенца считали чем-то наподобие пищеварительной трубки и обращались с ним соответственно. Сегодня мы понимаем, что перед нами личность, с которой не всегда легко найти общий язык. Мы осознаем, что некоторые наши действия приносят детям вред и боль. Становится все труднее верить в «полезную порку», и мы больше не можем обманывать себя, полагая, что наши наказания эффективны.

Считается, что раньше дети были более спокойными, послушными и покладистыми. Давайте посмотрим правде в глаза: родители во все времена жаловались на то, что дети относятся к ним без должного уважения и не чтят традиций. «Наш мир достиг критической стадии. Дети больше не слушаются своих родителей. Видимо, конец мира уже не так далек», – написал две тысячи лет назад\* египетский жрец. На стенах Помпей до сих пор можно разглядеть граффити, оскорбляющие учителей. «Наша молодежь дурно воспитана. Она насмехается над начальством и нисколько не уважает стариков. Наши нынешние дети не встают, когда в комнату входит пожилой человек, перечат своим родителям. Попросту говоря, они очень плохие», – утверждал Сократ (470–399 гг. до н. э.). Насилие в школе и неуважение молодежи к старшим – явление далеко не новое. Взрослые всег-

---

\* Эта надпись датируется примерно 2000 лет до нашей эры. То есть ей четыре тысячи лет! – *Прим. пер.*



да на это жаловались. Распространенное мнение «раньше было лучше» – это вопрос перспективы, иллюзия. В прошлом ребенок был предоставлен сам себе. Он рос в компании собаки и нескольких палок для игры. Было ли это более полезным, чем компьютеры, игровые приставки, телевизоры и другие гаджеты, которыми они захвачены сегодня? В школе сорванцы обращались к учителям на «вы», но точно так же бросались бумажками, малевали на стенах туалетов свои похабные каракули и запирали девочек в уборных. Мало кто из детей сорок, тридцать или даже двадцать лет назад мог рассчитывать на то, что его выслушают и с уважением отнесутся к его потребностям. За свою жизнь я выслушала бесчисленное количество историй об одиночестве, боли и глубочайшей скуке!

Быть учителем в средней школе в начале третьего тысячелетия – задача не из простых. Это факт. Еще вчера подростки молчали перед взрослыми, а сегодняшние ученики хотят большего. Просто слушать учителя им уже недостаточно. Если им становится скучно, они начинают двигаться. На мой взгляд, это происходит не потому, что родители не приучили их соблюдать правила поведения, не установили им границы.

Люди в любую эпоху считали, что именно сейчас они переживают кризис авторитетов, синдром избалованного, «золотого ребенка». Если некоторые родители в силу своих убеждений и практикуют либеральный или попустительский подход в силу отсутствия уверенности в себе или, что



важнее, из-за нехватки времени, то большинство семей во Франции остаются авторитарными. Статистика\* это подтверждает: 84 % французских родителей до сих пор бьют своих детей, чтобы заставить их слушаться, и 30 % бьют сурово! Более того, исследования\*\* показывают, что из-за стресса и материнского выгорания родительского насилия становится все больше.

В наши дни так называемый попустительский стиль воспитания часто подвергается критике: якобы слишком много уважения уделялось детям, при этом путали истинное уважение к ребенку со страхом перед его протестами или даже перед его эмоциональными проявлениями. Многие педиатры и психиатры выступают за возвращение к авторитарному воспитанию и даже к телесным наказаниям. Такая точка зрения несколько поверхностна, что не мешает ей иметь определенный успех; причины этого мы разберем в следующей главе.

Если и существует кризис авторитета, то он скорее связан с нашим внутренним недостатком власти над собой,

---

\* Опрос SOFRES, проведенный в 1999 году для ассоциации «Воспитывать без рукоприкладства». Только 16 % опрошенных родителей никогда не применяют к детям физические наказания, 33 % делают это редко, а 51 % делают это часто.

SOFRES (Société française d'enquêtes par sondages) – ведущая французская маркетинговая и социологическая исследовательская компания, основанная в 1960-х гг.

\*\* URL: [www.naturalchild.org](http://www.naturalchild.org)



с недостатком самосознания, нежели с отсутствием авторитарности. Как мы увидим, родители тем более авторитарны, чем менее уверены в себе. Прежде детей воспитывали в страхе. Нынешние дети боятся меньше – это правда. Они лучше информированы, более мотивированы и не испытывают необходимости в авторитарных родителях.

Психическая жизнь детей сложна. Психическая жизнь взрослых – тоже. А взаимоотношения между ними – тем более. Наши дети говорят нам о нас самих. Кто они такие? Их история начинается с нашей. Ребенок несет в себе всю родословную, все генеалогическое древо. В нем живет бессознательная история семьи; через него проявляются эмоции, порой подавляемые на протяжении нескольких поколений. Мы не в силах реагировать на них нейтрально. Их эмоции находятся под влиянием наших, сознательных и бессознательных. Мы воздействуем на наших детей, они реагируют в ответ, а мы реагируем на их реакции... Чтобы понимать, что происходит между ними и нами, всегда следует учитывать эту петлю обратной связи.

Любая упрощенная доктрина вроде «надо, следует» включает измерение бессознательного и потому выглядит подозрительно. Между родителем и ребенком происходит много всего. Сторонники возвращения к авторитету обычно рассматривают в своем анализе лишь феноменологический аспект, то есть то, что поддается наблюдению. Однако воспитание ребенка затрагивает множество людей. Мы думаем, что нас всего двое, отец и мать. Но на ребенка прямо или



косвенно влияют по крайней мере еще четыре человека: бабушки и дедушки. Вы никогда не замечали, что используете тот же авторитарный тон, тот же оскорбительный, унижающий и обесценивающий подход, который применяли ваши родители? Кто из нас не произносил слов, которые мы обещали себе никогда не произносить – настолько больно они ранили нас в детстве? Мы порой обнаруживаем, что нами движут неведомые, неподвластные нам автоматические модели поведения, и мы оказываемся безоружными перед собственными реакциями.

В руководствах, дающих советы родителям, слишком часто упускается из виду системный аспект. Речь идет не только об отношениях с ребенком, но и о взаимоотношениях между отцом и матерью, их отношениях со своими родителями и с родителями мужа (жены). Не стоит забывать и о силе бессознательного, недосказанного, о силе секретов, подавленных эмоций, обид, невыраженных травм, которые живут в каждой семье. Все это играет свою роль.

В любой семейной системе присутствует и внутренний ребенок родителя: тот, кем был родитель, когда был маленьким. Наш собственный ребенок пробуждает в нас нашего внутреннего ребенка, даже если и на бессознательном уровне. Рождение ребенка заставляет нас переосмыслить собственную историю. Наши эмоции переплетаются: вытесненная в бессознательное незажившая рана превращается в узел, который невозможно развязать. Все, что нам до сих пор удавалось замалчивать и игнорировать, начинает кри-



чать внутри нас. Наше детство всплывает в виде всплеск воспоминаний или, что еще хуже, неосознанно искажает наше восприятие и влияет на отношение к нашим малышам.

Родители бывают самые разные. Одни готовы столкнуться с бездной недоумения и растерянности, в которую их сталкивают отпрыски. Другие упрощают ситуацию, прибегая к авторитарному стилю, но при этом с легким привкусом разочарования: «Вот уж не предполагал, что стану таким родителем».

Что же определяет стиль воспитания, который мы выбираем? Воспитание детей от рождения до восемнадцати лет – одна из самых популярных тем разговора. Кто-то считает, что ребенка нужно шлепать, кто-то верит в установление границ, а кто-то призывает прислушиваться к ребенку. Одни наказывают, другие предпочитают применять санкции и возвращать в ребенке ответственность. Одни насаждают строгий порядок, другие выступают за семейную демократию. Одни оставляют ребенка плакать, а другие спешат его утешить. Родительский ландшафт разнообразен. Как в нем разобраться? Как понять, что правильно, а что нет?

У современных родителей ориентиров гораздо больше, чем в прошлом. Мы много знаем о развитии и потребностях ребенка, о его мозге, интеллекте, эмоциональной сфере. Ученые в своих лабораториях провели множество наблюдений и экспериментов, и их открытия поставили под сомнение прежние представления. Они выявили преимущества и не-



достатки различных методов воспитания. Однако, похоже, мало кто читает и слушает об этих исследованиях, а если о них и узнают, то отмахиваются с иронией. Наука только мешает! Не нужны нам эти новые ориентиры, которые ставят под сомнение наши привычки и от которых мы чувствуем себя не в своей тарелке. Уж лучше мы обещаем результаты ученых и продолжим придерживаться своих убеждений.

Вряд ли найдется другая сфера, где так много избитых клише. В области образования до сих пор господствует иррациональность, причем даже среди экспертов, детских психиатров или психологов, от которых хотелось бы ожидать научного подхода! Каждый озвучивает свой личный анализ и позволяет себе формулировать законы как нечто очевидное и само собой разумеющееся, игнорируя статистику и сравнительные исследования по данному вопросу. Вместо того чтобы друг друга осуждать, давайте разберемся в этом явлении. Ведь на все есть свои причины.

У каждого из нас имеются твердые убеждения в вопросах воспитания. Вероятнее всего, в течение жизни они несколько раз изменятся, особенно если у нас появятся дети. Любое повседневное действие имеет свои «за» и «против». В паре это становится причиной конфликтов, а иногда даже поводом для развода. Этот вопрос затрагивает и отношения между родителями как супругами. Принятые в семье убеждения либо транслируются в вежливом молчании, либо вызывают споры настолько бурные, что на семейных встре-



чах данная тема становится табу. Спокойно обсудить что-либо уже невозможно. Стороны кажутся непримиримыми и тратят на защиту своих позиций безумное количество энергии и сил. Ярость этих дебатов удивляет. Зачем, для чего столько пыла? Мы увидим, что за теориями стоит наша история и такое рвение не возникает на пустом месте. Безусловно, наше родительское поведение формируется под влиянием современных тенденций и диктатов педиатров и модных психологов... Но это всего лишь поверхностное впечатление. Часто между тем, что мы проповедуем, и тем, что мы делаем – пропасть. Придется признать, что наши воспитательные установки мало связаны с наукой, опытом или разумом. Одни от этого страдают, читают, ищут информацию. Другие не в силах справиться с дискомфортом, связанным с этим несоответствием. Если они сильнее травмированы или еще не осознают свои раны, они подавляют эмоции и борются со своими чувствами. Кажется, что мы действуем в соответствии с нашими ценностями. На самом деле мы проповедуем ценности, соответствующие нашему образу действий.

Бывают периоды, когда все идет хорошо и семья живет счастливо. Но вдруг обстановка накаляется, и все переходят на повышенные тона. Поступки или слова ребенка запускают целую бурю: «За что мне такой ребенок?!» Отношения с детьми полны головокружительных взлетов и падений. И если о взлетах мы с гордостью рассказываем друзьям и родным, делимся своей радостью, то о падениях и неуда-