

detkityumen.ru

## "Многоликая" мама, или Как НЕ заработать невроз на теме баланса

**В областной столице продолжается онлайн-курс семинаров "Факультет осознанного родительства". В течение двух месяцев вместе с детскими и семейными психологами обсуждаются наиболее и важные темы семейных и детско-родительских отношений. Живой интерес аудитории онлайн-трансляции вызвал прямой эфир с Милей Ибрагимовой, психологом, директором "Академии психологической практики", вместе с которой обсудили, как маме совмещать активную карьеру и воспитание детей и возможно ли это в принципе.**

Проект "Факультет осознанного родительства" – это цикл бесплатных онлайн-семинаров, дающий возможность всем родителям взглянуть на сложности в общении с детьми со стороны, услышать экспертное мнение по интересующим вопросам и оценить на практике действенность полученных советов.

- Совмещение активной карьеры и воспитания детей сейчас становится требуемой нормой, и каждая женщина вынуждена выполнять сразу много социальных ролей. Однако чем больше задач, тем сложнее становится жить, работать и, главное, получать от жизни удовольствие. Можно ли быть успешной мамой с несколькими детьми, при этом вести насыщенную социальную жизнь, хорошо выглядеть и развивать карьеру таким образом, чтобы все эти сферы сочетались между собой гармонично, мы поговорили с гостьей нашей новой онлайн-трансляции Милей Ибрагимовой, психологом, директором "Академии психологической практики".

### "Успешный успех" и продуктивность VS счастье и гармония

**- Миля, скажите, есть ли шанс у женщины, которая стремится успевать все и везде, добиться в этом успеха?**

- "Успех" и "успевать" – схожие слова, не правда ли? Давайте посмотрим, что мы успеваем, все ли мы успеваем, чего мы хотим успеть и зачем. Наш разговор будет своего рода философским размышлением, где мы сосредоточим фокус внимания на том, что может оказаться полезным для каждой мамы, которая ежедневно выполняет великое множество ролей. Общественные нормы и глянцева картинка социальных сетей, транслирующая тот самый "успешный успех" требует с нас, современных женщин, успевать везде, совмещать карьеру и материнство, что очень невротизирует и вызывает чувство дискомфорта.

**- Давайте уточним, что такое социальная роль и что она накладывает на женщину?**

- Социальная роль – это не просто выполнение в обществе определенных функций, а совокупность ожиданий, которые общество предъявляет к людям, занимающим некую позицию в профессиональном коллективе, в семье и так далее. Когда социальных ролей много – а у среднестатистического человека их обычно от шести и, скажем, до пятнадцати – то кажется, что жизнь становится интереснее и насыщеннее. Ты, что называется, и швец, и жнец, и на дуде игрец. Если говорить о ролях в социуме, то их можно разделить на три группы: роли гендерной реализации (дочь, сестра, мама, жена), личной реализации (художник/создатель) и социальной реализации (подруга, сотрудник, коллега, руководитель). Выполнять и сочетать эти роли нужно так, чтобы чувствовать себя комфортно и счастливо. В свою очередь, идея такого целостного переживания, как счастье, в одной из трактовок основана на двух столбах: гендерной и личной (индивидуальной) самореализации. И выбрать из них что-то одно

невозможно. Женщина не может быть только хранительницей домашнего очага, а на остальном поставить крест. Так не бывает. Почему? Потому что это наши потребности и потенциал. И когда мы развиваемся только в одну сторону, то ощущаем тоску по нереализованным в других сферах способностям. Возникает дисбаланс и внутренняя неудовлетворенность.

**- А можно ли реализоваться в каждой из социальных ролей по максимуму? Или какая-то из них будет неизбежно страдать?**

- Чем больше социальных ролей мы на себя берем, тем сложнее становится жить, работать и получать от этого удовольствие. И по-честному мало кому удастся реализоваться в каждой роли на все 100%. Время у всех одинаковое – это 24 часа в сутки. И то, как мы им распоряжаемся, – и есть то самое искусство соблюдения внутреннего баланса между счастьем и ощущением неудовлетворенности жизнью.

**- А могут ли социальные роли сталкиваться и мешать друг другу?**

- Сама тема про "многоликую" маму – про ролевой конфликт, который сегодня подогревают соцсети с их идеальной картинкой, порой не имеющей отношения к действительности, а также стереотипы общества, согласно которым, женщина должна хорошо выглядеть, вкусно готовить, заботиться о порядке в доме и детях, быть реализованной в карьере – этот список можно дополнять пунктами до бесконечности. Что еще раздувает внутренний конфликт? Установки относительно социальных ролей в конкретной семье, собственные завышенные ролевые ожидания и бесконечные сравнения себя с другими, страх осуждения и разочарования, чувство вины и стыда. В результате вместо того, чтобы жить в гармонии с собой и быть счастливой, женщина убивается о некую идею, идеальный недостижимый образ, пытается соответствовать какому-то представлению о правильной жизни, при этом сравнивает себя с успешными мамами, чей образ растиражирован в интернете. Это все давит, создает чувство недовольства собой и напряжение.

**Цена успеха: а сколько вы готовы заплатить?**

**- Получается, стремясь быть успешной везде, женщина неизбежно чем-то поступается и приобретает комплексы?**

- В погоне за желанием все успеть мы неизбежно чем-то платим, это так. Чем мы рассчитываемся? Своим временем, разными ресурсами, в частности деньгами, когда, например, прибегаем к услугам няни, повара или клининговой компании. А если свободных денег нет, то платим собственными усилиями, временем и возможностью самореализации. Кроме того, не стоит забывать про плату энергией и здоровьем. Когда женщина постоянно не успевает, то в каком фоновом состоянии она находится? В напряженном, тревожном, а тревога отнимает очень много внутренних сил. И касается это не только женщин и мам, но и мужчин, пап. Как итог мы сталкиваемся с выгоранием – результатом дисбаланса между ожиданиями и реальностью. Дисбаланс между процессами "брать – давать" не только существует, но и наращивается, когда есть несоответствие между идеалами и реальными возможностями, затраченными усилиями и успехами (благодарностью), между затраченными и полученными ресурсами, положительным и отрицательным опытом и обратной связью. Возникает страдание, которое, конечно же, выматывает.

**- Существует ли идеальный рецепт гармоничного сочетания ролей?**

- Слово идеальный не зря перекликается с идеей. То есть это только образ, к которому можно стремиться. Варианты развития событий различны. Первый – нужно сделать выбор и правильно расставить приоритеты. Либо успешная бизнес-леди, либо заботливая жена и успешная мама. В любом случае при таком развитии событий придется чем-то жертвовать. Вариант второй: если есть понимание, как совместить, и есть желание работать и оставаться с семьей, то чаще это оказывается light-версия бизнеса по остаточному принципу при основной гендерной роли – чаще всего материнской. И тот и другой выбор предполагает некую неудовлетворенность.

**- А возможен ли баланс и гармоничное распределение ролей? Или это недостижимая цель?**

- На идее равновесия, гармонии можно заработать невроз, потому что для баланса, который сейчас часто изображают в виде "колеса", на котором можно ровно ехать, нужно разделить сферы развития на сектора и реализоваться в каждом из сфер на десять из десяти. Но тут и кроется риск развития невроза, ведь такой расклад предполагает постоянное удерживание фокуса внимания на множестве дел, которые должны пребывать в равновесии, что, в принципе, невозможно.

**- А можно ли эту идею доработать до метода, который не будет невротизировать, а сможет помочь балансировать жизнь?**

- Как строить колесо жизненного баланса? Необходимо оценить по десятибалльной шкале удовлетворенность каждой из частей своей жизни. Ноль будет означать полную неудовлетворенность, а десять – максимальную удовлетворенность. Причем следовать при этом необходимо не каким-то стандартным требованиям, а только личным ощущениям. Важно понимать, что вы оцениваете свои основные потребности и то, насколько вы их реализуете: потребность в творчестве, в профессиональном росте и развитии, в общении и в признании. Сферы жизни, отраженные на "колесе баланса" не должны быть равнозначными, равными, потому что такое неравенство не означает жизненный дисбаланс, а отражает "дыхание" жизни. Это не какие-то ошибки, а контекст вашей жизни – то, чем она заполнена в данный момент, прямо сегодня. Так, женщина, находясь в декрете, на время выпадает из профессиональной деятельности, и это результат сделанного ей выбора в пользу родительства.

**Внутренний баланс, или Что такое хорошо и что такое плохо?**

**- То есть сектора жизни, если можно их так назвать, не должны находиться в балансе, как это сейчас модно говорить?**

- В жизни есть время для всего, важно учесть и это время, и собственный выбор. Каждая сфера жизни подобна волне со своей амплитудой и ритмом. Совершенно нормально, если эти ритмы не совпадают. Происходит это потому, что наши ресурсы гармонично перемещаются по секторам жизни в соответствии с нашим же приоритетом на данный период. Пусть он не всегда осознан, но всегда есть. Каждый из нас уникален. Например, творчество может занимать добрую половину всего "колеса баланса", а семьи вовсе не быть в планах. Это просто выбор. И баланса полного не будет никогда, потому что в попытках его соблюсти человек неизбежно чем-то платит – своим временем, ресурсами, комфортом. И еще один важный момент: баланс нельзя найти вне себя. Большие деньги, успешная карьера, бизнес и даже близкие люди не принесут ощущения полной гармонии. Баланс можно и необходимо находить только внутри себя самого. Он выражается только в одном состоянии, но с тысячами оттенками, когда ты чувствуешь, что ты дома, ты здесь, ты есть, ты ценный и целостный, ты признаваемый и у тебя есть все, чтобы достичь желаемого. Вне зависимости от обстоятельств и внешних факторов. Что такое для вас "достаточно" и что такое для вас "хорошо"? Вот на эти ответы нужно честно себе ответить. Именно поэтому имеет смысл выстраивать только внутренний баланс.

**- А можно ли как-то бороться со стереотипными представлениями о том, что мы должны делать в жизни, чтобы противостоять этому давлению извне?**

- Есть смысл задать себе несколько вопросов. Зачем я до сих пор стыжусь и пугаю себя? Что мне это дает сейчас? От чего меня это уводит? Могу ли я отбросить чужое убеждение о том, какой я сотрудник, родитель, партнер, друг? Могу ли я разрешить себе быть слабым, недостаточно выносливым и трудолюбивым? Хочу ли я этого? Совсем не обязательно быть идеальным и ставить перед собой максимально высокую планку, можно позволить себе быть достаточно хорошим.

**- Существуют какие-то методики, помогающие осознать и расставить свои жизненные приоритеты?**

- Есть упражнение "Сто желаний": возьмите блокнот, ручку и запишите ответы на несколько вопросов. Что я хочу иметь? Что я хочу знать и уметь? Чем я хочу заниматься каждый день? Что я хочу сделать хотя бы раз в жизни? Важно написать не менее ста ответов. Посмотрите на свой список желаний, разделите их по группам. Теперь посмотрите, какой процент ваших желаний связан с карьерой, а какой – с личной жизнью, хобби, приятными

занятиями. Проранжируйте желания по значимости для вас, добавьте действия, которые вы можете сделать, чтобы перевести желания в разряд целей. Выделите десять самых важных пунктов. Почему важно написать так много ответов на эти вопросы? Потому что это позволит отсеять то, что на самом деле не так важно, как кажется, а обусловлено тем, что диктует нам общество, но совсем не факт, что это необходимо в жизни именно вам.

**- Это поможет четче понимать, каким ежедневным делам уделять больше времени, а каким меньше, чтобы оптимизировать свой график?**

- На основании полученных ответов в упражнении про сто желаний задайте себе следующие вопросы. Исходя из моих целей и желаний, каким должен быть баланс социальных ролей, баланс карьеры? Сколько времени – конкретно часов – я готов посвящать работе, а сколько хочу оставить на себя, семью, занятия? Ответы должны быть честными. И тогда результатом этого упражнения станет четкое видение рабочей недели и ваших личных приоритетов. Вы получите свое собственное взрослое и ответственное представление о том, что вам хочется иметь в жизни. И тогда конфликт между "надо" и "хочу" уравнивается при помощи слова "важно". Что вам важно на данный момент вашей жизни? Например, ребенок сдает экзамены, и в период экзаменационной поры мне важно быть рядом с ним, чтобы поддерживать его в это непростое время. Тогда имеет смысл перераспределить свой рабочий график и в период сдачи школьных экзаменов взять отпуск, отдав предпочтение важной на этот момент роли родителя. Отказывайтесь от всех вещей, не представляющих для вас важности. Зачем продолжать делать что-то просто потому, что отказ от этого будет казаться слабостью или потому, что вы почти достигли цели, которая на самом деле ничего для вас не значит.

**Как побороть синдром "хороших девочек и мальчиков"**

**- А как быть в таком случае с чувством вины, неудовлетворенности собой, когда не успеваешь быть одновременно и хорошим родителем, и хорошим сотрудником?**

- Составьте честный разговор с собой против "синдрома хороших девочек и мальчиков". Не стремитесь делать всё и для всех. Не делайте чего-то или не становитесь кем-то просто потому, что другие люди ждут этого от вас. Освободите себя от неважных вещей, которые не связаны с вашим видением жизни и ценностями. Признайте, что не умеете всего. Что бы вы ни говорили и ни делали, люди все равно найдут повод, чтобы вас осудить. Так что говорите и делайте всё, что сами считаете правильным, не забывая, впрочем, про такт и скромность. Основная идея здесь состоит в том, что не существует никаких правил. Каждому придется искать и находить свой личный баланс, основным сверхочным критерием которого будет степень удовлетворения, счастья и комфорта.

**- Универсальных правил нет, а есть ли лайфхаки "многоликих" мам, которые могут помочь облегчить жизнь? Например, советы, как эффективнее управлять своим временем?**

- Не нужно геройствовать и стараться объять необъятное, пытаюсь реализовываться одновременно во всех направлениях и стремиться к идеалу. А вот принимать помощь, наоборот, нужно учиться. Модное в последнее время слово "тайм-менеджмент" – управление временем кажется краеугольным камнем в вопросе соблюдения баланса. Рецепт прост: определиться, сколько времени нужно тратить на все активности и сферы жизни, чтобы они находились в относительно равновесном состоянии, и постараться привести свой график к этому знаменателю. На самом деле это не так просто. Поэтому на практике постарайтесь определить минимально важные критерии баланса между работой и личной жизнью. Во-первых, это достаточное количество сна, который является главным ресурсом энергии и здорового функционирования. Недостаток сна – это и недостаток ресурсов и, значит, выгорание как итог. Во-вторых, должно быть достаточное количество движения. В-третьих, распределение своего времени только на самое важное, а не на все сферы жизни. И это гораздо быстрее приводит к желаемой цели.

**- А помогает ли экономить ресурсы правильное планирование?**

- Четкое планирование – это самый популярный совет для нахождения баланса. Кто-то предлагает планировать свой день по часам, кто-то даже по пятнадцать минут. Но есть одно большое но: возникает высокий риск не выполнить собственный план и испытать разочарование собой. И таким образом мы постоянно живем в

определенном стрессе: "надо успеть все по плану", а если не получается, это может выбить из колеи. Мое профессиональное мнение таково: планирование – это хороший инструмент при условии, если ты готов в любой момент пойти не по плану. Нужно уметь включать толерантность к неопределенности и быть готовым к тому, что что-нибудь может пойти не так, и на этот случай иметь запасные планы.

## **Help! SOS! или Долой перфекционизм**

### **- Как научить себя не бояться прибегать к помощи близких и просить о ней, когда это необходимо?**

- Делегирование очень важно. Оставляйте за собой только прямые обязанности и то, что никто другой не сможет за вас сделать. В остальном – обучайте, помогайте, наставляйте, контролируйте, но не делайте и не переделывайте за других. Вы поставили задачу, пусть ответственность за ее выполнение несет исполнитель, а на вас останется контроль. Долой перфекционизм! Есть такое выражение: лучшее – враг хорошего, иногда бывает лучше хорошо сделано, чем не сделано никак. Договаривайтесь с близкими о помощи, не ждите, что они сами догадаются, как вам надо, – ставьте четкие задачи. Минимизируйте число "ничьих" задач, которые, как вам кажется, кто-то выполнит по своей инициативе. Четко проговаривайте, кто, что и когда должен делать, добивайтесь согласия всех участников с их списком обязанностей.

### **- То есть нужно занимать в процессе делегирования обязанностей активную позицию?**

- Да. Если задач много, самостоятельно выберите те, выполнять которые вам интересно и полезно. Так вы сразу убьете двух зайцев: будете заниматься тем, что вам нравится, и держать под контролем важные для вас процессы. Обсудите способы контроля выполнения договоренностей, а также варианты поощрения и наказания. Когда все заранее предупреждено, то и напряжения меньше. Не нарушайте чужие границы и не позволяйте нарушать ваши. Делегировать можно не только рабочие моменты, но и домашние дела: уборку, готовку, присмотр за ребенком, если речь, например, о няне.

### **- Можно поподробнее остановиться на домашних обязанностях, особенно на организации уборки, которой никто не хочет заниматься, поэтому ответственность за ее выполнение чаще всего оказывается именно на маме.**

- Посчитайте, сколько времени у вас уходит на один поход в магазин или на уборку дома, затем переведите это время в деньги – сколько стоит один час вашей работы? А затем подумайте, сколько вы бы успели сделать вместо этого для себя или семьи? Принято считать, что основное время "съедает" работа, но по факту домашняя рутина не отстает. Делегировать бывает сложно, ведь мы думаем, что никто не сделает как я. Кроме того, давят и существующие стереотипы о хорошей хозяйке, жене, матери, уборке и готовке. Попробуйте ради эксперимента начать делить домашние обязанности, и вы удивитесь, какое количество людей умеют делать что-то лучше вас. Поэтому стоит поискать варианты того, как и на чем можно экономить время, чтобы потратить его на то, что вас будет наполнять и приносить удовольствие.

### **- А как избавиться при этом от чувства вины?**

- Разрешить себе быть неидеальной. Знать свои сильные стороны как мамы, профессионала, жены или просто интересного человека, при этом не стараться быть идеальной и делать все на "пять с плюсом". Выберите себе две-три роли, в которых вам интересно развиваться, а в остальных делайте ровно столько, сколько нужно. Разрешите себе ставить свои интересы и желания наравне с интересами других членов семьи. Возьмите за них ответственность. Сформулируйте для себя критерии, которые в ваших же глазах дадут вам ощущение того, что вы хорошая мама, супруга и так далее. Адекватно оценивайте свои силы и возможности прежде, чем взяться за что-то. Делайте это без геройства: "Я смогу, я сделаю!", по-честному. Это позволит вам находить варианты получения результата каким-то иным путем. Хочется отдельно сказать про няню. Няня не дублер мамы, это помощница. Мама для ребенка всегда будет самой родной и любимой. Не нужно бояться, что няня сможет вас собой заменить.

## **- То есть не обязательно идти к цели самым очевидным и привычным путем? Можно экспериментировать?**

- Нарисуйте карту рисков: что произойдет, если вы не достигнете желаемой цели по разным сферам вашей жизни. Ответьте себе на вопрос: "А что тогда случится?". Если надо привести в порядок свои ожидания, надежды и страхи, представьте самый страшный исход вашего решения или задайтесь вопросом, что вас пугает и мешает начать. Далее посмотрите на это со стороны как зритель, а не как главный герой и попробуйте найти выход, а еще лучше – несколько вариантов. Это и будут запасные планы действий, означающие вашу готовность к тому, что что-то может пойти не по плану. И если все-таки обстоятельства сложатся именно так, то ваше ощущение счастья не пошатнется, ведь вы будете к этому морально готовы. Вы составите карту рисков, где из потенциально страшных ситуаций выходы уже найдены. А когда знаешь, как себя вести в случае различных вариантов развития событий, то это уже операционные действия. Вы увидите исход дела – от кульминации до развязки – и начнете просто действовать.

## **Лайфхаки для перезагрузки**

### **- А как восстанавливать силы и ресурсы?**

- Чтобы восстановить ресурсное состояние после напряженного дня, можно попробовать практиковать осознанное молчание. Возможность взять тайм-аут и побыть наедине с самим собой – это принцип, который дает качественное время перезагрузки. Иногда нужно позволять себя остановиться и замедлиться, не чувствуя вины за это. Посидеть летом на качели и понаблюдать за облаками. Покататься на лыжах по солнечному зимнему лесу. Перечитать любимую книгу. Перезагрузка важна для запуска креативного мышления. А замедление позволяет взглянуть на происходящее со стороны и найти в нем свое место. Никто, кроме вас самих, не знает, как и чем правильно наполнять жизнь, каким должен быть ваш личный баланс, приоритеты и уникальный способ распределения социальных ролей. Любое совмещение, отказ от принятых стандартов и правил, навязанных кем-то за пределами семьи, – это прочная основа, на которой та самая "многоликая" мама может чувствовать себя успешной.

## **В рамках онлайн-лекции "Факультета осознанного родительства" Миля Ибрагимова, психолог, директор "Академии психологической практики", ответила на вопросы родителей, присланные к прямому эфиру.**

### **- Если мама определила свои интересы и расставила приоритеты, но ее ближайшее окружение против такого расклада и осуждает его, как можно отстаивать свои границы с минимальными потерями, чтобы комфортная психологическая ситуация в семье по максимуму сохранилась?**

- Это иллюстрирует то, о чем мы говорили: ситуацию, когда маме важно учесть и свои интересы, и при этом выполнить роль проводника в процессе изменений и построения новой коммуникации в семье. То есть раньше было вот так, а теперь станет иначе. И чтобы снизить риск ухода мамы в чувство вины и в роль жертвы в связи с тем, что окружение ее не поддерживает, а осуждает эти изменения, нужно опираться на ответственность, объяснить свои решения близким людям, постараться вовлечь их в этот процесс и вместе прийти к компромиссному решению, которое плюс-минус устроит всех участников. Нужно договариваться. Это позволит маме и о себе позаботиться, и смягчить адаптацию близких к происходящим изменениям.

### **- Можно ли однозначно ответить на вопрос, какая роль для женщины первостепенна в жизни? Или это зависит от приоритетов?**

- Это индивидуально. И даже в сфере гендерной реализации нет четких представлений о том, какая должна быть женщина. Сколько людей – столько мнений. На этот вопрос каждый ответит по-своему. И в мире взрослых людей каждый отвечает сам за себя, расставляет приоритеты: что для меня первично, а что вторично. Мужество выдерживать собственный выбор "А я буду такой!", встречаться с его последствиями и платить цену – и есть ответ на вопрос о приоритетах и распределении ролей. Я готова отвечать за свой выбор и встретиться с неудовольствием людей по этому поводу, но мне важно, чтобы было именно так. Это навык ответственного отношения к своей жизни.

**- Как маме избавиться от чувства вины, когда она много работает и ощущает себя на своем месте и в целом довольна, но при этом времени и сил на дом и детей не хватает?**

- Нужно от чувства вины переходить к ответственности. Есть несколько видов вины: реальная вина, которую можно компенсировать возмещением ущерба, навязанная вина, возникающая из-за несоответствия реальности имеющимся идеалам, экзистенциальная вина, связанная с определенным выбором и его последствиями, за которые придется чем-то заплатить, но это необходимо для роста и развития. Поэтому формула избавления от чувства вины такая: выбор – цена – последствия.

**- На что маме ориентировать свою дочь: на семью, карьеру или что-то еще? Как помочь подрастающей девочке расставить приоритеты и научиться выстраивать жизненный баланс?**

- Красноречивее всего не слова, а ваш родительский пример – то, насколько вы реализованы во всех сферах своей жизни, счастливы и довольны. Именно это будет являться ориентиром для дочери, даже если это будет идти в разрез со всеми сказанными вами словами по этому поводу. Усвоит она то, как вы живете, и потом сама со всем разберется. Важнее научить ее навыкам самосострадания и самоподдержки, оказывать родительскую поддержку, которая будет давать дочери осознание того, что с ней все в порядке, независимо от сделанного ей выбора. Не менее важно объяснить дочке, что она всю жизнь будет изучать себя, прислушиваться к своим потребностям и в соответствии с ними стремиться быть счастливой.

**Прослушать полную лекцию спикера цикла онлайн-семинаров "Факультет осознанного родительства" Мили Ибрагимовой, психолога, директора "Академии психологической практики" и ознакомиться с ответами эксперта на вопросы зрителей, присланные к прямому эфиру, можно на [ютуб-канале сайта для тюменских родителей "Детки!"](#), также можно посмотреть [презентацию выступления](#) эксперта.**

Фото sb.by

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5483/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5483/)