

Содержание

Благодарности.....	8
Предисловие.....	9

Часть I. Преступление и оправдание

Глава 1. О том, как меня украла.....	13
Факт кражи установлен.....	13
Я превращаюсь в детектива.....	16
Слово в защиту обвиняемого	25
Глава 2. Психологический портрет преступника составлен.....	30
Не вооружен, но очень опасен.....	30
Любовь, которая душит.....	35
Момент истины	44
Глава 3. Охота на вора начинается.....	47
Используйте маркеры неблагополучия...47	
Определите здоровые границы	51
А как с этим у вас?	55
Я не виновата!	58
Выводы первой части	59

Часть II. Как вернуть себе себя

Глава 1. Стратегический план

по обезвреживанию противника.....	63
Я не железная!	63
Это не темперамент	66
Отказываемся от чувства вины.....	69
Манипулятор и жертва. Два в одном ...	74
Выходим из манипулятивной игры.....	76
Переходим на уровень свободы	81

Глава 2. Как мы учились уважать

границы друг друга.....	87
Смайлики и штрафы	87
Устанавливаем пограничные вышки... ..	88
Обновляем минные карты.....	102
Говорят дети	107
Выводы второй части	119

Часть III. Гендерный вопрос

Глава 1. Разные и похожие

Есть ли отличия в воспитании мальчика и девочки?.....	123
Сын — порядок, дочь — понимание ...	129
Слабости и силы	132

Глава 2. В поисках идеала

Про брутальность и взбалмошность ..	136
Где истина?	138
Промежуточные результаты	146

О природе мужского и женского	148
Выводы третьей части	151

Часть IV. Выдох. Новая я

Что мне удалось сделать	155
Что удалось сделать детям	163
Эпилог	164

Благодарности

Этой книги никогда бы не было, если бы не несколько людей, которым я безмерно благодарна:

Светлане Михновец, психологу, коучу, другу. Спасибо, что были рядом на всех этапах моих сражений с собой: вдохновляли, наставляли, отрезвляли.

Моим детям, Дмитрию и Софии. Спасибо, что сопротивлялись мне, восставали, порой не слушались – были детьми. Если бы не вы, я бы не открыла для себя очень многих вещей, без которых сейчас не представляю своей жизни.

Моей маме, Негановой Анне Михайловне. Спасибо, что терпела меня и помогала во всем.

Евгения Неганова

Предисловие

*Все истории, сюжеты, персонажи
в книге — невымышленные.*

Хмурое июльское утро того незабываемого года, когда лета фактически не было... Георгины и начинающие зацветать астры в моем дворе были похожи на мокрых, жалких воробышков, а газон с распоясавшейся от дождей некошенной травой уже давно потерял четкие контуры. В этот день я начала писать свою книгу.

Выбор темы, конечно же, неслучаен. У меня двое детей. На пути материнства я наделала много ошибок. Я стремилась стать лучшей матерью, отдать всю себя детям, поступиться всем ради них. Мое «я», моя личность были полностью поглощены этой ролью. Еще чуть-чуть, и я была бы заживо погребена под ней.

Кстати, те, ради кого я жертвовала собой, отнюдь не радовали своим поведением.

Предисловие

Сознательное и более-менее конструктивное взаимодействие со своими детьми и с собой я начала, только когда осознала свой стратегический просчет. Моему сыну исполнилось тогда двенадцать лет, а дочери — семь. Их отец по роду своей деятельности большую часть времени отсутствовал, поэтому основная психологическая нагрузка лежала на мне.

Остатков здравого смысла мне хватило, чтобы понять, что в одиночку со своими монстрами (под ними я понимала не детей) мне не справиться. Я обратилась к профессиональному психологу, которая помогла мне со всем разобраться и разложить всех по полочкам. Она же вдохновила меня на написание этой книги.

Я хотела бы поделиться с вами своей историей. Надеюсь, она поможет кому-то не совершить моих ошибок, а совершив, исправить их быстрее, чем я.

Услышав, что я пишу книгу про нас, сын с подростковым максимализмом мрачно изрек: «Сдашь нас всех...»

Ну что ж, «сдаю».

Часть I

**Преступление
и оправдание**



Глава 1

О том, как меня украли

Факт кражи установлен

В один прекрасный день я почувствовала, что все мы — дети и я — как будто превратились в героев рассказа «Вождь краснокожих»¹. Сюжет этого рассказа стал невероятным образом разворачиваться в моей жизни, но распределение ролей было не столь очевидным, как могло бы показаться на первый взгляд.

¹ Юмористический рассказ О. Генри о том, как два мошенника похищают девятилетнего мальчика, чтобы потребовать у его отца выкуп. Однако отец не торопится выкупать свое чадо. Он знает, что скоро грабители сами захотят избавиться от сорванца. А мальчишка, называющий себя вождем краснокожих, и вовсе не стремится вернуться домой. Он начинает играть с похитителями в индейцев, навязывая им свои правила. Злодеи чувствуют себя беспомощными и уже мечтают сбежать от несносного ребенка как можно дальше, желательно за канадскую границу.