

# Осознанное родительство. Как стать опорой своему ребенку и открыть ему дорогу в большой мир

**Автор:**

[Сьюзен Стиффелман](#)

Осознанное родительство. Как стать опорой своему ребенку и открыть ему дорогу в большой мир

Сьюзен Стиффелман

Психология. Воспитание с любовью и пониманием

Когда мы готовимся стать родителями, то даже не подозреваем, какие трудности нас ждут. И во всем этом хаосе «хочу», «дай» и «отстань» сложнее всего оставаться любящим и понимающим. В своей новой книге Сьюзен Стиффелман, известный писатель и психолог, рассказывает, как вырастить внимательного и уверенного в себе ребенка и обрести душевное спокойствие. Ее советы помогут вам не только найти общий язык со своими детьми, но и избавиться от проблем, преследующих вас самих. Предисловие к книге написано знаменитым писателем Экхартом Толле, автором бестселлеров «Сила настоящего» и «Новая Земля».

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Сьюзен Стиффелман

Осознанное родительство. Как стать опорой своему ребенку и открыть ему дорогу в большой мир

Детям, которых мы растим и которые живут в наших сердцах, да пребудет с вами мир, чтобы вы могли безопасно играть на улице, играть и радоваться жизни.

Из этой книги вы узнаете:

Как избавиться от чувства вины перед ребенком

Нужно ли рассказывать ребенку о своей бурной молодости

Почему важно доверять интуиции

Что делать, когда ожидания от воспитания не совпадают с реальностью

Как стать для ребенка помощником и опорой

Почему нам необходимо принимать собственные недостатки

Как детские проблемы родителей влияют на общение с ребенком

Предисловие

Чтобы водить машину, нужно сдать теоретический и практический экзамен, подтверждающий, что вы не представляете опасности для самого себя и окружающих. Для выполнения любого труда, за исключением самого элементарного, требуется определенная квалификация, для сложной работы необходимы годы и годы тренировок. Но для одного из самых проблематичных и жизненно важных видов деятельности – воспитания детей не требуют ни тренинга, ни эрудиции.

«Воспитание детей – одна из немногих сфер, оставленных на откуп любителям», – сказал писатель Альвин Тоффлер. Отсутствие знаний или образования является одной из причин (хотя и не основной, как мы впоследствии увидим), почему многие родители испытывают такие трудности. Чаще всего они

справляются с удовлетворением физических и материальных потребностей детей. Конечно, родители любят своих сыновей и дочерей и делают для них все возможное. Однако они не всегда могут решить повседневные проблемы и часто не знают, как правильно реагировать на эмоциональные, психологические и духовные потребности растущего ребенка.

Несмотря на то что в прошлом родители предпочитали авторитарный стиль воспитания, в современном обществе многие из них не могут обеспечить четкое руководство, в котором так нуждаются дети. Очень часто в домашнем укладе отсутствует даже намек на систему, и дом похож на корабль без руля, брошенный командой на произвол судьбы. Родители не осознают, как нужно детям, «чтобы на судне был Капитан», по удачному выражению Сьюзен Стиффелман. Это ни в коей мере не подразумевает возвращения к авторитарному воспитанию прошлых веков. Напротив, появление Капитана подразумевает баланс, равновесие между крайними принципами: полным отсутствием порядка и чрезмерной упорядоченностью жизни.

Не отсутствие знаний у родителей является исконной причиной дисбаланса семейной жизни, а лишь непонимание разумного воспитания без участия осознанных родителей!

Сознательный человек способен поддерживать определенный уровень осознанности в повседневной жизни, даже если время от времени он совершает ошибки. Если ее нет (говоря иными словами, нет четкого понимания самого себя и реального мира, или «присутствия»), то ваше отношение к ребенку, равно как и ко всем остальным людям, зависит от сиюминутного настроения. Вами управляют обычные психические или эмоциональные реакции, привычки и убеждения, а также бессознательные представления, полученные от родителей или вынесенные из культурной среды, в которой вы росли.

Многие из этих привычек уходят корнями в отдаленное прошлое, пронизывая бесчисленные поколения людей. Однако если вы приходите к осознанию, то начинаете распознавать свои психические, эмоциональные и поведенческие обычаи. Вы больше не идете на поводу у предопределенных реакций, у вас появляется выбор, как реагировать на ребенка. И что еще важнее, вы не будете передавать эти привычки дальше, своим детям.

Когда осознанности нет, ваши отношения с ребенком строятся на разуме и эмоциях и не затрагивают более глубокий уровень бытия. Даже если вы все

делаете правильно, в ваших взаимоотношениях с ним отсутствует самый важный ингредиент – духовный. Это значит, что у вас нет глубокой, тесной с ним связи.

На уровне интуиции ребенок почувствует, что в ваших взаимоотношениях отсутствует нечто жизненно важное. Он почувствует, что вы не всегда «здесь», не всегда полностью осознаете происходящее. Ребенок бессознательно придет к выводу или даже почувствует, что вы утаиваете от него что-то важное. Это часто вызывает у него такие эмоции, как раздражение или негодование, и может иметь разные проявления или же оставаться глубоко скрытым до подросткового периода.

Пока еще отчужденность ребенка и его родителей остается нормой, но времена меняются. Все большее число пап и мам приходят к осознанию. Они учатся преодолевать укоренившиеся привычки, менять стиль мышления и формировать взаимоотношения с ребенком на более глубоком уровне бытия.

Таким образом, существуют две причины, по которым методы воспитания не работают или же остаются бессознательными. Во-первых, это отсутствие знаний, что приводит к нарушению нормального равновесия между старыми, исключительно авторитарными способами воспитания и методами современными, тоже лишенными баланса. Во-вторых, и это намного важнее, родители не способны к самоосознанию, не умеют «полностью присутствовать».

На рынке существует огромное количество изданий, снабжающих полезными ноу-хау тех родителей, которые вообще что-то читают. Но только в этой книге обсуждаются проблемы осознанности родителей и даются отличные рекомендации по превращению повседневных трудностей воспитания в способ его развития. Книга Сьюзен Стиффелман поможет читателю и на том, и на другом уровне, которые мы можем назвать Действием и Бытием. Автору удалось донести важные знания и практические советы Действия (или, как говорят буддисты, Правильного Действия), не пренебрегая более фундаментальным уровнем Бытия.

Книга «Осознанное родительство. Как стать опорой своему ребенку и открыть ему дорогу в большой мир» показывает, что родители могут превратить воспитание детей в духовную практику. Она помогает трансформировать сложности, которые создают дети, в зеркало, отражающее ваши неосознанные (до сих пор) привычки. Как только вы их узнаете и поймете, то начнете от них

отказываться.

Писатель и журналист Питер Де Врие как-то сказал: «Кто из нас в достаточной степени созрел для произведения на свет потомства к моменту появления этого потомства? Значение брака заключается не в том, что взрослые делают детей. Это дети делают взрослых». Вне зависимости от того, состоим ли мы в браке или являемся одинокими родителями, дети помогают нам стать более зрелыми человеческими существами. Именно так: дети производят взрослых. Но еще важнее, что уникальная книга Сьюзен Стиффелман покажет вам, как дети могут произвести взрослых, способных к самоосознанию.

Экхарт Толле, автор книг «Сила настоящего» и «Новая Земля».

## Введение

На своей работе Энджи была главной движущей силой. Редактор небольшого журнала, освещавшего вопросы здоровья и благополучия, она делала все эффективно, тщательно и вовремя. Хотя ее сотрудники иногда чувствовали, что она контролирует каждый их шаг, Энджи старалась создать благоприятную рабочую обстановку, предлагая щедрые льготы – от гибкого графика удаленной работы до комнаты отдыха с легкими закусками. Но ее жизнь была посвящена не только успешной работе. Каждое утро она медитировала, готовясь к предстоящим делам. До появления детей Энджи и ее муж Эрик старались использовать любую возможность для занятий йогой.

Эрик организовал небольшой интернет-магазин и работал дома. Он славился своей способностью мыслить нестандартно и теперь пожинал плоды своего успеха, основанного на творческом подходе и репутации исполнительного и пунктуального человека.

Энджи и Эрик очень волновались, когда родился их сын Чарли. Они хотели создать семью – не такую, как была у них самих. У Энджи не было теплых отношений с родителями, мама ее вообще была алкоголичкой и не участвовала в воспитании детей, предоставив Энджи и ее сестру самим себе. Родители Эрика

занимались делами детей, но сверх меры, контролируя каждое движение сына и дочери. Как говорил Эрик, они лишили его и сестру права голоса. Энджи и Эрик вместе решили, что у их детей появится баланс между присмотром и свободой, которого они сами были лишены в детстве.

Чарли рос сильной личностью. Родителей это радовало. Однако временами мальчик проявлял вздорный характер: он легко выходил из себя и с трудом успокаивался, едва начав ходить. Чарли устраивал истерики по любому поводу, если что-то шло вразрез с его интересами. Поскольку родители хотели быть заботливыми и сострадательными, они пытались объяснить сыну, почему нельзя что-то получить сразу же. Но это лишь ухудшало ситуацию. Хотя Чарли гордился своим положением «большого мальчика, школьника», он плохо справлялся с ограничениями в своей подготовительной группе. Было почти невозможно заставить его спокойно сидеть, даже на короткое время. Он плохо контролировал свои порывы, и если у другого ребенка была интересная игрушка, то он просто отнимал ее.

Вскоре после начала занятий в подготовительной группе директор вызвал Энджи и Эрика для разговора: Чарли очень сильно ударил другого ребенка. Эта встреча стала первой из целой череды бесед на тему его плохого поведения. Мальчик не владел собой. Когда Чарли исполнилось четыре года, у него родилась сестра, и истерики еще больше усилились. Родители пытались понять сына, но они не представляли, как с ним справиться: они просили, разговаривали, угрожали, но потом удовлетворяли его требования. Чарли правил в доме, раздражался длинными возмущенными тирадами, так что родители с трудом вспоминали спокойные дни до его рождения. Они растерялись и не представляли себе, как быть мамой и папой одного из «таких» детей, и каждое утро с трепетом ожидали новых выкрутасов своего сына.

Энджи и Эрик полагали, что приверженность развитию собственной личности каким-то образом поможет им получить милого и покладистого мальчика. В конце концов, разве на ребенка не влияет окружение? Любящая и спокойная обстановка в доме и внимательные родители, конечно же, создадут гармонию в семье. Но не в этом случае. Утренние медитации Энджи остались в прошлом – было очень трудно удержаться, но и она, и Эрик часто обвиняли друг друга: «Если бы ты повел/повела себя с Чарли так, а не иначе, то сегодняшнего скандала можно было избежать».

Мне часто приходилось работать с такими супружескими парами. Более тридцати лет я работала педагогом, консультантом по воспитанию детей и психотерапевтом. Следуют ли родители по пути личностного развития или просто хотят вырастить счастливых детей без трагедий или значительных неприятностей, у них рано или поздно наступают трудные времена. Отношения с ребенком усложняются, особенно если у него сложный характер или непомерные запросы.

Даже если у вас «легкий» ребенок, вы должны научиться ставить желания и потребности другого существа выше собственных. От бессонных ночей до битв над домашними заданиями, все приводит к развитию у нас новых качеств – толерантности, настойчивости и способности перечитывать одну и ту же книгу снова и снова... Вы считаете себя духовным человеком, но иногда чувствуете подавленность, потому что такие не-духовные чувства испытываете к своему ребенку. Слова, которые такой человек никогда не собирался произносить, кажется, сами слетают с его губ – и звучат громко – слова, которые можно назвать как угодно, только не разумными!

Но, подобно Энджи и Эрику, мы часто обнаруживаем, что собственный ребенок может научить нас, как никто другой. Книга «Осознанное родительство. Как стать опорой своему ребенку и открыть ему дорогу в большой мир» написана именно об этом. Мы вернемся к Энджи и Эрику позже и посмотрим, как их проблемы с Чарли обернулись полезным для родителей опытом и возможностями для исцеления их собственных проблем, идущих из детства. Ну а теперь позвольте мне поделиться с вами моей собственной историей.

### Мой материнский путь

Когда мне было пятнадцать лет и я жила в Канзасе, мой старший брат отправился учиться в колледж. Уезжая, он оставил в моей комнате книгу и посоветовал ее прочитать: это была «Автобиография йога» Парамохансы Йогананды[1 - Книга «Автобиография йога», впервые изданная в 1946 г., вышла на русском языке в издательстве «София» в 2008 г. – (Примеч. перев.)]. Два года книга просто так простояла на моей полке, пока однажды я не нашла ее и не погрузилась в нее с головой. Меня захватила история индийца, который встал на путь познания божественного.

Эта необычная книга разбудила во мне нечто столь глубокое, что, закрыв последнюю страницу, я вскочила на велосипед и помчалась в торговый центр «Прерия-Виллидж», бросила в автомат пригоршню монет, набрала номер штаб-квартиры калифорнийского «Фонда Йогананды» и сказала: «Я хочу познать Бога».

Около года я занималась медитацией, как учил Йогананда, по инструкциям, которые еженедельно получала по почте от «Братства Самореализации». Я увлеклась йогой, изучила другие виды медитации и в конце концов остановилась на той, которая оказалась созвучной мне и переплетавшейся с другими практиками, питавшими мое сердце и душу. Мне был так нужен мир и покой, который я испытывала в результате ежедневных медитаций, что если мне не удавалось утром попрактиковаться, то весь день я чувствовала себя не в своей тарелке, пока не находила для медитации хоть немного времени.

Спустя восемнадцать лет у меня родился ребенок. Мой утренний ритуал пришлось отодвинуть в сторону и попытаться сбалансировать свою внутреннюю жизнь с реальностями семейной жизни. Раньше я твердо придерживалась своих духовных устремлений, но в результате испытала чувства обиды и тревоги. Я должна была научиться не просто переносить, но наслаждаться каждым моментом повседневной жизни – сменой пеленок, чтением сказки, уборкой после ураганных игр моего мальчика.

Однажды я готовила сыну горячие бутерброды с сыром. Когда я стояла у кухонной плиты и ждала, пока расплавится сыр, то внезапно полностью осознала, что сейчас происходит. Там, в соседней комнате, находилось чудо – существо, которое я любила больше самой себя, а у меня была возможность выразить свою любовь, всего лишь сделав ему бутерброд. Я почувствовала, как меня переполняет благодарность, и поняла, что мое ощущение не должно остаться отдельным переживанием, я могла бы жить более наполненной жизнью, испытывая такие переживания, и относиться так ко всей повседневной деятельности, если бы только захотела.

Воспитание ребенка полностью изменило меня – ничего подобного я раньше не ощущала. Я старалась выкроить время для медитаций – сначала редко, но потом чаще, когда мой сын немного подрос. Было огромным наслаждением черпать из своего «духовного колодца» спокойствие и радость. Без сомнения, медитации оказали влияние на формирование моей личности. Но появилось и понимание, что духовная жизнь – это жизнь, которая проходит передо мной и наполнена

энергией, какие бы ритуалы ни практиковать каждое утро.

В этой книге я приглашаю вас начать собственное путешествие к миру и покою, к радости и личной трансформации, скрытым в повседневных обязанностях родителей. Вы изучите стратегии, которые помогут вам осознанно справляться со взлетами и падениями, неизбежными при воспитании детей, и научиться распознавать «спусковые крючки», которые заставляют вас терять хладнокровие (иногда только временно!). Я приглашаю вас изучить способы привнесения в ваш дом духовного начала – даже если вы не религиозны или ваши дети считают духовность «не крутой».

В этой книге я расскажу вам о развитии тех качеств, которые считаю полезными на пути превращения ребенка во взрослого человека, сознательного, уверенного и равнодушного. И наконец, вы получите эффективные инструменты, которые помогут вам воспитывать детей осознанно, выбирать способ реагирования и действовать гибко, а не под влиянием разочарования, раздражения или страха.

Если наши взаимоотношения с детьми пронизаны духом искренности и осознанности, то они будут обращаться за советами и поддержкой к нам, а не к своим друзьям. Ведь дети, которые чувствуют любовь, присмотр и заботу – а они это ощущают, – естественным образом стараются выполнять пожелания родителей. Это заложено в человеческой природе – доверять человеку, с которым установил прочную связь.

Любите ли вы духовные практики или просто хотите осознанно воспитывать детей, именно такое воспитание вам покажет, какими радостными, познавательными и полными любви могут быть родительские обязанности.

Приглашаю вас в путешествие! Начинаем.

Теперь ваша очередь

Во всех разделах этой книги я прошу вас посетить сайт [www.SusanStiffelman.com/PWPextras](http://www.SusanStiffelman.com/PWPextras). С его помощью вы сможете выполнить следующее упражнение.

Где бы я ни проводила тренинги для родителей, я с самого начала прошу слушателей по окончании беседы мысленно «повесить телефонную трубку» и ощутить, что мы не зря провели время. Я приглашаю их подумать, почему они смогут прийти к такому выводу. «Вы почувствуете себя лучше, потому что получите программу действий, план решения проблемы? Или же вам станет понятно, что именно подливает масла в огонь вашего конфликта с ребенком? Или вы испытаете облегчение просто потому, что готовы постепенно менять положение вещей и понимаете, что не обязаны сделать все за один раз? Возможно, вы станете относиться к себе доброжелательнее или узнаете, почему ребенок вызывает у вас взрыв эмоций и как сохранить хладнокровие даже в сложной ситуации».

Я считаю, что выполнение этого упражнения помогает моим клиентам понять, к какому именно результату они хотели бы прийти в результате нашей работы.

Позвольте мне попросить вас сделать что-то подобное. Остановитесь на минутку – возможно, закрыв глаза и приложив руку к сердцу, – и представьте, что вы закрываете эту книгу с радостным ощущением совершенного открытия. Что беспокоит вас больше всего и как это можно исправить после прочтения моей книги? Что у вас получается лучше всего и что надо изменить?

Постарайтесь осознать, какими вы видите идеальные методы воспитания, нарисуйте себе взаимоотношения с ребенком, а также с самим собой, в которых намного больше любви и пользы. Когда у вас появится четкая цель, вы приобретете гораздо больше от работы с материалами этой книги, особенно если вы будете записывать свои замечания и время от времени к ним обращаться.

Пожалуйста, используйте этот свой дневник для размышлений, какие из ваших методов воспитания «работают» и что вы хотели бы изменить или улучшить в отношениях с ребенком, со вторым родителем или с самим собой.

## Глава 1

Самый лучший учитель живет вместе с вами

Воспитание детей – это зеркало, в котором отражаетесь вы сами, ваши лучшие и худшие стороны, самые яркие моменты жизни и наиболее пугающие.

Мила и Джон Кабат-Зинн

В Индии главу семьи называют йогин – это мужчина или женщина, непоколебимые в своей приверженности духовному развитию. Но они решили завести семью, а не жить одиночками в пещере или ашраме. Йоги выбрали свой путь: расти и развиваться через опыт семейной жизни или на рабочем месте, принимая все проблемы повседневной жизни как способствующие их преобразению.

Многие из нас понимают, что человек растет духовно в результате ежедневных медитаций, погружения в свой внутренний мир и наставлений мудрецов. Но самый лучший учитель, которого вы даже не надеялись встретить на своем пути, живет в вашем собственном доме, даже если (особенно если) он/она выводит вас из себя или оспаривает ограничения, которые вы для него/нее устанавливаете.

Когда вы воспитываете детей, все вокруг становится реальным и очень быстро меняется. Подбирая средство для удаления пятна от сока, который ребенок пролил на новый диван, или пытаетесь справиться с собой, когда дети без конца препираются на всем долгом пути к бабушке, вы как будто ходите на самые продвинутые курсы по личностному развитию. Вы теряете голову или сохраняете присутствие духа, развиваете в себе способность судить трезво и спокойно отвечать, а не бурно реагировать?

Истинная духовность приобретается не в пещере на горе. Все гораздо более приземленно: вы вытираете сопли, снова и снова играете в «Страну сладостей» или до самого утра укачиваете младенца, страдающего от колик. Это Будда плачет в соседней комнате. Как вы справляетесь со всем этим, так и протекает ваше духовное развитие.

Какой это учитель?

У многих из нас сразу возникает чудесная картина: сын или дочь в роли назначенного свыше учителя, который поможет изменить наше сердце и душу. Несмотря на лирические тона, в которые окрашены представления о ребенке-

учителе, существует значительная разница между какой-то идеей и восприятием ее в качестве идеи реальной.

Наши дети действительно могут пробудить в нас такую любовь, которую невозможно вообразить. Но они же способны вызвать к жизни и наши самые темные стороны, например нетерпеливость и нетерпимость, вызывающие у нас чувство стыда и неприятного удивления.

Чтобы жить настоящим моментом, самое главное – это поддерживать равновесие. Но ничто не подвергает его такому испытанию, как родительские обязанности. Воспитание можно назвать как угодно, только не мирным, спокойным процессом – со всеми ссорами братьев и сестер, истериками из-за уроков и постоянными спорами по поводу видеоигр. Все это до боли знакомые элементы семейной жизни. Сентиментальные принципы сталкиваются с повседневными реалиями, когда дети путаются под ногами. Даже тот, кто приобрел значительный опыт медитации или занятий йогой, может внезапно обнаружить, что он орет, угрожает, подкупает и наказывает – сохраняя твердое намерение оставаться любящим и спокойным в любой ситуации человеком.

Как говорится: «Когда ученик готов, учитель появится». Я давно заметила эту истину: как только я готова расширить свои интеллектуальные, психологические или духовные горизонты, немедленно возникает возможность это сделать. Кажется, что эта возможность появляется свыше, позволяя расти, развиваться и учиться. При этом мне не всегда хочется расти, развиваться и учиться! Напротив, иногда у меня возникает ощущение, что меня насильно записали на предмет, который я не собиралась изучать!

Когда дело доходит до воспитания, мы не всегда намеренно записываемся на «курс», который предлагают дети; тем не менее мы вынуждены («приглашены»? «получили возможность»? ) расти и развиваться. Поэтому я считаю, что дети могут стать самыми лучшими нашими учителями. Да, иногда мы не сумеем запланировать рождение ребенка, который помог бы нам стать лучше и добрее или залечить собственные раны, полученные в детстве. На самом деле эти возможности – тысячи возможностей – рождаются одновременно с нашими детьми.

Нам может помешать нетерпеливость, мы можем учиться медленно, когда малыш на прогулке требует понюхать каждый цветок, встретившийся на его пути. Или приобретем силу духа, переживая вместе с ребенком ночные кошмары

и обнаруживая, что еще сохраняем доброжелательность и любовь после нескольких бессонных ночей.

Не менее важно, что дети помогают решать незавершенные проблемы. Мы видим собственные наименее желательные черты в ребенке, который не спешит делать уроки; мы приходим к глубокому пониманию – если имеем на то желание, – что сами точно так же откладываем в сторону самые неприятные задания. Порой кажется, что мы смотримся в зеркало, когда ребенок со взрывным характером впадает в истерику по любому поводу. Это мы являем в ярких красках самих себя, в тот самый момент своего прошлого (возможно, оно не столь отдаленное, – скажем, сегодняшнее утро!), когда разозлились только потому, что не смогли настоять на своем.

Иногда уроки, которые мы получаем от детей – нежные и приятные; наши дочки и сыночки раскрывают в нас способность дарить и получать любовь и счастье, когда только возможно. Однако гораздо чаще некоторые черты характера ребенка потрясают нас до глубины души. Мы можем проецировать на него собственные потребности или жить с ощущением постоянной борьбы с утра до вечера, если не сумеем заставить ребенка вести себя так, чтобы не провоцировать наши страхи и тревоги. В конце каждого дня мы падаем в кровать обессиленными, с ужасом представляя себе следующее утро: нам придется просыпаться и продолжать все это снова и снова.

Я предпочитаю рассматривать трудных людей на своем пути как необходимых для моего развития и представлять, что мы оба находимся в состоянии «предвоплощения»: свободные души, которые способны чувствовать только чистую, всепоглощающую любовь друг к другу. (Это просто информация к размышлению, вы не обязаны верить в реинкарнацию. Просто немного подыграйте мне и посмотрите, не поможет ли и вам такой вариант.)

Я представляю, как мы разговариваем (насколько вообще могут разговаривать свободные души!) и делимся друг с другом идеями о том, чему хотели бы научиться в предстоящей жизни. Одна из нас говорит: «Хочу научиться терпению». Другая дружественная душа отвечает: «Что ж, а я бы хотела развить в себе способность получать и дарить любовь и заботу». «Может быть, поступим так? Я приду к тебе как твой ребенок-инвалид и научусь получать любовь в полной мере, а у тебя будет шанс приобрести терпение». – «Вот это дело!» Так начинается то, что экстрасенс и учитель Кэролайн Мисс называет «священным контрактом». Это соглашение, которое мы заключаем с важными для нас

людьми, точно определяя обстоятельства, позволяющие нам стать теми, кем и предназначено быть.

Каждый ребенок предоставляет возможность исследовать самые темные и пыльные углы ума и сердца. Он создает именно те условия, которые учат нас, как избавиться от старых представлений и начать жить более полной жизнью. А дальше я расскажу одну историю о взаимоотношениях мамы и ее дочери.

Просто попросите

У Кэтрин две дочери: четырнадцатилетняя Элла и шестнадцатилетняя Шэй. «Мы с девочками ладили и были очень близки. Но, говоря откровенно, Шэй – грязнуля. Она бросает свое полотенце на пол в ванной, разбрасывает одежду по всей комнате и никогда не вымоет за собой тарелку без напоминания. Все это буквально сводит меня с ума. Мы неоднократно все это обсуждали, но если я не ворчу, она никогда не убирает за собой».

Кэтрин продолжала рассказ: «Вчера я попросила Шэй, очень доброжелательно, чтобы она убрала свою комнату к приходу гостей. Дочь просто смотрела на меня, пока я высказывала свою просьбу, а потом округлила глаза и сказала: “Мама! Гости не собираются заходить в мою комнату! Расслабься! Когда мы приглашаем гостей, ты так нервничаешь!” Я взбесилась! Я столько делаю для дочери! Почему она не может сделать для меня такую мелочь?»

Я выслушала Кэтрин, а потом спросила: «Как реагировали ваши родители, когда вы обращались к ним с пожеланием или просьбой? Они выслушивали вас и удовлетворяли ваши желания или игнорировали их?»

Кэтрин ответила без промедления, с сарказмом в голосе: «Когда у меня возникали желания? У меня не было права иметь желания. Так было устроено в нашей семье. Если я беспокоила маму или папу, отказываясь что-то делать по их указанию, родители просто смотрели на меня, как на сумасшедшую, и называли эгоисткой. Я очень рано научилась ни о чем не просить и до сих пор, во всех важных взаимоотношениях, остаюсь на вторых ролях. В том числе и в браке».

Я предложила Кэтрин следующую аналогию. «Вы знаете эти электрические автомобильчики в парке аттракционов, не так ли? Я наблюдала, как многие дети

садутся в такой автомобиль и замирают. Они никогда не сидели за рулем машины, они не понимают, как заставить ее двигаться, нажимая на педаль газа. И вот они просто сидят в центре площадки, а другие водители-лихачи толкают их из стороны в сторону.

Но есть иная крайность. Некоторые дети выжимают педаль в пол и больше не отпускают ее. В каком бы направлении они ни крутили руль, в следующее мгновение они уже во что-то врезаются. В обоих случаях эти юные водители не знают, как правильно нажимать на газ. Либо они вообще не двигаются, либо бесшабашно кидаются вперед на полной скорости».

Я объяснила, что многие люди боятся высказывать свои желания или просьбы: «Некоторые из нас пассивны, они ни о чем не просят и чувствуют себя лишенными внимания, ничего не значащими и обиженными».

«Это про меня, – сказала Кэтрин, – это история моей жизни, с самого детства. Она продолжалась и в моем браке, и после развода. Я очень рано поняла, что только беспокою окружающих, когда о чем-то прошу».

«Другие люди требуют, что им нужно, приставив вам ко лбу пистолет, – продолжала я, – они подавляют окружающих, настаивая на своем, хотя этим настраивают всех против себя».

«Итак, – сказала я Кэтрин, – не хотели бы вы посмотреть на отношения с дочерью под иным ракурсом? Попробуйте представить, что Шэй – это ваш учитель, который назначил вам превосходное задание. Может быть, вы уже готовы высказывать свои просьбы таким образом, чтобы другие люди понимали их значимость?»

Кэтрин замерла. Малейшие оттенки сарказма исчезли из ее голоса, когда она тихо произнесла: «Ничего себе. Да. Мне пора научиться говорить о том, что мне нужно».

Я ответила на это: «Подумайте, почему поведение ребенка задевает вас так сильно. Поняв это, вы обретете возможность залечить рану, полученную давным-давно, и сформировать более здоровый и цельный вариант собственной личности».

Кэтрин справилась. Наша совместная работа помогла ей сместить фокус внимания – с неаккуратности дочери на исцеление от горя, которое она испытала маленькой девочкой, чьи желания и потребности не имели значения. Эти чувства Кэтрин похоронила много лет назад. Я помогла ей понять, что настойчивость, с которой она пыталась добиться сотрудничества Шэй, явилась результатом проекции на дочь своих нереализованных желаний. Кэтрин страстно хотела почувствовать признание своих потребностей.

Я объяснила Кэтрин, что дети не ставят своей целью исправить нас. В действительности они часто упрямятся, когда мы приходим к ним слабыми и отчаявшимися. На уровне интуиции дети понимают, что не обязаны вести себя таким образом, чтобы исцелить раны, полученные нами еще до их рождения. Поэтому может так случиться, что неприятное поведение ребенка на самом деле станет подарком: если мы посмотрим в глубь самого себя, то сможем доработать незавершенную эмоциональную проблему, а не проецировать на детей свои травмы.

Я сказала Кэтрин, что ей нужно просто понять чувства, которые вызывает у нее сопротивление дочери. «Попробуйте практиковать осознание без осуждения, принимая любые возникающие у вас эмоции. Эти эмоции имеют право голоса. Расстраивайтесь и злитесь. Смущайтесь и волнуйтесь. А потом снова расстраивайтесь. Позвольте чувствам циркулировать внутри вас, не контролируйте их и не подвергайте цензуре.

Изучите свое тело: где вы испытываете ощущения, связанные с теми или иными чувствами? Вы ощущаете тяжесть? Резкую боль? Дрожь? Просто позвольте этим ощущениям быть, не преуменьшая и не преувеличивая их. Дайте название своим эмоциям, доброжелательно и с любовью. “В моей груди печаль. Она тяжелая и мрачная. А вот гнев: такой острый и жесткий. Это все мое тело!” Именно так.

Старайтесь пресекать попытки левого, рационального полушария мозга оправдать ваш дискомфорт. Сопровитесь настоятельному желанию объяснить поведение дочери или конкретную ситуацию. Просто отметьте, что вы переживаете. Имейте терпение. Эмоции приходят и уходят. Вы почувствуете себя лучше. Единственный выход – пройти через это. Вы чувствуете боль: это болит голос, который у вас отняли, эмпатия, которую вы не получили, а также обида из-за невнимания окружающих».

Это был – и есть – очень глубокий процесс. Его нельзя облегчить или ускорить. В своих переживаниях я рекомендую вам быть добрым и терпимым к самому себе, даже когда вы пытаетесь по-новому обращаться с ребенком, снова и снова берящим ваши старые раны. Бережно и постепенно восстанавливайте отношения и самого себя.

Когда Кэтрин позволила себе оплакать ту часть себя, которая боялась выразить свои эмоции, она оказалась подготовленной к новому способу обращения к своим дочерям. Я поделилась с ней словами Дианы Сойер. Знаменитую журналистку спросили, как ей удастся сохранять хорошие отношения в своем таком длительном браке. Она ответила: «Я очень быстро поняла, что критика – абсолютно дурацкий способ для выражения своих желаний. Поэтому... я просто прошу!»

#### Четыре модели взаимодействия

Как правило, наши взаимодействия с другими людьми можно отнести к одной из четырех категорий. Мы либо пассивны, либо агрессивны, либо пассивно-агрессивны, либо решительны и настойчивы (психологи говорят: ассертивны).

Мы становимся пассивными, когда подавляем свои истинные чувства, делая вид, что все в порядке. Пассивный человек говорит «да», подразумевая «нет», ставит потребности других людей выше собственных и приходит в ужас, если наступает кому-нибудь на любимую мозоль. Пассивные родители боятся расстроить своего ребенка и отчаянно хотят ему понравиться. Поэтому они уступают всем его требованиям.

Когда мы агрессивны, то подступаем к ребенку с угрозами и устрашением, чтобы подчинить его своей воле. Со стороны это может показаться эффективным методом – нежелательное поведение прекращается, но за это придется заплатить немалую цену. Ребенок не может чувствовать близости с агрессивными родителями, потому что они небезопасны в эмоциональном плане.

Пассивно-агрессивные родители контролируют ребенка посредством чувства вины и стыда. Родители могут не выражать агрессию открыто, но они тонко вызывают у ребенка чувство вины, и их манипуляции исключительно глубоко ранят его чувство собственной личности, которое только формируется. Их дети ощущают неуместную ответственность за удовлетворение потребностей

родителей и их счастье и уделяют гораздо меньше внимания собственным нуждам. Если вы говорите: «Ты единственный ребенок в этой семье, который не может накрыть на стол как положено», то вы просто стыдите сына или дочь. Но если ваши слова звучат иначе: «Я не сомкнула глаз прошлой ночью, все думала, как найти деньги на экскурсию с классом, на которой ты так настаиваешь», то ребенок не может не почувствовать себя виноватым. Это совершенно неправильный способ взаимодействия с ребенком.

Ассертивный родитель является Капитаном корабля, как я это называю, и управляет жизнью ребенка. (Мы поговорим об этом в главе 2.) В состоянии ассертивности мы создаем естественные границы между собой и ребенком, позволяем ему иметь свои потребности, чувства и предпочтения и не обвиняем, если его нужды не очень хорошо сочетаются с нашими собственными. Нам не нужно нравиться ребенку, и мы не боимся, что он расстроится. Мы понимаем, что, решая все его проблемы, мы лишаем ребенка возможности развить в себе способность к адаптации и жизнестойкость. Дети ассертивных родителей знают, что их любят такими, какие они есть, а не за то, что они могут сделать для мамы и папы или в каком свете их достижения выставят родителей перед окружающими.

В ассертивном состоянии мы можем признать отказ ребенка сделать то, о чем просим, не принимая его жалобы на свой счет или усиливая несогласие применением силы. Мы с пониманием относимся к позиции ребенка, позволяя ему ощущать именно то, что он чувствует, но устанавливаем ограничения, которые могут его расстроить.

В работе с Кэтрин я в первую очередь хотела помочь ей оплакать то безоблачное и полное любви детство, которого у нее никогда не было. Это не могло не вызвать боли, но Кэтрин согласилась и мужественно пережила свои прежние чувства.

Затем мы начали учиться ассертивности. Поскольку у Кэтрин почти не было опыта такого поведения ни в детстве, ни в браке, для нее это оказалось неизвестной землей. Но мы получили немало удовольствия, устраивая ролевые игры, в которых она училась выражать свои желания не в агрессивной (вдавлив акселератор в пол), не в пассивной (замерев на месте) и не в пассивно-агрессивной (манипулируя чувством вины и унижения) манере. Кэтрин очень понравилась свои ощущения, когда она твердо и решительно (ассертивно) высказывала свои нужды.

В результате проработки этого эмоционального багажа просьбы Кэтрин утратили провокационность и безнадежность. Ей стало легче договариваться с Шэй, просить что-то сделать для нее. Кэтрин училась «пришвартовываться» к дочери (я называю это Действием № 1 при воспитании детей) и дать ей почувствовать, что ее понимают. Она говорила Шэй о ее нежелании убирать одежду, раскиданную по комнате: «Ты можешь считать, что раз комната твоя, то у тебя есть право распоряжаться в ней, как тебе хочется». Поскольку Шэй чувствовала, что мама ее понимает и признает ее права, она меньше сопротивлялась и чаще соглашалась.

Ассертивная мама Шэй продолжала так: «К сожалению, дорогая, поскольку мне неприятно заходить в твою комнату и видеть раскиданную повсюду одежду, а я плачу за этот дом, то мне нужно, чтобы ты прикладывала больше усилий для поддержания порядка. Я хочу, чтобы ты потратила пять или десять минут вечером на уборку комнаты, прежде чем ляжешь в кровать. И было бы неплохо, чтобы ты оставляла после себя ванную комнату в должном виде. Это значит, что использованное полотенце отправится прямо в корзину для грязного белья!»

Прежде чем Кэтрин раскопала, что скрывается за ее повышенной чувствительностью в спорах с дочерью, она либо вообще убирала ногу с педали газа (пассивно молчала, переполненная подавленными чувствами гнева и негодования), либо до предела выжимала акселератор (агрессивно наступала на дочь, с критикой и раздражением).

Кэтрин решила, что будет рассматривать дочь как прекрасного учителя, который дает ей задание: она будет спокойным голосом и с уважением просить о чем-то. Мать даже почувствовала, что стала ближе к дочери. А в доме сейчас намного чище!

Теперь ваша очередь

Напишите имя своего ребенка в дневнике. Ниже перечислите те его качества, с которыми вам труднее всего справиться – характеристики или проявления поведения, которые выводят вас из себя, заставляют бурно реагировать и расстраиваться в тех ситуациях, где другой человек почувствует легкое

раздражение. Будьте честны с самим собой и не подвергайте свои слова цензуре.

Вот несколько примеров: нетерпеливый, неопрятный, властолюбивый, эгоистичный, слишком чувствительный, негибкий, излишне осторожный, грубый, недоброжелательный, поверхностный, агрессивный, застенчивый, инфантильный. Трусливый, требовательный, вызывающий, легко расстраивающийся, нахальный, склонный к критике, холодный, упрямый, любящий контролировать, неблагодарный, сверхрациональный, мнительный, конфликтный, незаинтересованный, слабый, робкий, упорный, беспокойный, активный. Постоянно жалуется, легко выходит из себя, ноет, никогда не соглашается с отказом, все делает медленно, ничего не доводит до конца.

Теперь ответьте на следующие вопросы, обращая особое внимание на применимые к вам. Не торопитесь – иногда нужно немного времени, чтобы распознать правду под первой, автоматической реакцией на происходящее.

- Какого человека из вашего прошлого напоминает ребенок, проявляющий определенное поведение? Ваших родителей или учителя? Старшего брата или младшую сестру? Бывшего супруга?
- Что вы делали, когда этот человек проявлял себя таким образом? Вы уходили? Наступали? Спорили? Устраивали истерику? Прятались? Плакали? Вы были пассивным? Или агрессивным? Или пассивно-агрессивным?
- Как этот человек реагировал на ваши проблемы или жалобы? Он винил вас в ваших проблемах? Он игнорировал или упрощал их? Говорил, что вы все принимаете слишком близко к сердцу? Наказывал вас за болтовню? Говорил, что вы сами должны преодолевать свои трудности? Вызывал у вас чувство вины? Говорил, насколько сложнее его жизнь, чем ваша? Смеялся над вашей чувствительностью?
- Демонстрирует ли ваш ребенок нежелательные черты, которые напоминают вам самого себя? И это те черты, которые вам трудно признать? Делаете ли вы сами такие вещи, которые находите неприемлемыми для ребенка? Какие чувства вы испытываете, когда думаете над проявлениями подобных качеств, общих для вас и вашего ребенка?

- Как в вашем раннем детстве люди, которые о вас заботились, реагировали на проявления у вас нежелательных черт характера или поведения? Они стыдили вас или критиковали? Сравнивали вас с более покладистыми братьями и сестрами? Ставили вас в угол или отправляли в вашу комнату «подумать, какой ты плохой(ая) мальчик (девочка)? Ваши мама или папа показывали, что не любят вас? Кричали и угрожали? Расправлялись физически?

- Что вы оплакиваете, когда видите, что ребенок проявляет подобные качества? Какой урок вы должны получить? Может быть, ваш ребенок дарит вам возможность научиться терпению? Принять самого себя? Стать ассертивным и гибким?

«Раскапывание» глубинных причин поведения ребенка, которое вызывает в вашем сердце неразрешенные самому себе чувства, – это сложная работа, и ее следует принимать всерьез. Если эмоции кипят на поверхности, а вы сами не можете с ними справиться, то, пожалуйста, обратитесь за помощью к близкому другу или квалифицированному психотерапевту.

Если вы, подобно Кэтрин, предпочитаете смотреть на своего ребенка как на учителя и принимаете предложенный путь преобразования и исцеления, то вы получите ни с чем не сравнимое вознаграждение.

Переходим к практике

Как воспитывать детей внимательно и осознанно в реальной жизни

Как научиться сдерживаться и не раздражаться, когда мой ребенок ноет?

ВОПРОС: Нытье моей четырехлетней дочери сводит меня с ума. Я знаю, что она маленькая и не всегда может высказать свои желания, но часто ее плаксивый голос меня ужасно раздражает!

**РЕКОМЕНДАЦИЯ:** Вы не одиноки. Когда ребенок ноет и скулит, что-то в его голосе действует на нервы родителям. Но если вы будете противодействовать, то лишь ухудшите положение.

Попробуйте посмотреть на нытье дочери как на совершенно нейтральное событие. Ее поведение не является, по сути, плохим или хорошим (плохо или хорошо поступает ребенок, который постукивает карандашом по столу или брыкается?). Его делает досаждающим то, что вы воспринимаете его таким. И это приводит к столкновению характеров, борьбе за власть. Если вам нужно, чтобы ребенок прекратил что-то делать, потому что вы находите это действие раздражающим, то вы наверняка спровоцируете его на еще большее сопротивление. Этого можно избежать только в том случае, если у вас с ребенком очень хорошие отношения.

Возможно, это звучит в духе буддизма, но если вы будете просто отмечать нытье, а не осуждать и не навешивать на него ярлыки, то сможете сказать дочери примерно так: «Дорогая моя, я хочу услышать, в чем ты нуждаешься, и могу подождать, пока ты не заговоришь нормальным голосом». Когда вы будете меньше противодействовать, ваша дочь сможет высказать свою просьбу соответствующим образом.

Чему учат меня мои нахальные близнецы-подростки?

**ВОПРОС:** Мои одиннадцатилетние близняшки закатывают глаза или передразнивают меня, когда я прошу их что-то сделать. Я считаю подобное поведение неуважительным. Чему можно научиться, имея дело с такими возмутительными подростками?

**РЕКОМЕНДАЦИЯ:** Сколько времени у вас есть? Перечисление всех вещей, которым учат нахальные близнецы-подростки, может занимать целые тома! Давайте начнем с того, что не будем принимать их поведение лично на свой счет.

Это знаменательный факт, но у молодежи возраста ваших дочерей отсутствуют позитивные ролевые модели. Подростки изо всех сил стараются понять, как вступить в переходный возраст и начать отделяться от родителей. К сожалению, многие дети копируют подростковое поведение (раздражительность,

вспыльчивость), которое они наблюдают в популярных телешоу. Там закатывание глаз и умение огрызаться вознаграждается радостным смехом за кадром.

Когда ваша дочь закатывает глаза, не воспринимайте это как что-то большее, чем есть на самом деле: это просто неловкий и (хочется надеяться!) неэффективный способ показать свое нежелание выполнить вашу просьбу или проверить на прочность ваши ограничения. Если вы способны не принимать все это на свой счет, то можете просто посоветовать: «Почему бы не сказать это по-другому?» Надеюсь, вы

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

1

Книга «Автобиография йога», впервые изданная в 1946 г., вышла на русском языке в издательстве «София» в 2008 г. – (Примеч. перев.)

----

Купить: <https://tellnovel.me/syuzen-stiffelman/osoznannoe-roditel-stvo-kak-stat-oporoy-svoemu-rebenku-i-otkryt-emu-dorogu-v-bol-shoy-mir>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)