

Веды  
Наследие

РУСЛАН  
НАРУШЕВИЧ

**БЕСЕДЫ  
О МАТЕРИНСТВЕ**



Веды. Наследие

Руслан Нарушевич  
**Беседы о материнстве**

«АСТ»

2015

УДК 159.9  
ББК 88.5

**Нарушевич Р. А.**

Беседы о материнстве / Р. А. Нарушевич — «АСТ»,  
2015 — (Веды. Наследие)

В этой книге известный специалист в области психологии межличностных отношений Руслан Нарушевич раскрывает проблемы самого трепетного и важного периода в жизни каждой женщины: материнства. Мама для каждого человека значит очень много, отношения с ней и ее любовь – основа будущей самооценки и поступков личности. Именно поэтому автор раскрывает тему материнства в полной ее глубине и красоте: как справляться с гневом, как наладить общение с мужем, мама и духовное развитие, какой маму хотят видеть дети и многие другие грани материнства.

УДК 159.9

ББК 88.5

© Нарушевич Р. А., 2015

© АСТ, 2015

# Содержание

Глава 1	6
Цель родительства	7
Цель и три результата приложенных усилий	8
Интеллектуальное и эмоциональное развитие	9
Почему дети соперничают между собой	10
Родители в настроении дефицита	11
Отличие ребенка от взрослого	12
Важность запаса бескорыстия для родителей	13
Как понять свою цель родительства	14
Где взять ресурсы, которые позволяют быть бескорыстными	15
Из чего состоит ресурс бескорыстия женщины	16
Важность участия окружающих	18
Вопросы и ответы	20
Глава 2	22
Кто несет ответственность за проблемы в отношениях родителей и детей	23
Как можно лишить себя счастья родительства	24
Настроение служения и эксплуатации	25
Принцип счастливой преемственности бескорыстия в семье	26
Что необходимо для того, чтобы стать счастливой матерью?	28
Витамины любви	
Почему муж уходит из дома?	30
Физический ресурс, который позволяет женщине сохранять бескорыстие	31
Вопросы и ответы	32
Глава 3	35
По каким причинам мужчины не просят помощи	36
Мужской принцип: «Не чини, пока не сломалось»	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **Руслан Нарушевич**

## **Беседы о материнстве**

©Нарушевич Руслан, фото, текст, 2017

© Нартов Е. В., оригинал-макет, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

\* \* \*

## Глава 1

### Главное, что дает силы быть хорошей матерью

В процессе воспитания мы обычно хорошо себе представляем, как бы мы не хотели относиться к своим детям, то есть мы отрицаем опыт своих родителей. Но что делать дальше, представляют лишь немногие из нас. Одна женщина написала: «Я бы не хотела по отношению к моим детям быть такой матерью, как моя мама. Я не пытаюсь ее обвинять или упрекать, искать изъяны в ее поведении, напротив, я нахожу оправдания тому, почему она относилась ко мне именно таким образом. Я понимаю ее историю отношений со своей матерью, моей бабушкой. Но тем не менее, если я хочу избежать таких схем отношений с детьми, на что же мне ориентироваться?»

В Интернете на различных форумах мы можем увидеть обсуждение проблем воспитания по разным второстепенным вопросам – как правильно играть с детьми, как развивать с ними сотрудничество, и т. д. То есть мы можем приобщиться к опыту многих людей. Но тем не менее, как мне кажется, процесс воспитания все-таки надо начинать с азов, с какой-то основы. Современная педагогика, к сожалению, тоже в основном базируется на эмпирическом подходе, то есть делает выводы на основе полученного человеком опыта. Но беда наук, действующих по этому принципу, в том, что каждый новый опыт, каждое новое открытие обычно лишь отрицает предыдущий полученный опыт, предыдущие открытия. Поэтому любая эмпирическая наука, в том числе и педагогика, по существу, бессильна, если не поняты основы процесса воспитания и основные принципы развития личности ребенка.

Учитывая этот факт, я бы хотел в первую очередь показать вам именно те принципы родительства, которые не менялись на протяжении сотен тысяч лет. Они установлены Верховной Личностью Бога, то есть это законы, которые мы с вами отвергнуть не сможем. Известный психолог Стивен Кови в одной из своих книг, посвященных формированию личности, приводит образное сравнение: в ночи сквозь волны океана плывет большой крейсер, и вдруг впереди в тумане ему виден свет, и радист связывается с этим объектом. Он командует ему: «Право руля», чтобы суда могли разойтись. И в ответ слышит что-то вроде: «Сам право руля». Радист передает: «Это крейсер „Могучий“». А в ответ он слышит: «А это маяк». То есть, мы должны понять, что существуют знания, которые на самом деле неизменны, они – это маяк. Поэтому в жизненном море команду: «Право руля» придется выполнить нам. Иногда нам хочется, чтобы реальность подстраивалась под наши нужды, под наши не всегда устроенные жизни, а ведь так не бывает. Поэтому давайте будем с вами изучать принципы древнего ведического знания, которое является маяком в бурном житейском море, и помнить, что, овладев ими, нам легко будет увидеть истину и отделить, как говорят, зерно от плевел.

## Цель родительства

Для начала мы попытаемся узнать, какова природа наших детей, правильно ли мы ее понимаем, и лишь потом сможем делать какие-то выводы на основе наших собственных наблюдений. Ведическое древнее знание говорит о том, что для достижения цели человеку сначала нужно четко увидеть саму цель. Давайте рассмотрим, что собой представляет ваша цель деятельности в качестве родителей, как отцов, так и матерей? То есть попробуйте понять, что вы хотите получить на выходе, как должен выглядеть конечный продукт ваших усилий через 15–18 лет вашей родительской, воспитательной деятельности. Не определившись в этом вопросе, очень трудно начать процесс воспитания. Древние тексты говорят, что для того, чтобы быть успешным в любых начинаниях, необходимо приступать к их осуществлению в правильном умонастроении. Существует два умонастроения родительства: первое – это умонастроение эксплуатации или использования, когда ребенок необходим взрослым людям для того, чтобы в каком-то смысле улучшить их жизнь. Второе умонастроение – это умонастроение служения. Чтобы определиться, в каком настроении вы хотите стать родителями, задайте себе вопрос: понимаете ли вы, готовясь стать матерью или уже став ею, что такое, собственно, материнская природа? В чем состоят функции, роль матери? Эти вопросы уместны в самом начале родительской деятельности именно потому, что тот момент, когда внешний результат достигнут, часто является весьма критическим. Достижение внешних результатов родительства тоже часто ощущается как кризис в сознании людей. Момент, когда дети выросли и стали самостоятельными, когда результаты нашего воспитания дали свои плоды, ребенок, как говорится, оперился и вылетел из гнезда, начал свою самостоятельную жизнь, очень часто является для родителей серьезной психологической проблемой, потому что в их душе возникает ощущение пустоты. Чтобы не пережить этого кризиса, необходимо с самого начала, сколько бы ни было вашим детям лет или даже месяцев, проверить себя – действительно ли вы уверены, что у вас есть базовые знания о том, например, что такое психика младенца, психика ребенка до 5 лет, что такое природа девочки и мальчика? Или у вас просто есть какие-то допущения, общие приблизительные формулы? Это необходимо знать еще и потому, человек не может концентрироваться на предмете, о котором он не имеет должного представления.

Человек, который сел в автобус без номера и указания его маршрута, может предполагать, что приедет, например, к центральному вокзалу, но вся его поездка будет омрачена сильными переживаниями, и до самого последнего момента, пока он не приедет в пункт назначения, он будет пребывать в большом напряжении. Он бы не очень охотно оплачивал поездку, потому что не вполне был бы уверен, что платит за то, что ему нужно. При отсутствии знания о природе матери и природе ребенка очень трудно в полной мере прилагать усилия в родительстве, полностью концентрироваться на них, и человек с трудом будет понимать, достигает он цели или нет. Именно знание о деталях, о составных процесса воспитания дает человеку возможность понять, где главная точка приложения его усилий. В этом случае родительство, как и любая другая деятельность в таком настроении, не становится просто-напросто вялотекущим неврозом. Потому что очень мучительно для человека двигаться куда-то, зная, что от него каждый день требуются большие усилия, но не видеть, в чем их смысл. Это большая проблема для родителей, если воспитание детей для них выглядит просто как повседневная нервозность, когда взрослые люди не понимают, например, достаточно ли они уделяют своим детям внимания или, может быть, его нужно больше? И чем закончатся их отношения с ребенком? Кем он станет? Как он будет к ним относиться, когда вырастет? По сути, это главные вопросы, и они не имеют отношения к сфере предопределенного судьбой, они полностью зависят от свободы выбора.

## Цель и три результата приложенных усилий

Древняя мудрость говорит, что в достижении цели есть три результата приложения усилий: нежелательный, когда вместе с достигнутой целью приходят какие-то серьезные проблемы, желательный, по принципу – выиграл бой, но проиграл войну, и ожидаемый, что означает – человек получил тот самый результат, который четко себе представлял. В том числе этот закон касается и воспитания детей.

Сегодня реальность в сфере воспитания такова, что дети часто приходят раньше, чем родители успели об этом задуматься, и мы не успеваем подумать о том, какой мы хотим получить результат их воспитания, до их появления. Как мы себе вообще обычно представляем нашу жизнь и ее цель? Есть расхожая фраза: «Человеку нужно посадить дерево, построить дом и вырастить сына». Некоторые люди считают высшей целью родительства возможность дать ребенку образование, при этом не совсем понимая, какое именно образование ему нужно получить сегодня, чтобы стать успешным.

Что вообще означает хорошее образование в этом мире, если глобальная экономическая ситуация в нем меняется постоянно? Для поколения наших отцов, после войны, было достаточно, например, чтобы дети были одеты, обуты и сыты, могли обучиться хорошей профессии, могли потом работать и обеспечивать себя. Но у нынешнего поколения молодых родителей формируются уже другие цели. Мы с вами апеллируем к ведическому знанию, которое утверждает, что главное в жизни – это здоровые отношения. Я бы хотел, чтобы на этих беседах мы определились, как строить здоровые отношения с собственными детьми. Согласно ведическому знанию это отношения, в которых старший имеет определенный потенциал бескорыстия, и младший именно вследствие этого получает заботу, необходимую и достаточную для своего полноценного развития.

Веды учат, что одна из особенностей психики детей – они всегда стремятся радовать своих родителей. Поэтому искренняя забота старших всегда вызывает у младших ответное желание служить и сотрудничать. Это абсолютно естественная склонность каждого ребенка, которая сохраняется даже у тех детей, которые были как-то психологически травмированы в детстве. Детям всегда присуще желание видеть улыбку матери и одобрение отца, это естественная потребность ребенка, это то, к чему его не нужно обязывать. Если родителям приходится это делать, то это, скорее всего, означает, что они, как старшие, не дают сыну или дочери необходимого покровительства. В родительстве это очень серьезный момент, я бы сказал, болевая точка.

## **Интеллектуальное и эмоциональное развитие**

Выполнять обязанности матери и отца можно и формально, но тогда отношения тоже будут формальными, и ребенок не сможет вырасти эмоционально развитой личностью. Но в XXI веке именно эмоциональное развитие человека является очень важным условием его эффективности. Предыдущее поколение наших отцов, как мы уже говорили, считало самым важным интеллектуальное развитие, поэтому целью воспитания была способность человека стать хорошим профессионалом. Но оказалось, что и мастера, и интеллектуалы не всегда могут построить элементарные отношения в коллективе и в семье. Это стало большой проблемой общества и породило многочисленные трагедии одиночества. Поэтому правильное родительство прежде всего означает, что мать имеет силу и желание бескорыстно относиться к ребенку и дает ему полное покровительство в своей любви и заботе. Естественно, получая полное покровительство матери, ребенок, в свою очередь, также будет расположен к тому, чтобы служить, сотрудничать и помогать ей, и научится таким образом правильно позиционировать себя в обществе, будет впоследствии легко и успешно строить отношения с близкими людьми и коллегами.

Многие женщины, в том числе матери малышей, в процессе их взросления склонны проявлять к детям излишнюю требовательность и твердость. Они говорят: «Уступлю ребенку один раз, а он потом, как говорится, сядет на шею и свесит ноги». Дорогие мои, к сожалению, такое мнение – это тоже пережиток методов воспитания прошлого века. Согласно ведическим законам, если ребенок во всей полноте получает любовь, опеку, снисхождение, поддержку и бескорыстную заботу родителей, то автоматически неизбежным результатом его поведения является искреннее почтение ребенка по отношению к ним самим. Все дети в такой семье ведут себя как настоящие братья и сестры, они тоже дружат между собой, не ощущают конкуренции именно потому, что они уверены в избытке родительской любви.

## **Почему дети соперничают между собой**

К сожалению, мы с вами все еще очень часто сталкиваемся с другим раскладом семейных отношений, когда старшие не находят сил и возможностей, чтобы дать младшим полное покровительство. В результате отношения в такой семье с течением времени становятся все более и более нездоровыми. На самом деле пренебрежение по отношению к ребенку, к его интересам, когда главная идея родителей, как отца, так и матери: «Я хочу, чтобы ребенок считался с моими нуждами, чтобы он понимал, как мне тяжело, чтобы сдерживал свои эмоции в моем присутствии» – в принципе и есть неправильное умонастроение, настроение эксплуатации или наслаждения ребенком. Если родители руководствуются этой идеей, ребенок будет лишен возможности развивать склонность к послушанию и сотрудничеству, и к тому же побочным результатом является то, что и другие дети в этой семье обязательно начинают соперничать между собой, в их общении проявляется жесткая конкуренция. Мамы, например, часто жалуются на то, что их малыши постоянно что-то делят, ссорятся, даже если им покупают одинаковые игрушки, и недоумевают, как же решить эту проблему? Нужно понимать, что конкуренция между детьми в одной семье, как правило, возникает не за какие-то объекты комфорта и развлечений, а за внимание самих родителей, за их любовь. Решение этой проблемы – не манипулятивные методики, не призывы прекратить ссориться, не угрозы наказанием, а осознание необходимости для родителей подняться на тот уровень знаний, на котором бы их забота о детях стала осознанно бескорыстной.

## **Родители в настроении дефицита**

Есть незыблемое правило: если родители действуют не в настроении бескорыстия, это всегда означает, что они, взрослые люди, все еще сами пребывают в состоянии дефицита, недостатка, нехватки любви. В этом режиме они иногда просто вообще перестают ее давать своим детям и при этом полагают: «Нам ее никто не давал, и дети без нее обойдутся, тем более что они по сравнению с нами и так имеют намного больше игрушек, интересных поездок, отдыха в экзотических странах и других материальных благ, как говорится, как сыр в масле катаются». Но чаще родители, находящиеся в состоянии дефицита любви, пытаются дать ее детям слишком много. Многие одинокие мамы стараются вывернуться, как говорят, наизнанку, чтобы заботиться о детях. Отцы в дефиците любви, напротив, становятся очень требовательными, они часто склонны превращать усилия в воспитании детей в стремление к достижению немедленного результата, с нетерпением ждут от сыновей успеха на боксерских соревнованиях, в изучении математики или английского языка, и если хорошего результата нет, говорят, что ребенок ленив или бездарен. В обоих случаях очевидно, что человек просто не способен рассчитать свои силы, чтобы действовать в настроении бескорыстия. Древние тексты говорят: мудрость родителей предполагает делать для воспитания ребенка все, что в их силах, без ущерба для своей психики, здоровья, свободы и финансовых рисков, при этом будучи способными какое-то время жить без ответа и спокойно дожидаться результатов. В вопросах родительства это очень важно практически для каждого из нас.

## Отличие ребенка от взрослого

Ребенок – это целый мир, отдельная эмоционально-психическая система, которая представляет собой сложный механизм сочетания вечной природы души, сознания, разума, системы отождествления эго и опыта прошлых жизней, который хранится в уме. Есть еще и тело, это тоже целая Вселенная. Ведическая, древнеиндийская медицина, Аюрведа, имеет особый раздел педиатрии, который называется каумара-бхритйа или наука о здоровье детей. Главным принципом в этой науке, впрочем, как и в современной педиатрии, является идея о том, что в отличие от взрослого, организм которого более-менее статичен, тело ребенка меняется ежедневно. Мамы малышей знают это не понаслышке. В первые месяцы и годы происходят постоянные бесчисленные изменения в теле и сознании ребенка. Поэтому древнеиндийская медицина подчеркивает: ребенок – это река, которая находится в постоянном движении, в постоянном течении. Психика ребенка особенно подвижна, динамична, ребенок постоянно осваивает новые навыки, открывается к переживанию нового уровня эмоций. На каких-то этапах он не вполне адаптирован к тому, что ему приходится осознать, в какой-то момент его эмоции оказываются сильнее него, и он особенно нуждается в серьезной защите и покровительстве. Поэтому главный принцип родительства предостерегает: если мы делаем форсаж развития детей на каком-то этапе их жизни и пытаемся приложить сверхусилия в достижении немедленного результата в какой-то сфере развития, мы допускаем очень серьезную ошибку. Но так обычно происходит, если мы сами находимся в дефиците любви. Мы не оставляем себе ресурса сил для того, чтобы просто прилагать усилия и спокойно дожидаться результата. А ведь закон ведической педагогики предписывает главное правило для родителей: «Ты должен делать то, что от тебя зависит, не будучи привязанным к результату. Ты должен делать достаточно из того, что можешь, не в ущерб своему психическому, духовному, эмоциональному и физическому здоровью».

## **Важность запаса бескорыстия для родителей**

Запас бескорыстия нужен родителям и для того, что иногда они должны безоговорочно пойти на компромисс в соблюдении приоритета своих жизненных ценностей, при этом сохраняя эти ценности, потому что отказ от них, унижение ценностей родителей со временем портит характер ребенка. Но если ребенок в каких-то обстоятельствах требует гармонизировать его ценности, его природу, его нужды, его потребности с нуждами и потребностями взрослых, родителям приходится подчиниться ситуации. Мудрые родители при рождении детей часто ставят свои амбиции в карьере, свои порывы в духовной жизни в каком-то смысле на паузу, чтобы реализовать их позже. При этом они не считают, что делают большую жертву, и не стремятся адаптировать ребенка к своим потребностям. Женщина в знании, в благодати понимает, что это ей придется приспособить свои ценности под нужды материнства на какое-то время. При этом она не чувствует, что теряет себя, что она не реализована, что жизнь ее остановилась, что теперь у нее не будет никаких духовных, интеллектуальных и социальных достижений. Она просто в настроении изобилия ставит на паузу свои запросы, дожидаясь момента, когда она сможет в известной степени их реализовать. Если же мы пытаемся приспособить жизнь ребенка под свои нужды, если нас интересуют только те методы воспитания и те подходы, приемы, техники, которые дают нам самим полную свободу действий, то в конечном счете мы просто становимся невротичными родителями. Этот невроз Веды называют «раджа-гуна». Избавиться от него можно благодаря знаниям, которые ведут к благодати. Благодать в родительстве означает, что человек никуда не спешит, он тратит жизненные ресурсы очень разумно и, приложив усилия, оставляет себе ресурс для отдыха или просит наставника, чтобы дал ему указание, сколько нужно приложить усилий, чтобы мог спокойно дождаться результата. Это самый верный путь эффективного родительства. Мы иногда ложно понимаем цели материнства и отцовства. Некоторые женщины говорят, например: «Моя цель – дать ребенку заботу». Но забота – это не цель. Это процесс, который должен помогать добиться цели родительства. А она, согласно Ведам, состоит в том, чтобы помочь ребенку стать счастливым так, как это видится ему, а не другим людям.

## Как понять свою цель родительства

Мы, как родители, чаще всего искренне хотим поступать правильно, действовать, чтобы не причинить ребенку вреда, хотим быть счастливыми и эффективными, но не всегда представляем, как и при помощи чего осуществить свои планы и намерения. Многие из вас, друзья мои, думаю, согласятся с тем, что вообще впервые задумались о предназначении родительства во время нашей беседы и многие ваши действия вы не вполне понимаете.

Открою вам секрет: чтобы понять свою цель родительства, спросите себя: «Как я себя хочу чувствовать, воспитаю ребенка?» Вот варианты ответов на этот вопрос от наших слушателей: «Я бы себя хотел чувствовать спокойно, радостно», «Хочу испытывать удовлетворение, что я сделал все возможное для счастья моих детей», «Хочу ощущать гордость за своего ребенка». Это хорошие, светлые идеи, и на самом деле наше воображаемое эмоциональное состояние является видением цели самого высокого уровня и одновременно средством ее достижения. Друзья мои, знаете ли вы, что известный психолог Стивен Кови по поводу достижения любой цели говорил: «Всегда начинай с конца»? То есть, если речь идет о родительстве, спросите себя – что вам мешает уже сегодня себя так чувствовать, как вы планируете? Оказывается, есть много причин. Некоторые родители, начиная практиковать полученное знание о своей природе и природе детей, говорят: «Мне мешает страх – вдруг у меня ничего не получится?», «Мешают свои личные проблемы и заикленность на них», «Мешает личный опыт детства, отсутствие поддержки родителей, их критика». Не нужно отчаиваться, я вам напомню, что Махатма Ганди всегда подчеркивал: «Если человек делает что-то значимое, то его сначала не принимают всерьез, потом над ним смеются, потом ему грубо противостоят, и, наконец, он побеждает». Думаю, пройдя путь родительства в настроении бескорыстия, вы тоже победите и станете счастливыми мамами и папами.

## **Где взять ресурсы, которые позволяют быть бескорыстными**

Для того чтобы этого достичь, важно где-то взять необходимый ресурс. Об этом спрашивают многие родители. Хочу сказать, что ваши сомнения в успехе, ваш страх и неуверенность сами по себе являются признаком того, что вы начали процесс воспитания ребенка в состоянии дефицита любви, будучи эмоционально обескровленными, обессиленными людьми. Поэтому, дорогие друзья, вместо того чтобы сомневаться в успехе, отступить на полпути и упрекать себя в том, что вы плохие родители, вам на самом деле нужно задуматься о том, почему у вас самих нет ресурса бескорыстия. Почему вы не можете воспитывать детей спокойно, в любви, и без напряжения соблюдать главный принцип родительства: «Дай столько, сколько можешь, и не рассчитывай потом обобрат до ниточки того, кому ты дал»?

Дорогие мамы, я хочу вас особенно предостеречь от фанатизма в проявлении заботы – не отдавайте безумно много, иначе потом, по прошествии ряда лет, вы будете круглые сутки находиться в семьях детей, в их квартирах, на телефонных линиях. Думаю, что вы и сами часто переживаете подобное. Друзья мои, вы сами видите, как плохо, если от детей требовать процентов, дивидендов с затраченных сил, с бессонных ночей. Это уничтожает весь принцип родительства и, как следствие, счастье родительства. Быть отцом и матерью, конечно, в любом случае очень тяжело, особенно тем, кто воспитывает детей в одиночестве, не имея поддержки родственников. Но даже те, кто воспитывает детей в атмосфере любящей семьи, говорят, что процесс воспитания похож на путешествие в море – иногда штиль, иногда шторм. Те, у кого совсем маленькие дети, знают, что иногда штиль и шторм сменяют друг друга в течение суток несколько раз, верно? Иногда нам кажется, что с нашими детьми нет никаких проблем, дети – это просто замечательно. Но буквально через полчаса мы чувствуем, что находимся, как говорят, на грани распада личности. Поэтому сейчас мы с вами будем говорить об источнике сил для родителей. И как бы ни было трудно, я уверен, что с помощью нашего общения, благодаря великолепному, озаряющему светом все вокруг ведическому знанию на каких-то этапах вам будет становиться легче.

## Из чего состоит ресурс бескорыстия женщины

Мы поговорим в первую очередь о том, из чего состоит ресурс бескорыстия женщины. Дорогие мои, к счастью, на биохимическом уровне в организме матери заложена основа бескорыстия, наличие которой позволяет женщине долго оставаться любящей, нежной и очень терпеливой. На языке физиологов она называется гормоном окситоцина. Это, собственно, гормон спокойствия и гормон материнства, который стимулирует количество грудного молока. Именно окситоцин при кормлении помогает получить ощущение абсолютной защищенности матери и ребенка. Его еще называют гормоном веры, доверия. Одна мама сказала о цели воспитания: «Хочу, чтобы мой ребенок вырос верующим человеком». Так вот, дорогие мои, на самом деле верующий человек не вырастает в церквях, в храмах, в мечетях, он вырастает всегда лишь у кормящей груди, потому что материальный ресурс нашей веры – это молоко. Материнское молоко, так же, кстати, как и коровье, древние тексты называют жидкой религией. Для нас это может показаться абсолютно неожиданной комбинацией слов, но на самом деле трудно не согласиться, что именно этот продукт, молоко, дает ребенку возможность впитать принципы человечности, бескорыстия и изобилия. Их ребенок черпает с каждым глотком, и именно во время получения этой универсальной, питательной, божественной пищи, наполненной окситоцином, у него появляется ощущение: здесь всем всего хватит, поэтому нет смысла вступать в конфликты, противостоять, притеснять кого-то, нападать. Ребенок на грудном вскармливании особенно прочно ощущает себя в мире, он постепенно осознает: «Даже если вокруг меня происходят очень опасные события, у меня есть устойчивое положение безопасности». Именно поэтому он растет уверенным и счастливым. Окситоцин – это, собственно, и есть физическая, биохимическая основа умонастроения изобилия. Этот гормон также отвечает за такие качества, как энергичность, жизнерадостность, гибкость, способность достигать всего без войны. В семейных отношениях он в первую очередь обуславливает способность женщины быть привлекательной для определенного мужчины.

Дорогие женщины, скажите – какие качества вы бы хотели иметь как мама? Какой бы вы хотели быть? Жизнерадостной, энергичной? Или заторможенной, чтобы если ребенок что-то опрокинет, реагировать на это невозмутимо и равнодушно? Но если ребенок движется в сторону проезжей части, вряд ли имеет смысл медленно говорить ему: «Сынок, остановись, там машины». Без сомнения, маме нужна энергичность, живость, но не невротичная, не стрессовая. Ваша искренняя жизнерадостность – это главный стимул к тому, чтобы ваш ребенок нормально развивался. Ему нужно видеть свет в глазах матери, видеть, что каждая мелочь, сделанная им, радует ее. На самом деле жизнерадостная женщина всегда искренне радуется успехам своего малыша, и поэтому он начинает думать, что она счастлива из-за него. Хотя в действительности этот потенциал накоплен матерью совсем в других сферах. Он исходит из ее собственного сердца и не связан с тем, что делает ребенок. Но жизнерадостная мать своей улыбкой абсолютно бескорыстно поощряет ребенка за каждый успех, за каждый маленький самостоятельный шаг.

Гибкость – это главное качество, необходимое матери, чтобы уметь улаживать конфликты и добиваться сотрудничества с детьми без давления, не повышая голоса и не разрушая психику детей. Есть санскритский термин – дхарма, который означает ощущение осознания, для чего человек родился, ощущение им смысла жизни. Это состояние обуславливается материнской любовью, когда ребенок ощущает – его принимают таким, как есть. Мать дает понять: «Мне все равно, кто мой сын, я просто его люблю». Есть фантастическая повесть, о том, как ученые смогли построить машину времени и при ее помощи сумели переместить в настоящее время мальчика-неандертальца. Он был безобразным на вид, с низким лбом, выдвинутой челюстью. Его доверили под опеку одной из лаборанток. И эта женщина вкладывала в него все больше и

больше своей любви, и когда пришло время возвращать этого ребенка обратно, она вместе с ним вошла в капсулу времени и нажала кнопку «Пуск», потому что она в полной мере ощутила себя матерью. Для настоящей матери не имеет значения, какой ее ребенок – черный, белый или желтый, очень способный или нет. В этом проявляется ее бескорыстие. Ведическое знание возводит материнство на божественный уровень. К сожалению, в наше время бытует мнение, что женщины, которые рожают по трое-четверо детей, – это просто неудачницы, которым не удалось реализоваться в карьере, и поэтому они выбрали путь как бы на окраине жизни. В этом смысле вспомнился фильм «Двадцать лет спустя», о матери десятерых детей, там есть эпизод, когда героиня приходит на вечер одноклассников, где взрослые мужчины и женщины говорят о том, в чем они реализовались, кем они стали. И она встает и говорит: «А я просто мама». На лицах ее бывших одноклассников недоумение: «Мы не ослышались? И все? Что значит – просто мама?» Вот это и есть, друзья мои, самая большая проблема, что в наш век материнство само по себе не ценится. Дорогие мои, мы понимаем, что этот век ничего не может нам предложить, чтобы женщина могла легко и счастливо выполнять свою роль матери. Поэтому давайте действовать по принципу: спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Знание – это единственно верный путь к полной и эффективной реализации предназначения матери в современном мире.

## Важность участия окружающих

Итак, давайте рассмотрим важный вопрос ведической педагогики – с помощью чего женщина получает возможность быть на протяжении лет терпеливой и бескорыстной, что помогает ей становиться счастливой матерью? Мы рассмотрим в последующих лекциях вопрос о наполненности необходимыми витаминами любви, а сейчас я замечу, что в первую очередь по-настоящему изобильной в бескорыстии женщину делает участие окружающих. Если кто-то просто скажет уставшей матери: «Садись, рассказывай, как твои дела», ей уже становится легче. И женщина может даже ответить: «Да у меня еще ничего, ведь у меня только четверо детей, а ведь бывает и больше». Или: «Да у меня уже взрослые дети, а у кого-то совсем еще маленькие, им-то тяжелее». Поэтому, дорогие мамы, помните, что первый катализатор выработки необходимого вам окситоцина вы можете найти в общении, полном участия к вам. Проще говоря, если вы чувствуете, что ваше бескорыстие на исходе, вам нужно непременно найти человека, который мог бы просто хотя бы выслушать вас, не перебивая. Далее, для полноценной выработки окситоцина женщине всегда нужна безопасность, что, в частности, означает – у нее должна быть возможность вместе с другими женщинами обсуждать, насколько опасно жить в этом мире, насколько сложно быть матерью, насколько рискует мать, когда становится на путь полного бескорыстного служения своему ребенку. Далее, в быту для женщины всегда очень важна чистота, как физическая, так и эмоциональная. Поэтому женщинам-матерям очень хорошо собираться там, где нет мужчин, где на них не смотрят с похотью. Благотворное воздействие на молодую мать имеет нахождение в помещении, где нет лишней мебели. Японцы не зря говорят: «Чисто там, где нет ничего лишнего». Новая красивая одежда также увеличивает силу женского бескорыстия, и если женщина всегда тщательно следит за собой, старается хорошо выглядеть, это на самом деле и есть ее возвышенная жертва бескорыстия во имя ребенка. Далее, матери нужно общение с человеком, передающим духовное знание, таким образом, она предает себя Богу и увеличивает свой потенциал к тому, чтобы получить совет, попросить о помощи. Этим человеком не обязательно должен быть мужчина. Можно довериться женщине, открыться ей в своих проблемах. Даже самое простое сотрудничество, если женщины что-то делают вместе, увеличивает их уровень окситоцина и помогает этому гормону активизироваться, давая психике и телу силу спокойствия и бескорыстия. Женщины, которые очень сильно устали, потеряли силы, обычно считают себя плохими матерями. Но на самом деле чаще всего они не только оказались в условиях, в которых у них практически нет шансов стать хорошей матерью, но и сами ничего не делают для того, чтобы изменить ситуацию в свою пользу. Они не просят никого о поддержке, не открываются в поисках доверия и участия, не ищут духовного наставника и теряют свой ресурс бескорыстия.

Луна, согласно ведической астрологии и педагогике родительства, – это главная покровительница матерей. Мой совет слушательницам вебинара: организуйте в контакте «Лунную группу», которая даст вам возможность общения на тему безопасности, чистоты, красоты, доверия, сотрудничества. Пусть даже будет столько групп, сколько вы найдете факторов, влияющих на увеличение энергии бескорыстия, на рост окситоцина. Вам нужно научиться открываться для заботы других, и легко, спокойно, не напрягаясь, заботиться о подругах и их детях, уметь делегировать свою ответственность, делать что-то синхронно, передавать поэтапно, совместно реализовывать какие-то идеи, проекты. Женщинам постоянно необходимы похвала и комплименты, поэтому мамы должны вдохновлять друг друга и даже сами делать комплименты себе, повторяя: «Мы все героини, все красавицы, самые лучшие волшебницы, и самое прекрасное – это быть мамой, потому что мама – святой человек, самый важный в жизни». Дорогие мои, берегите силы, отдыхайте, не берите на себя слишком много, повторяйте время от времени спасительную мантру: «Небо не упадет, если я перестану делать все сама». Дарите

друг другу выражение любви, понимание и уважение и дайте возможность выразить такую же любовь к вам. Научитесь просить, чтобы о вас заботились, правильно выражать свои желания и нужды. Учитесь также требовать уважения к себе. Женщина должна защищать себя от неуважения. Нужно также развивать свои умения и навыки. Это повысит вашу самооценку и самоощущение, вы будете больше нравиться сами себе и подниметесь еще на одну ступеньку в своей бескорыстной любви. И, наконец, важно проявлять добродетель в обыденной жизни – предлагать угощение, делать какие-то бескорыстные поступки в силу своих возможностей. Если женщина начинает кого-то кормить приглашать в гости, она сама щедро получает лунную энергию и ощущает растущий потенциал бескорыстия и любви. И как бы вам ни было трудно с детьми, вы будете ощущать себя счастливой.

## Вопросы и ответы

**Вопрос.** Коровье молоко полностью восполняет материнское молоко или частично?

**Ответ.** Корова – это воплощенное бескорыстие в нашем мире. Но, разумеется, нельзя сравнить материнскую любовь и любовь коровы: просто подведите ребенка к корове и спросите, с кем бы он хотел остаться? Думаю, ответ будет очевиден. Корова дает коровью любовь вместе со своим молоком, то есть она даже не знает, кого кормит, она кормит всех. А любовь матери предназначена конкретному ребенку. Поэтому, думаю, говорить о том, насколько коровье молоко восполняет материнское в эмоциональном плане, просто некорректно.

**Вопрос.** Как быть, если мужа постоянно нет дома?

**Ответ.** В любом случае, нужно принимать мужчину таким, как он есть, благодарить за то, что он делает, и просить о помощи. Это самый лучший для женщины способ восстановить сотрудничество. То есть женщина, которая счастливо, не стиснув зубы, терпит отсутствие мужа, быстрее услышит его слова раскаяния. На самом деле каждый мужчина знает – в те моменты, когда он видел именно счастливую, спокойную реакцию жены на его недостойное поведение, он чувствовал себя особенно ей благодарным и особенно переживал и раскаивался в том, что доставил ей беспокойство, причинил боль или каким-то образом обидел. Мужчина способен в этом случае даже пережить полное очищение от оскверняющей его энергии гнева. И потом он обычно искренне просит прощения у жены и старается восполнить ей недостаток своей заботы.

**Вопрос.** Хотелось бы узнать, как женщине научиться отстаивать свое право на уважение тактично?

**Ответ.** Тактично – это означает абсолютно решительно. К сожалению, в современном обществе положение дел таково, что женщину часто не ценят, игнорируют, она не получает должной заботы. Стало быть, спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Женщина должна включить запасную батарею самозащиты, как в троллейбусах, когда ему нужно ехать без подпитки из сети. То есть она должна активизировать свою мужскую природу и вести себя очень решительно, непреклонно, говорить с негодованием, не боясь, что со стороны обидчика будет ответная волна гнева или насилия. Если она понимает: уважение – это мой ресурс бескорыстия, и я буду разрушаться, если сейчас не смогу смело сказать обидчикам горькие слова упрека, чтобы восстановить уважение к себе, ей нечего бояться, потому что она на самом деле в этот момент предает себя Богу.

**Вопрос.** У меня двое малышей, муж ушел от нас, измотав все нервы мне и детям. Старший сынишка бьет и кусает маленького братика. Как мне вести себя с ним?

**Ответ.** Есть только один способ, один путь помочь вам и ребенку в этой ситуации – занимайтесь своим собственным ресурсом лунной энергии, пополняйте его из известных вам источников, о которых, в частности, у нас шла речь. Ребенок никогда не станет щипать младшего брата, если они оба растут в изобилии любви. Дорогие мамы, кто имел такой опыт – когда вы напряжены, когда вас одолевает усталость, когда вы чувствуете, что у вас уже не осталось никаких сил на ваших детей, что они начинают делать? Обычная картина, я думаю, знакомая в каждой семье: когда мама устала, все становятся раздражительными. Мама счастлива – все домашние тоже счастливы. Обычно дети провоцируют друг друга на ссоры по одной причине – потому что для них невыносимо видеть напряжение матери. Если старший ребенок чувствует, что сейчас мама находится в режиме огромного дефицита сил, он понимает – у мамы огромное падение напряжения в сети бескорыстия, и поэтому сейчас придется бороться за каждую

осьмушку ее любви. Если женщина потеряла связь с собой, потеряла любовь к самой себе, чувствует себя ничтожной, плохой матерью, дети понимают – сейчас нам будут доставаться лишь крохи ее любви, значит, мы будем драться за эти крохи. Поэтому старший будет щипать маленького карапуза, который ненасытно поглощает каждую крошку маминой любви. Уставшая мама дома – это трагедия. Вы должны немедленно принять меры для ее предотвращения.

**Вопрос.** Можно ли задумываться о рождении детей после 40 лет?

**Ответ.** Действительно, в плане эмоций психологически к 40 годам мы как раз созреваем для родительства, особенно это касается мужчин. Именно в этом возрасте мы приходим к полному бескорыстию. Но физически это достаточно поздний срок для рождения детей, к сожалению. Поэтому в любом случае появление детей в 40 лет – это достаточно рискованное мероприятие.

**Вопрос.** Как себя простить за то, что первое время после рождения ребенка я вела себя агрессивно и срывала на нем свои негативные эмоции?

**Ответ.** Чтобы простить себя в этой ситуации, женщине необходимо пережить агрессию по отношению ко всем тем людям, которые когда-то в прошлом игнорировали ее, не оказывали ей поддержки, не выражали уважения. Только благодаря восстановлению уважения к себе путем осознания того, в какой ситуации она находилась, женщина может пополнить свой ресурс бескорыстия и понять, что ее агрессия по отношению к ребенку не была ее виной. Она поймет, что была виновата лишь в том, что в свое время не сказала горькие слова упрека всем, кто должен был их услышать из-за своего недостойного поведения по отношению к ней.

**Вопрос.** Как быть, если ребенок достиг подросткового периода и у матери с ним нет должного взаимопонимания?

**Ответ.** Если женщина сама находит духовное прибежище и может с кем-то поделиться своими эмоциями, если она сама имеет покровительство и советуется с кем-то более опытным и старшим, ее ребенок становится более склонным следовать за ней. Вообще, подросток охотно принимает режим здоровой субординации в семье, если в его воспитании был безоговорочно соблюден ведический принцип: ребенок до 5 лет – царь, с 6 до 14 – солдат или даже слуга, и после 14 – друг. То есть, к сожалению, у родителей в большинстве случаев практически нет никаких шансов дружить с ребенком после 14 лет, так же, кстати, как и шансов сотрудничать с ним с 6 до 14 лет, если он не в полной мере был царем до 5 лет. Если вы до 5 лет не дали ребенку своей безоговорочной любви и полной защиты и заботы, значит, вы не сможете добиться с ним сотрудничества. Потому что вы не убедили своего ребенка в первые годы жизни в том, что его служение родителям на протяжении последующих 5–8 лет является для него не эксплуатацией, а способом быть под защитой и вашим покровительством, и вам будет очень трудно им командовать. Но в том случае, когда до 5 лет вы дали ребенку кредит доверия к вам, он будет расти послушным, а в 15 лет и далее он будет способен уважать вас, как старшего друга.

**Вопрос.** Говорить горькие слова упрека женщине можно везде, и на работе тоже?

**Ответ.** Это можно делать во всех случаях, когда адресатом ваших горьких слов упрека является старший, который ведет себя неправильно по отношению к вам. Поэтому на работе можно говорить горькие слова упрека, но только не к подчиненным. И в семье можно, но только не к детям. Горькие слова упрека женщины по отношению к детям совершенно неуместны.

## **Глава 2**

### **Воспитание детей в период покровительства**

Целевая аудитория сегодняшней беседы – это родители детей в возрасте от рождения до пяти лет. Этот период на самом деле является самой важной фазой родительства, особенно материнства, потому что именно первые пять-шесть лет жизни детей – это время самого тесного единения между матерью и ребенком. Иногда мамы пропускают этот период и начинают усиленно заботиться о детях старшего возраста. Но все остальные этапы жизни детей считаются уже неэффективными для влияния матери или даже вредными. К сожалению, часто случается так, что мама, которая сражалась на полях своей карьеры или образования ради будущего детей, спохватывается, начинает наверстывать упущенное. Но это, как я уже говорил, не только не приводит к желаемому результату, а часто еще и наносит вред отношениям.

## **Кто несет ответственность за проблемы в отношениях родителей и детей**

Дисгармония в общении людей означает, что в тот момент, когда уже становится очевидным, что проблема в отношениях существует, как правило, уже слишком поздно что-то изменить. Вина за пробелы в воспитании целиком и полностью лежит на родителях, поскольку дети являются младшими, не их обязанность разбираться, почему в их отношениях с родителями начались проблемы, особенно если они еще совсем маленькие. Они не могут сказать, например, – мама, ты меня эксплуатируешь, ты слишком активно проявляешь свои негативные эмоции в моем присутствии. Вряд ли ребенок, которому два, три или четыре года, скажет об этом старшим. Поэтому ответственность за отношения с детьми всегда лежит на родителях. Быть старшим означает быть более сильным, более разумным и наделенным знаниями. Маленький ребенок не понимает не только принципов построения отношений, он даже не понимает самого себя. Если мать теряет возможность правильно построить с ним общение до пяти лет, а начинает откладывать это до тех пор, когда это будет уже неуместно и практически невозможно, вряд ли можно наверстать упущенное. Точно так же люди теряют урожай, если он посеян не вовремя. Поэтому сегодня мы будем говорить об особом периоде материнства, периоде попечительства, и будем главным образом рассматривать вопросы, связанные с периодом в воспитании детей от рождения до пяти лет.

Как я уже сказал, это время, когда в сознании ребенка главенствует мать, причем как для мальчика, так и для девочки. В данном случае пол ребенка абсолютно не имеет значения. В отношении родителей к детям до пяти лет главенствует принцип, о котором вы наверняка знаете, если вы слушали лекции по ведическому воспитанию: до пяти лет ребенок – царь, с шести лет – солдат, с четырнадцати лет – друг. Отступление от этого принципа чревато неприятными последствиями.

Дети в принципе очень податливы, и чем они младше, тем проще ими наслаждаться, добившись их полного послушания. Но в то же время чем больше родители наслаждаются детьми до 14 лет, тем больше они потом получают проблем с подростками. О. Г. Торсунов как-то сказал довольно резко, но совершенно точно – настолько, насколько мы наслаждаемся детьми до 14 лет, настолько они потом будут в прямом смысле издеваться над нами. То есть в родительстве всегда срабатывает принцип – эксплуатация порождает нежелание сотрудничать. В этом плане я хотел бы напомнить всем известное высказывание А. Н. Толстого: «Все трудности воспитания проистекают из того, что родители не только не исправляют своих недостатков, но, оправдывая их в себе, хотят не видеть этих недостатков в детях». Правильное умонастроение как раз и позволяет пожертвовать своими принципами, амбициями, идеями, чтобы не провоцировать дальше эстафету эксплуатации в отношении своих дочерей и сыновей, оправдываясь чем-то вроде фразы: «Не жалуйтесь, это нам было тяжело, а вы как сыр в масле катаетесь».

## **Как можно лишиться себя счастья родительства**

Веды говорят: если у человека в родительстве нет правильного умонастроения, настроения служения и бескорыстия, он по большому счету лишает себя счастья родительства. Мы с вами говорили, что для достижения целей воспитания, согласно древнему знанию, нужно просто понять, какой внутренний эмоциональный опыт вы хотели бы испытывать, реализовав свои проекты, амбиции, надежды в отношении детей. Когда я спросил об этом участников нашей беседы, ответы были самыми правильными: «Хочу счастья для самих детей, хочу испытывать радость, глядя на них», «Моя цель – физическое и психическое здоровье ребенка, взаимопонимание с ним, единство наших душ», и так далее. Но как добиться этого, ведь, как говорил Стивен Кови, известный психолог, которого уже нет среди нас, в своей книге «Семь навыков высокоэффективных людей», в современном мире в 90 процентах случаев у родителей сначала появляются дети, а потом возникает задача – что же теперь делать с ними? Таковы обстоятельства, реалии этого века. Мы с вами сегодня все стараемся сделать на бегу, и в этом причина наших сложностей. Поэтому сейчас мы будем учиться действовать, считаясь с тем, что мы узнаем о детях, об их природе.

## **Настроение служения и эксплуатации**

Если жить по принципу – мы просто хотим получать от детей удовольствие, – можно ничего и не узнавать, а просто заставить детей доставлять вам удовольствие. Но даже если в первые пять лет это будет получаться, потом станет очень тяжело. По большому счету те, кто серьезно изучает предмет психологии семейных отношений, психологии личности, детской психологии, слышали – настроение наслаждения или эксплуатации в родительстве приводит к целой цепочке проблем, которые в конечном счете во взрослом возрасте разрушают психику и личность человека. Настроение служения, наоборот, вдохновляет, одухотворяет родителей и делает их счастливыми. Мы уже говорили, что правильное умонастроение родительства – это бескорыстное служение, это понимание: «Я ставлю целью воспитание счастливого человека, а это значит, что для себя лично я ничего не хочу от моего ребенка». Если этого умонастроения нет, достичь счастья родительства будет просто невозможно. Если человек в родительстве хочет лишь что-то получить для себя и при этом хочет быть счастлив, получится парадокс, по образному выражению одного философа, «жареный лед». В воспитании детей, если мы просто стараемся подогнать их под свою мерку, адаптировать их по себя и при этом надеемся быть счастливыми родителями, к сожалению, получится именно жареный лед. Невозможно год за годом навязывать детям свои идеи, свои амбиции, свои желания, свое понимание мира и при этом оставаться счастливым. Скорее, такие родители не смогут быть достаточно эффективными и будут оставаться несчастными.

## **Принцип счастливой преемственности бескорыстия в семье**

Нужно сказать, что сегодня люди, которые хотят воспитать детей по ведическим законам, иногда сталкиваются с огромным противостоянием близких людей. Но если мы хотим отказаться от своих желаний в связи с появлением детей и при этом надеемся быть счастливыми, это тоже будет жареный лед, и ничего с этим нельзя сделать. Старшие родственники, которые вообще-то видят, что сами неправильно поступали со своими детьми, иногда даже настаивают, чтобы и молодые родители поступали точно так же по отношению к своим детям, чтобы таким образом родственная традиция была соблюдена. Но большинство молодых семей, которые сегодня исследуют ведическое знание, преследуют совершенно не те цели, которые были близки их родителям – чтобы ребенок был обут, одет, сыт, хорошо учился, после школы закончил торговый институт, и потом работал товароведом в «Хозторге», где всегда есть дефицитная сантехника и кафельная плитка. Молодому поколению уже не нужны чеки в валютный магазин, машина без очереди и дача по распределению. Эти ценности исчезли, они оказались на самом деле ничемными и пустыми.

Молодое поколение считает приоритетом не материальные блага, которые повсеместно доступны в этом мире, а психическое и физическое здоровье детей, эмоциональное развитие их личности, счастье в семейных отношениях, которое только тогда возможно, если человек отказывается вполне от своего эгоизма в пользу другого человека. В их понимании родительство – это вид подвижничества, самопожертвования, и они способны отказаться в первую очередь от ожидания, что ребенок будет действовать и вести себя именно так, как они себе представляют. Одна из участниц наших бесед рассказала, что видела в одном детском садике на стене надпись: «Дети не ваши, а Бога». Это научный факт, на самом деле, который сегодня, в XXI веке, никто не может оспаривать. Современные молодые люди, особенно те, кто ищет знания, понимают: если они воспитывают детей бескорыстно, они просто стараются быть представителями Бога в жизни ребенка. Они избегают фраз типа: «Мы тебя растили, растили, кормили, кормили». Потому что когда звучит эта фраза или что-то подобное, в этот момент уничтожается бескорыстность родительства. Они знают – даже если ребенок пришел незапланированно, неожиданно, он за это не отвечает, как и за то, что было с самими родителями в их детстве. Это очень важный момент, потому что в нашем детстве были другие приоритеты. Тех, кто вырос в семье, где родители имели настроение бескорыстия и сохранили его до сих пор, я искренне поздравляю, хотя в консультациях я часто слышу совсем другие истории, о том, например, как пожилая мама все еще третирует взрослую дочь, все еще контролирует ее и устраивает ей скандалы. На этом фоне, разумеется, молодой матери трудно найти ресурс сил для того, чтобы хорошо выполнять собственные обязанности. Дорогие родители, в этой связи напомним вам, что правильное умонастроение бабушек и дедушек по отношению к взрослым детям выглядит так: «Мы тебе дали, сколько могли. А ты постарайся побольше отдать своему ребенку. Нам ничего возвращать не надо. Мы не для этого тебе давали свою заботу и любовь». Вам необходимо это знать, чтобы правильно строить отношения со своими детьми. Я всегда говорю своим клиентам и слушателям: «Вы можете возвращать заботу и любовь друзьям и единомышленникам, но не родителям. То, что дали они, передается вами по эстафете вашим собственным детям, а они должны будут передать своим. В этом состоит принцип счастливой преемственности бескорыстия в семье». Родители, неукоснительно соблюдая его, даже должны противиться намерению детей отдать им излишнюю заботу. Потому что если они сами не давали теплого общения, да еще и хотят получить его там, где запрещено, это похоже, как если бы вагон-ресторан тащил 16 пассажирских вагонов и еще заодно локомотив, который почему-то не дает себе труда выполнять свои функции.

Ведические труды учат: в правильном умонастроении, в настроении бескорыстия родители не ожидают, что ребенок отдаст им то, что получил. Настроение эксплуатации выглядит по-другому, например: «Я хочу наслаждаться своим ребенком, поэтому я его веду не в тот кружок, который соответствует его природе, а в тот, в который я хотела ходить, но не смогла. Он хочет учиться игре на ударных инструментах? Нет, он должен выбрать скрипку, потому что это мой ребенок, значит, он должен воплотить мои собственные амбиции, мои желания». Родители в настроении эксплуатации критикуют детей, требуют от них запредельных результатов: «Не выиграешь турнир по шахматам, я не буду считать тебя сыном», «Если получишь четверку по контрольной, ты не моя дочь». Наоборот, в настроении бескорыстного служения отец и мать стараются изучить природу ребенка, понимая, что для этого потребуется время и знания, и ищут знания, вместо того чтобы в это время выспаться или посмотреть телепередачу. Если же у родителей есть только стремление использовать ребенка, они в первую очередь говорят ему про свои ценности. Им неинтересна его природа, потому что они считают: «У него должна быть моя природа, он же мой сын или дочь». Каков обычно результат этой идеи? Мы вскоре увидим одни разочарования, потому что каждый ребенок так или иначе стремится быть собой. Если же родители начинают прилагать усилия к тому, чтобы сломить сопротивление ребенка и нагрузить его своими ожиданиями, результат такого подхода к воспитанию детей всегда очень печален, потому что дети со временем просто начнут терять себя.

Одна слушательница описала трагическую историю, как ее сын вообще сбежал из дома к родственникам, потому что она слишком упорно пыталась сделать из него то, что было нужно ей. Дети делают свои выводы: если маме нет дела до того, каковы наши желания, она, по существу, хочет иметь дело не с нами, а сама с собой.

Желаемый результат воспитания ребенка, как мне кажется, – это ощущение соприкосновения жизней, соприкосновения душ, понимания, что я, как родитель, помог ребенку опериться и вылететь из гнезда и увидел, как он начал самостоятельно эффективно строить отношения с окружающими. В настроении эксплуатации родители видят только себя, свои ожидания, свои проблемы, и им приходится прилагать огромные усилия, чтобы доказать ребенку – наша цель ценнее, чем твои ценности. Поэтому давайте поговорим о правильном умонастроении, о том, как его достичь, и от чего оно зависит – от того ли, сколько лекций прослушано человеком, от его внутренней сознательности, совестливости или от еще каких-то других причин? На самом деле правильное умонастроение зависит от изобилия любви. Именно оно превращается в настроение бескорыстия. В то же время если родители находятся в дефиците любви, именно оно превращается в умонастроение эксплуатации. Если женщина несчастлива в своих личных отношениях, она часто вынуждена эмоционально эксплуатировать своего ребенка. На самом деле можно услышать, как окружающие восхищаются малышом, говорят – какой он милый, симпатичный, и действительно от каждого ребенка исходит сияние, свет жизни и теплота, не так ли? Поэтому его энергией многие стремятся «подпитаться». А иногда это делает мать, которая сама несчастлива и обделена любовью. Поэтому мы будем говорить в первую очередь о том, как стать счастливой матерью.

## **Что необходимо для того, чтобы стать счастливой матерью? Витамины любви**

Мы с вами говорили, что эмоциональное развитие человека происходит в определенной последовательности. Наша психика открывается на разных этапах жизни для разных ценностей, разных видов любви. Первый и главный в жизни каждого человека вид любви – это любовь Бога. Он наполняет сосуд нашей психики еще до нашего рождения, и если мать в период беременности старается погрузиться в ощущение любви Бога, она чувствует мистическую непостижимую защиту в этом очень непростом мире, где порой люди, которые должны защищать ее, представляют для нее главную опасность. В ведическом знании есть принцип – все живые существа находятся в лоне Бога, Он источник всего сущего, и все живое находится под Его опекой. На самом деле огромные силы для того, чтобы выполнять свои обязанности в полной мере и растить ребенка в настроении бескорыстия, в правильном умонастроении, женщине дает именно ощущение защиты Верховной Личности, осознание: «Я всегда нахожусь под покровительством Бога». Это осознание приходит к человеку в регулярной молитве, в духовном общении, которое помогает понять, что без помощи Бога мы беспомощны, потому что многие функции этого мира обеспечиваются вне нашего контроля, и мы лишь в самой малой степени можем контролировать собственную защищенность. Те, кто следит за новостными порталами, хорошо представляет, что творится в мире и что может произойти каждую минуту с любым человеком. Но мы спокойно начинаем день, потому что подсознательно уверены: на самом деле мы постоянно находимся под защитой Бога и Его представителей. Когда мать наполняет в своей психике сосуд ощущения покровительства и защиты Бога, она передает эту Его любовь и ребенку. Любовь Бога дает силу и уверенность человеку в любых жизненных обстоятельствах. Некоторые матери, которым одним приходится воспитывать маленьких детей, могут сказать, например: «Я не спала здоровым и спокойным сном уже в течение четырех лет». Мы понимаем, что выдержать такую нагрузку возможно только с помощью Бога и по милости Бога, а как же иначе? Любовь Бога дает родителям ощущение безопасности: вы знаете, что никогда не задавите ребенка, если будете спать рядом с ним. Я спал со своей дочкой с самого ее рождения, она и родилась в моей постели. Это продолжалось больше года, до рождения второй дочери, и я не помню такого эпизода, когда бы возникла хоть малейшая опасность для меня задавить ее, не говоря уже о любящей маме. Молитва и повторение имен Бога, размышление о Боге, о своем положении, полностью беспомощном перед Богом, на самом деле помогает родителям получить полную лицензию на покровительство Бога, которая в Ведах называется дхармо ракшати ракшитах. Дхарма – это живое, божественное, исполненное божественных качеств существо. Человек, который выполняет свои обязанности в соответствии с божественным законом, находится под его полной защитой, поэтому у него все складывается благополучно, он всегда получает помощь и поддержку. Веды говорят, что того, кто исполняет свои обязанности, защищают сами обязанности.

Итак, первый витамин любви, который необходимо получить человеку для выполнения родительских обязанностей в настроении бескорыстия, – это любовь Бога, так называемый витамин В<sub>1</sub>. Второй витамин, В<sub>2</sub>, это бескорыстная любовь родителей. Поэтому матери для увеличения ее потенциала бескорыстия всегда нужно искать под держку людей, которые готовы дать ее, особенно если ее не могут дать собственные родители, да еще при этом и объясняют ей, что она просто неблагодарное существо.

Следующий витамин, необходимый для бескорыстной родительской любви, это витамин D – друзья, подруги. Они поддерживают женщин-матерей своим участием, разговорами, возможностью дать ей выговориться. Подруги способны слушать, не давая советов, не объясняя,

почему не надо так себя чувствовать, не критикуя. Они просто стараются дать свою поддержку. Поэтому D, друзья – это очень ценный витамин для мамы, которая хочет развить качество бескорыстия и сохранить его. У каждой матери в большей или меньшей мере есть это качество, но иногда оно угасает на втором, третьем месяце после рождения ребенка, начинает идти на убыль пропорционально увеличивающейся усталости. Поэтому женщина должна знать, как она сможет поддерживать свои силы, и всегда заботиться о наполненности витаминами любви.

Следующий витамин, E – это общение с единомышленниками. Нужно непременно найти его, даже несмотря на нехватку времени. Очень удобно общаться с единомышленниками в веб-чатах, используйте эту возможность. Слушайте лекции на сайтах, участвуйте в вебинарах на интересующие вас темы, общайтесь на форумах «Леди в декрете», и т. д.

И, наконец, следующий витамин, необходимый для бескорыстного родительства, материнства, – это витамин C, самодостаточность. Он означает, что женщина постоянно развивает собственные таланты, осваивает разные интересные навыки – например, учится рисовать, пусть даже простые фигуры, зайчика или рыбку, ежика, домик, кораблик, или читать с выражением детские сказки, осваивает умение из подручных средств сделать детскую игрушку, организовать веселую игру, петь колыбельные, рассказывать сказки. Эти навыки на самом деле очень важны для женщины. Ведь именно они помогают ей быть не просто мамой, а настоящей супер-космической мамой, мамой-Икс, которая выполняет с успехом свою миссию. Потому что одна из главных задач родительства – не быть скучными в то время, когда ребенок начинает активно развиваться. С ним приходится очень много разговаривать, озвучивать его игрушки, развивать его воображение, отвечать на бесчисленные вопросы. Поэтому многие на первый взгляд бесполезные занятия являются абсолютным ресурсом увеличения потенциала энергии любви, которая делает женщину бескорыстной матерью.

Веды говорят, что только когда женщина наполнится всеми витаминами любви, она становится квалифицированной получать любовь мужчины и родить от него ребенка. Будучи наполненная всеми необходимыми витаминами, женщина может поделиться с близким человеком всем, что она накопила, и мужчина никогда не сможет уйти от такой женщины. Поэтому, дорогие мамы, в связи с этим хочу сказать: если вы не успели свой ресурс бескорыстия наполнить до того времени, как пришел ваш ребенок, вам придется это делать на ходу.

## Почему муж уходит из дома?

Обычно муж уходит из дому не потому, что боится чрезмерной физической нагрузки, недосыпания, смены режима дня или бытовых неудобств. Мужчина уходит из-за эмоционального дискомфорта. Он обычно при этом говорит: «Я больше не могу находиться в невыносимой обстановке». А именно такой становится жизнь в семье, где женщина всегда невротична, беспокойна. Она сама чувствует, что ужасно хочет заботы, ведь ее ребенок ждет от нее любви, а у нее абсолютно нечего ему дать. Это самое страшное состояние для женщины. И если мужчина уходит совсем, по сути, лишает ее надежды на тот витамин, на который она ошибочно сделала главную ставку. Женщины в разводе иногда совершенно опускают руки, потому что считают: «У меня маленький ребенок, кому я теперь нужна?» Дорогие мои, запомните – на самом деле вовсе не ребенок является препятствием к получению покровительства женщиной. Здесь вам нужно знать основной принцип, почему мужчина вообще не склонен брать ответственность за женщину? Это происходит только в одном случае – если он понимает, что женщина в отношениях полностью эмоционально будет зависеть от него. Убедившись в этом, он срочно перекрывает свой кран любви, потому что он не готов заменить все остальные пять источников любви, все остальные витамины счастья и бескорыстия. Когда это происходит? Когда мужчина видит, что он не может вернуть женщине самоуважение на основе ее самодостаточности, не может быть одновременно другом, единомышленником, наставником, учителем, не говоря уже о том, что он не может заменить Верховную Личность Бога. Если женщина вообще находится в неведении относительно источников, из которых она могла бы получать любовь, мужчина в этом случае понимает: «Мне придется наполнять прорву, а это необратимый и бесперспективный процесс». Когда же мы наполняемся всеми видами витаминов любви, мы, наоборот, начинаем получать удовольствие от того, что можем ими поделиться с близким человеком. Мужчина отдает то, что накопил, любимой женщине, а женщина, наполненная любовью, в свою очередь, отдает ее избыток мужчине. Бывает, что женщина, сама кое-как наполнившись, находит себе опустошенного мужчину и в результате сама вскоре опустошается. Самое страшное, если женщина надеется, что она восполнит свой дефицит любви за счет ребенка, что ребенок станет для нее и Богом, и бескорыстно любящим существом, то есть он ее и поймет, и простит, он будет ей другом, будет ее слушать до самой старости, будет ее единомышленником. Поэтому нужно помнить – если женщина не наполнена, это очень опасно. Мы должны также знать, что нельзя замещать важные витамины любви другими. То есть, съев три килограмма какого-то одного витамина, вы не только не пополните запасы всех остальных необходимых веществ, но и рискуете заболеть от переизбытка одного из них. Поэтому не пытайтесь поглощать какой-то один витамин и не ожидайте, что какой-то один человек восполнит вам дефицит общения на всех уровнях.

## **Физический ресурс, который позволяет женщине сохранять бескорыстие**

Теперь поговорим о физическом ресурсе, который позволяет женщине сохранять бескорыстие, – это удивительный, чудесный, божественный гормон окситоцин. Если у женщины уровень окситоцина очень высок, значит, ее вера в Бога очень высока и высока вера в то, что мужчина сделает для нее все, что в его силах. У нее также есть вера в собственные таланты. Когда она кормит грудью ребенка, став взрослым, мальчик будет верить в собственный успех, а девочка – в то, что она хороша сама по себе и достойна быть любимой.

Уровень окситоцина в организме женщины, как мы уже говорили, напрямую зависит от того, каково ее общение, и он повышается благодаря всем вышеперечисленным витаминам любви. Можно послушать мои лекции «Как стать счастливой без помощи мужчины», где я перечисляю те виды деятельности, которые поднимают уровень окситоцина, лунную энергию, и делают женщину более спокойной и уверенной в себе – не по-мужски уверенной, а понимающей, что ей как раз не нужно стремиться к успеху во внешней сфере, а просто сохранить свои божественные качества. Мужская уверенность в себе означает: «Я добьюсь цели», а женская: «Я ничего не буду добиваться, я просто останусь такой, как есть». Женщина, которая стремится сохранить свое великолепие, всегда найдет силы попросить о помощи, чтобы у нее появилось свободное время для себя, чтобы она могла спокойно принять ванну, сделать макияж или прическу. Она эффективно заботится о ребенке и поэтому сама найдет силы попросить о заботе. Некоторым женщинам нужно специально учиться этому навыку – уметь просить о помощи. Ведь многие женщины даже боятся это делать.

Нужно также учиться практиковать делегирование ответственности и найти квалифицированных советчиков и наставников, чтобы правильно определить свой режим питания и отдыха. Очень многие женщины посещают так называемые группы кормящих матерей, там они всегда могут найти поддержку единомышленников, поделиться успехами и сомнениями, узнать, например, что в развитии ребенка идет не так, почему у него болит животик и т. д. Каждой матери нужно также найти для себя разнообразные интересные занятия, например, учить стихи, читать ведические писания, заниматься благотворительностью, каким-то образом поддерживать других людей, скажем, отдавать им одежду, из которой ребенок вырос, или угощать собственноручно приготовленными лакомствами. Все эти занятия увеличивают женское бескорыстие и создают ощущение избытка любви, когда человек чувствует, что ничто не угрожает ее количеству, она, как бассейн в школьной математической задачке, в который из одной трубы вливается, а в другую выливается. Психологи говорят, что один из самых убийственных внутренних монологов человека, который испытывает трудности, – «Я устал, я более не выдержу испытаний». Поэтому очень хорошо, когда человек знает – «Если мне будет трудно, я всегда открою еще несколько кранов, чтобы наполнить свой бассейн, я буду искать общения с Богом, встречаться с подругами, слушать семинары, лекции, развивать свою самодостаточность и всегда смогу благодаря этому наполняться витаминами счастья».

## Вопросы и ответы

**Вопрос.** Если у меня на руках маленький ребенок и больной муж, кому нужно больше уделять внимания?

**Ответ.** Женская психика устроена так, что женщина всегда будет уделять больше внимания ребенку. Но она должна знать, что по ведическим законам в первую очередь ее внимания требует муж, и лишь во вторую – дети. Потом, если есть возможность, ее заботу получают родители мужа, и в последнюю очередь – ее собственные родители. Поэтому, дорогие мамы, знайте, что когда в ущерб детям и мужу вы отдаете два часа на разговоры со своей мамой по телефону, и к тому же в основном эти разговоры не ваши, а мамины, вы нарушаете ведические законы. В этом случае есть шансы, что именно с ней вы и останетесь. Женщина должна всегда стараться в первую очередь позаботиться именно о муже. В этом секрет благополучия семьи.

**Вопрос.** До скольких лет маме можно спать с сыном? Ему уже 10 лет, но ему все еще надо каждый вечер со мной поболтать перед сном. Это нормально?

**Ответ.** Разговаривать перед сном и спать вместе – это не одно и то же, согласитесь. В 10 лет ребенок, особенно мальчик, уже должен иметь свою территорию, потому что если у него с мамой сохраняются слишком близкие отношения, ему будет трудно развить мужские качества. Но нельзя отказывать ребенку в ежедневной порции витамина любви матери. Поэтому мама должна иметь возможность в полной мере отдавать ему свою любовь и свое присутствие, но не более.

**Вопрос.** Правильно ли считать, что цель материнства – получить благодарность детей?

**Ответ.** Такое мнение неправильно, это полный провал идеи материнства. Дорогие мои, ищите в родительстве что угодно, только не благодарность детей. Я просто должен вам сказать, что если вы серьезно считаете, что дети должны платить родителям своей заботой, то вы уничтожите счастье родительства, и ваша жизнь со временем очень сильно осложнится.

**Вопрос.** Беременность или маленький ребенок обычно сильно мешает заботам женщины о муже. Как вести себя в этой ситуации?

**Ответ.** Да, действительно, есть случаи, когда женщина в определенных обстоятельствах не в силах выполнять свои обязанности перед мужем. Поэтому в таких случаях нужно в настроении уважения сказать ему: «Я знаю, что должна была приготовить тебе обед, но поскольку я или ребенок плохо себя чувствовали, у меня не было возможности это сделать вовремя. Поэтому прости меня и помни, что я не забыла о своих обязанностях жены и они всегда будут на первом месте для меня». В то же время Веды говорят, что при беременности и после родов, в первые месяцы жизни ребенка обязанностью женщины является просто благодарить мужа за то, что он входит в ее положение и сам заботится о ней как о жене. В том числе муж в это время, как правило, сознательно отказывается от заботы жены о себе и тем самым дает возможность ей потратить все время на детей, чтобы выполнить свои обязанности перед ними, и на саму себя, чтобы отдохнуть и восстановить свои силы и свой ресурс бескорыстия.

**Вопрос.** Как общаться с мамой, если она постоянно жалуется дочери на жизнь и делится негативными эмоциями?

**Ответ.** Просто попросите ее не жаловаться, смените тему разговора. Помните, что для сохранения ресурса бескорыстия вы должны любым способом уйти от потока негативных эмоций старших. Один из них – это умение вежливо перебить маму, сказав: «Я очень тебя понимаю, но у меня, к сожалению, сейчас нет времени говорить». Женщины на консультациях дели-

лись опытом и рассказывали друг другу о том, как они научились перебивать и матерей, и отцов, жалобы которых являются совсем уже неблагоприятными по отношению к дочерям. Они аккуратно говорили что-то вроде: «Я тебя очень понимаю, но прости, у меня вчера был тяжелый день и я мало спала» или что-то подобное. Но если родители настойчиво продолжают требовать, чтобы вы их выслушали и дали им поддержку в эмоциональном ключе, нужно просто решительно лишать их общения. Чтобы суметь это сделать, поскольку это очень нелегкая задача, нужно сначала получить здоровое общение с женщиной, которая вас бескорыстно любит и способна сама слушать вас. Только тогда вы сможете перестать слушать маму, которая без конца вам жалуется. Нужно сначала найти женщину в настроении материнства, которая выслушает ваши жалобы и скажет: «Я тебя понимаю».

**Вопрос.** Могут ли наши дети быть несчастливы по независящим от нас причинам?

**Ответ.** На самом деле дети могут быть несчастливы не потому, что мы не дали им нашей любви, а в силу того, что этот мир не прост. Но в то же время нужно знать, что даже в самые тяжелые времена мы удивительным образом чувствуем в себе огромную силу, если знаем, что в этом мире есть человек, который любит нас бескорыстно. И даже если он не способен что-то в нашей жизни поменять, но мы знаем, что он с любовью думает о нас, молится за нас и разделяет то, что мы переживаем, это помогает нам справиться со сложной ситуацией.

**Вопрос.** Когда маленькая дочь не спит, я не знаю, чем ее развлечь, и сама скучаю. Как мне научиться играть с ребенком?

**Ответ.** Могу посоветовать: загляните на сайты, где мамы делятся опытом, какие игры для своих детей они придумывают. Там вы найдете множество полезных советов, например, о том, как разыграть целый кукольный спектакль, как развить актерские способности, научиться перевоплощению в сказочных персонажей. При этом вам самой должно быть интересно играть с детьми. Если у вас возможности играть в вашем детстве не было, вам будет очень трудно. Но в то же время если вы не научитесь этому навыку, если вы только будете предлагать ребенку мультики как вид развлечения, вы тем самым будете лишать его общения с вами. И чем больше ребенок будет смотреть мультики, тем больше вы будете скучать рядом с ним, а он будет чувствовать себя все более одиноким. Когда моя двухлетняя дочка смотрит мультики, я испытываю неловкость, у меня ощущение, что мой ребенок должен сам себя как-то занимать при двух живых родителях. Поэтому постарайтесь что-то делать сами в плане развлечения детей. Мультики – это на самом деле вид одиночества ребенка.

**Вопрос.** Мое желание петь на сцене идет вразрез с потребностями моих детей, они слишком маленькие. Что мне делать?

**Ответ.** У известной канадской певицы Селин Дион в возрасте 40 лет родились двойняшки, и впереди у нее был гранд-проект, гигантский концертный тур с огромным вкладом денег спонсоров, промоутеров. Почитайте о ней в Интернете, просто проникнитесь настроем этой женщины. Она, очевидно, знала, как совместить рождение двоих детей с тем, что ей придется оставаться на сцене, потому что ее продюсеры не давали ей декретного отпуска. Вдохнитесь от нее, как должен вести себя человек сцены, став матерью.

**Вопрос.** Как мне наладить отношения дочери с моим мужем? Ей 11 лет.

**Ответ.** От того, насколько налажены отношения дочери и отчима, в судьбе дочери ничего не поменяется. На самом деле для девочки важно, чтобы у самой матери были налажены отношения с ее мужем. Потому что главным мотивом, чтобы девочка хотела развить самые великолепные женские качества, раскрыть их, сохранить чувство собственного достоинства и высокую самооценку, является возможность видеть перед собой самую главную женщину в

своей жизни, свою мать счастливой и любимой. Только тогда девочка понимает: «Если я стану такой, как она, если я разовью ее главные качества, если я буду следовать ее примеру, делать все то же, что и она, подражать тому, как она готовит, стирает, следит за собой, я буду любима так же, как и она». Поэтому мать в первую очередь должна построить правильные отношения со своим мужем. Как это сделать, вы знаете, – нужно доверять мужчине, принимать его таким, как есть, и благодарить его за то, что он делает. В ответ женщина получает заботу, понимание и уважение. Это то, о чем мечтает каждая девочка, – став взрослой, она однажды получит любовь в этих трех проявлениях. Когда она видит, что самая близкая женщина на земле, ее мама, получает любовь и покровительство, она готова пойти на все, чтобы развить те качества, которыми обладает мама. Она начинает очень тесно с ней сотрудничать, пытается перенять у нее все, что нужно для того, чтобы самой стать счастливой женщиной. Вот правильный путь для воспитания дочери.

**Вопрос.** Может ли материнство быть целью для человека в этом мире? И что об этом говорят древние тексты?

**Ответ.** Главная цель материнства, согласно ведическому знанию, – избавить своих детей от круговорота рождений и смерти. Это может быть абсолютной целью для многих из вас, и если вы хотите этого результата, вы всегда сможете с помощью знания к нему хотя бы приблизиться.

**Вопрос.** Как помочь сыну вырасти настоящим, великодушным и надежным мужчиной?

**Ответ.** Для этого матери самой нужно найти покровительство мужчины, который бы правильно воспринимал роль женщины и уважал бы ее саму. Таким человеком может стать супруг, священник, духовный учитель, наставник или кто-то из старших родственников.

## Глава 3

### Как вдохновить мужчину на помощь в уходе за ребёнком?

Итак, мы с вами подошли к пониманию – режим восстановления сил для матери очень важен. В этой связи во многих семьях возникает вопрос: как же добиться того, чтобы мужчина тоже принимал посильное участие в воспитании ребенка и уходе за ним?

Я часто спрашиваю у женщин: какие методы вы используете, чтобы вдохновить мужа помочь вам, чтобы груз заботы о ребенке не ложился бы лишь на ваши плечи? Что вы предлагаете в качестве поощрения мужчине? Может быть, большую расположенность к близким отношениям? Или шантаж, упреки типа: «Наделал детей, теперь занимайся с ними»? Кое-кто говорит: «Да ведь по мне же видно, что мне уже нужна помощь». К сожалению, это состояние очень распространено, и многие женщины злоупотребляют им, не догадываясь, что оно очень опасно. Оно как раз означает, что вы уже довели дело до крайности, и выбраться из него будет очень непросто. Почему? Друзья мои, дорогие мамы, дорогие женщины, знайте: этот метод – довести себя до такого состояния, когда уже по вам видно, что вам нужна помощь, – содержит фактор определенного риска. Потому что когда уже видно, что вам нужна помощь, мужчине вам помогать вообще не хочется. В психике мужчины в этой ситуации создается впечатление, что его помощь будет каплей воды погибающему от жажды в пустыне или каплей дождя на раскаленный песок – она уже вам ничем не поможет и ничего не решит. Поэтому не нужно дожидаться, пока мужчине станет видно, что вам нужна помощь. Есть мнение на этот счет, почему вы так делаете – вы привыкли геройствовать. Но привычка справляться самой со всеми трудностями вырабатывает ощущение, что вам легче самой все сделать, и вы боитесь услышать отказ или показаться навязчивой. Некоторые женщины говорят: «У мужа в семье отец не помогал матери в домашних делах, поэтому и мне приходится поддерживать эту традицию». Иногда мужчину жалеют: «Он ведь тоже устал, нужно проявить сострадание». А некоторые женщины признаются: «Я боюсь проявления мужских негативных эмоций».

Дорогие мои, на самом деле, должен вам сказать со всей откровенностью – вам просто нужно больше узнать об особенностях природы мужчин и своей собственной природы. Потому что вы часто ложно истолковываете реакцию мужчин на ваши просьбы и даже не догадываетесь об ее истинных причинах.

## **По каким причинам мужчины не просят помощи**

В первую очередь вам нужно знать, что мы, мужчины, порой даже не догадываемся о том, что вами движет, когда вы предпочитаете не просить нас о помощи. Потому что в мужскую голову никогда не придут такие причины, типа: «Я знаю, что он тоже устал». Нам приходит в голову в первую очередь то, что нам диктует наша собственная природа, наше эго. В действительности мужчины полагают, что вы не просите о помощи по тем же причинам, что и они. Помните: мужчина никогда не просит о помощи, если ему не хочется выглядеть неудачником, который сам не может с чем-то справиться. Вторая причина – мужчина ни с кем не хочет делить лавры победы и медали за мужество, он сам хочет геройствовать. Вообще, мужчина обычно до тех пор не просит о помощи, пока справляется сам. Более того, у мужчин считается дурным тоном предлагать помощь, если о ней не просят. Поэтому, пожалуйста, запомните – даже если мы имеем дело с матерями наших детей, с любимыми женщинами, мы часто не решаемся вам предлагать помощь, потому что для нас самих предложение помощи является своего рода оскорблением, то есть сомнением в нашей эффективности и компетенции. Предложение о помощи для мужчины, собственно, является намеком на его несостоятельность. И когда мы видим, что женщина не просит о помощи, хотя и выглядит уставшей, мы думаем: «Я мог бы помочь, но ведь она не просит об этом, а предлагать ей помощь будет для нее унижительно». При этом нам еще приходит в голову, что вы хотите быть матерями-героинями на сто процентов, а мы же не претендуем на ваши лавры. А когда мы видим определенное недовольство, неудовлетворение женщины, мы просто думаем, что просто надо дать ей возможность немножко покряхтеть, попыхтеть, и затем она начнет снова эффективно все делать.

Почему нам приходит в голову эта идея? Так работает эго – мы проецируем свою природу на близкого человека и пользуемся готовыми выводами. Но эти выводы всегда неправильны. Некоторые женщины ошибочно полагают, что верный способ получить поддержку – это начать самой что-то делать для близкого человека. Женское эго, женская природа заставляет думать: «Если я много делаю для окружающих, для близких, то у них естественным образом должно появиться желание что-то сделать для меня». Но в кругу женщин действительно это так. В общении женщин это очень естественно. Если женщина приходит на день рождения к своей подруге и та провожает ее в гостиную, дает полистать журнал и затем объясняет, что ей еще нужно закончить нарезать салат, скажите, пожалуйста, сколько минут гостя может просидеть в комнате? Одну, две минуты, дальше женщина думает – меня пригласили на день рождения, оказали такую честь, чего же я тут буду расслаиваться? И где она окажется через одну-три минуты? Правильно, она окажется на кухне со словами: «Тебе помочь? Давай я помогу! Чем помочь? Что нужно сделать?» Вот как поступают настоящие женщины. И это нормально. Но если мы, мужчины, приходим друг к другу в гости, мы ведем себя совершенно по-другому. Предположим, я прихожу к своему другу, он приглашает меня войти в комнату, включает мне телевизор, наливает выпить. Я сажусь в кресло, и он говорит: «Мне сейчас надо еще кое-какие приготовления закончить на кухне». Как вы думаете, где я буду через несколько минут? Или даже через полчаса? Женщины, угадайте! Даже через час я буду сидеть на том же самом месте. А единственная причина, почему я могу появиться на кухне, – чтобы попросить налить мне еще, потому что напиток закончился. Женщины это отлично понимают. Вопрос только, почему мы в семейной жизни не помним об этих естественных различиях природы? Почему вы, дорогие женщины, можете позволить себе надеяться, что ваш мужчина будет сам догадываться, в какой мере вам нужна его помощь?

## **Мужской принцип: «Не чини, пока не сломалось»**

Некоторые женщины говорят: «Но ведь я же его жена, ведь это же наш дом, это же его дети! Неужели он сам этого не понимает?» На самом деле, поверьте – он не понимает, вернее, не оценивает этого факта так, как вы. Мужчинами в семейной жизни движут не те же самые механизмы, что и вами, дорогие женщины. Да, мы понимаем, что это наши дети и наш собственный дом, который должен быть комфортным. Но мужчина всегда действует по принципу: не чини, пока не сломалось. И если вы нас не просите о помощи, мы не будем ничего делать, в том числе и в отношении собственной жены. Действительно, когда женщина уже сломалась, когда она заболела, слегла от усталости, мужчина будет пытаться ей помогать. Но самое ужасное, что на этом этапе его помощь уже не имеет решающего эффекта. Все его усилия в этом случае уйдут как в прорву, то есть женщина обычно в этой ситуации уже настолько вымотана, настолько находится в дефиците сил и энергии, что, как я уже говорил, помощь мужчины будет выглядеть как капля дождя в раскаленной пустыне, и эта капля испарится, не долетев до поверхности земли.

Мы, мужчины, это знаем, и поэтому предпочитаем даже не начинать капать. Кстати, самое большое разочарование в этой ситуации для нас в том, что в таком режиме, даже если мы сами предложим помощь, мы понимаем, что вряд ли сможем рассчитывать на благодарность женщины. Почему? Потому что женщина в силу своей природы свято верит, что на самом деле непонятно, за что ей нужно благодарить мужа, если она уже сама поняла, что ей нужна помощь, и сама о ней попросила. В принципе для мужчины естественно – после того, как он услышал просьбу, он прилагает усилия и слышит слова благодарности. Это его героизм. Но женщина считает иначе: «Я могла бы его поблагодарить, если бы он сам догадался мне помочь. А если я уже поняла, что мне нужна помощь, и попросила его об этом, то это как бы и не помощь. И, кроме того, я не очень понимаю, в чем тогда ценность близкого мужчины, чем он тогда отличается от любого другого мужчины, если он не может сам догадаться, в чем мои нужды и желания? В конце концов, он же не слепой. Он же живет здесь, в этой квартире, он видит все, что я делаю в течение дня, он видит мои нагрузки».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.