
Шефали Тсабари



*Дети — зеркало
нашего тайного «Я»*

Как на самом деле
сделать счастливыми себя
и своих детей!



РЕКОМЕНДОВАНО

ЭКХАРТОМ ТОЛЛЕ

Предисловие Далай Ламы!

Шефали Тсабари
Дети – зеркало нашего тайного
«Я». Как на самом деле сделать
счастливыми себя и своих детей!
Серия «Нектар для души»

текст предоставлен издательством "АСТ"
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17232359
Шефали Тсабари. Дети – зеркало нашего тайного «Я». Как на самом деле сделать счастливыми
себя и своих детей!: АСТ; Москва; 2016
ISBN 978-5-17-094783-6

Аннотация

Эту книгу рекомендуют Далай-лама и Экхарт Толле! Она собрала сотни восторженных отзывов психологов, учителей и, конечно, родителей! Это издание – хит Амазона, крупнейшего в мире интернет-магазина.

Хотите, чтобы ваши дети росли умными, творческими, любящими и счастливыми, чтобы их судьба, карьера, отношения сложились максимально удачно?

Ваши дети – это всего лишь зеркало, в котором отражается ваше внутреннее «Я». Не пытайтесь изменить поведение ребенка, как написано в большинстве книг по воспитанию. Измените отношение к себе, разберитесь с эмоциями, которые и вам достались по наследству и от которых вы пытаетесь избавиться, тогда и в детях будет развиваться то прекрасное, что заложено в них изначально. Изменения, которые произойдут в ребенке, поразят вас! И никакого «воспитания»...

Эта книга поможет вам справиться с детскими капризами и плохим поведением, научиться общаться с ребенком, пережить переходный возраст и, главное, вырастить счастливых, креативных и послушных детей. Шефали Тсабари уверена, что нужно в первую очередь найти путь к себе, отказаться от эгоистичных устремлений и разобраться с подавленными эмоциями, которые остались в нас со времен нашего детства. Идеи известного писателя и философа Экхарта Толле в этой книге получили свое развитие в контексте отношений между родителями и детьми.

Содержание

Благодарности	7
Письмо Далай-Ламы	8
Обращение к читателю	10
Глава 1	11
Личность со своим собственным восприятием	12
Неосознанность. Мы все начинаем с нее	14
Чтобы понять ребенка, сначала поймите себя	15
Доверительное партнерство	18
Как осознанность влияет на подход к воспитанию	19
Глава 2	21
Дети помогают нам выбраться из лабиринтов прошлого	23
В отношениях с детьми мы учимся осознанности	27
Осознанный родитель не боится неосознанности	29
Глава 3	30
Умение принимать	33
Принять – не значит отойти в сторону	35
Дети – не типовые изделия	36
Мы принимаем ребенка, когда принимаем себя	38
Глава 4	40
Что такое эгоцентризм	41
Уязвленное самолюбие	43
Надуманная идеальность	44
Социальный статус	46
Мы приличные люди, у нас все хорошо	48
Эмоциональный контроль	50
Постепенный уход от эгоцентризма	52
Глава 5	54
Почему мы так реагируем	55
Мировосприятие и общение с детьми	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Шефали Тсабари

Дети – зеркало нашего тайного «Я». Как на самом деле сделать счастливыми себя и своих детей!

Права на перевод получены соглашением с Shefali Tsabary c/o Waterside Productions, Inc. при содействии литературного агентства Synopsis.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Shefali Tsabary

The conscious parent: transforming ourselves, empowering our children

Original English language edition published by Namaste Publishing

© 2010 by Shefali Tsabary, PhD.

All Rights Reserved

© Береза И., перевод на русский язык, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016

Бесценная книга Шефали Тсабари рассказывает, как родительство ведет к великому духовному пробуждению. Стать осознанным родителем – это самый большой подарок, который вы можете сделать для своих детей.

Экхарт Толле,

автор бестселлеров «Сила Настоящего» и «Новая Земля»

Эта книга позволяет нам глубже понять, что значит быть хорошим родителем. Это совершенно новый подход к воспитанию, который меняет отношения с ребенком и всю нашу жизнь. Мы становимся лучше на всех уровнях: физическом, ментальном и духовном.

Марианна Уильямсон,

автор книг «Возвращение к любви»

Осознанное родительство – это особый путь, на котором дети помогают нам приблизиться к нашей подлинной сути. Эта чудесная книга показывает, как на практике мы можем выразить свою любовь, чтобы наполнить жизнь смыслом.

Марси Шимофф,

автор книг «Исцеление души», «Магнит любви»

Это духовный подход к тому, что такое воспитание и забота о ребенке. Это очень жизненная книга, которая полна любви, и она несомненно принесет пользу отношениям между родителями и детьми.

Майкл Гуриан, автор книг «Загадка мальчиков» и «Загадка девочек»

Эта книга написана очень вдумчиво и интересно. Она дает нам понять, что такое дружелюбный диалог с ребенком и безусловная любовь к детям. Все, кто прочитает эту книгу, смогут стать лучше, потому что проникнутся идеей открытости, уважения и сочувствия. Как было в песне Джонни Митчелла: «умев слушать, ты поймешь». Здесь действительно есть чему поучиться.

Барри Фабер,

профессор психологии, глава Школы клинической психологии для преподавателей (Колумбийский университет)

Отложите в сторону доктора Спока! «Осознанное родительство» – вот такая книга должна быть у каждого родителя, чтобы воспитать ребенка, который сможет идти по жизни, сохраняя человеческое достоинство и осознавая ответственность за свою жизнь. Однако загвоздка в том, что для этого родителю придется очень сильно поработать над собой. Но все, что есть в этой книге, – правда, которую нужно принять. Прочтите ее, и тогда ваши отношения с ребенком станут для вас безумно интересным открытием.

Лора Берман Фортганг,

автор книг «План процветания» и «Книжка о смысле»

Осознанное родительство – это новый подход, которому просто необходимо следовать. Меня поразил особый дух этой книги. Постепенно погружаешься в совершенно иной мир, потому что начинаешь видеть все с другого ракурса. И это очень поможет родителям создать такие отношения с ребенком, которые будут полны смысла.

Ева Леветон,

автор книги «Подростковый кризис»

Эта книга не из тех, что рассказывают, как управлять ребенком. Многие родители перепробовали все, о чем говорится в подобных книгах, но так и не смогли добиться, чего хотели. Автор легко решает эту проблему – все дело в неосознанности родителей. Подход, который предлагает она, не подойдет для слабых духом. Только те из нас, кто готов без страха заглянуть глубоко внутрь себя, сумеют развить в себе осознанность. Кроме того, нужно принять тот факт, что ребенок – это ваш духовный учитель. Только тогда через отношения с ним вы сможете действительно пробудиться. Нужно не бояться и открыть свое восприятие для всего неизвестного. Это необходимое условие, чтобы рядом с вами личность ребенка не утратила своей целостности. Давайте сделаем все, чтобы у наших детей были осознанные родители.

Лана Радос,

магистр гуманитарных наук, практикующий психолог

Это лучшая книга о воспитании. Жалко, что у наших родителей ее не было.

Уилл Хэйл,

организатор шоу-программ для семейных праздников

Наши дети сами подсказывают нам, как лучше их воспитывать. Нужно только внимательней присмотреться к себе и к ним. Доктор Шефали Тсабари в своей книге очень доходчиво рассказала, что мы должны сделать для своих детей. Да и для себя самих тоже.

Рони Бет Тауэр,

доктор наук, специалист по клинической психологии

Мало кто из нас, воспитывая ребенка, на самом деле понимает, что делает. По большей части мы слепо следуем стратегиям, которые использовали наши родители, и идем по неверному пути. Мы пренебрегаем личностью ребенка и навсегда поселяем в нем чувство тревоги от того, что он не может себя понять. Книга подробно рассказывает нам, как пробиться сквозь эмоциональные и психологические дебри, которые опутывают нас на каждом шагу. Я уже много лет работаю детским и семейным психотерапевтом. Поэтому могу смело сказать: это самая исчерпывающая и глубокомысленная книга для родителей.

Эстель Франкл,

психотерапевт, автор книги «Духовная терапия: эмоциональное здоровье и цельность личности»

Как было бы здорово, если бы все родители сумели стать внутренне свободными, научились отпускать свои тревоги и позволили детям «просто быть». Мне сразу приходит на ум, что мы зачем-то переучиваем левшей. Родители, когда замечают, как ребенок пытается есть левой рукой, в панике выхватывают у него ложку и заставляют есть правой, хотя ему это очень трудно дается. Нам многое кажется странным или ненормальным. Но дело в том,

что большинство этих странностей и ненормальностей существуют у нас в голове. Я всем рекомендую эту книгу. Даже тем, у кого еще нет детей.

*Эдриэнн Лонгворт,
школьный учитель*

*Посвящается моему мужу.
Милый Оз, ты и правда волшебник!*

Благодарности

Выражаю глубокую признательность Констанс Келу – за конструктивную, но мягкую критику, которая помогла мне сделать книгу лучше.

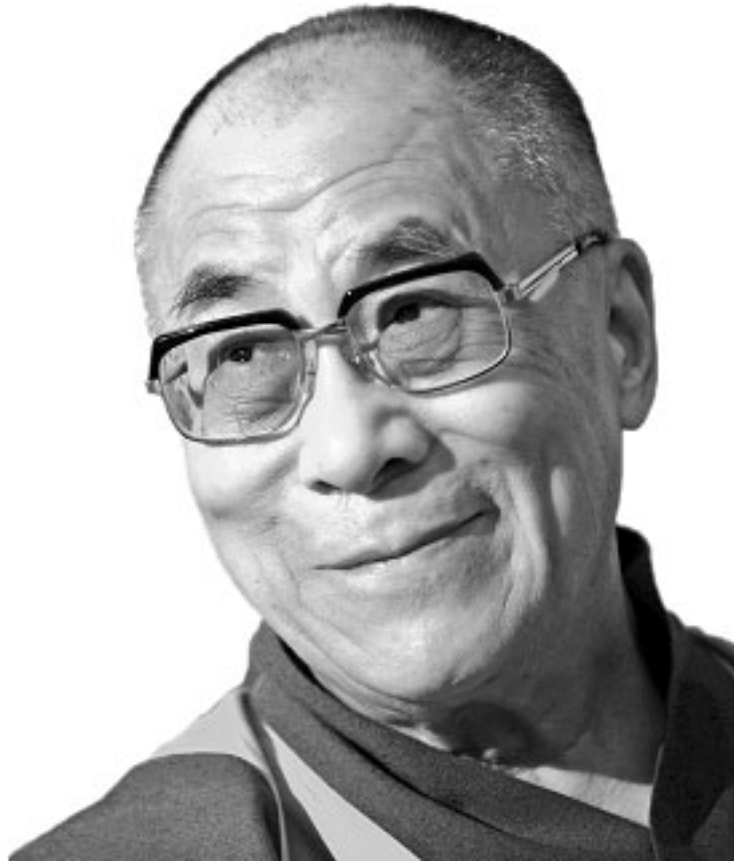
Дэвид Роберт Орд, ты настоящий гений и потрясающий редактор! Мне не найти подходящих слов, чтобы выразить свою благодарность.

Огромное спасибо всем моим клиентам за то, что были откровенны со мной и впустили меня в свою жизнь.

Я бесконечно благодарна своим близким, которые всегда готовы меня поддержать. Сложно сказать, как много вы для меня значите – целый мир!

Мой драгоценный муж Оз и чудесная дочка Майя! Не придумали еще таких слов, чтобы описать мои чувства к вам. Одно могу сказать: мне не представить своей жизни без вас.

Письмо Далай-Ламы



В своей книге доктор Шефали Тсабари сумела рассказать, как через отношения с детьми родители могут развить в себе все самое доброе и светлое.

Сейчас в нашем суетном мире человек не умеет ценить того, что имеет. Люди легко поддаются эгоизму и забывают о бескорыстии. Наш беспокойный ум отделяет нас от духовности и порождает страхи, зависть, враждебность и потерянность. Все это уничтожает нас изнутри.



THE DALAI LAMA

На своем опыте я могу сказать, что основа счастья – это любовь и умение сочувствовать. Нужно смягчить свое сердце и добрее относиться к другим. Когда мы полны дружелюбия к людям и доверия к жизни, приходит спокойствие, дающее нашей душе настоящее отдохновение. И тогда ум проясняется, мысли становятся светлее, и в нас открывается энергетический потенциал, который более не сдерживается преградами страхов и тревог.

Путь к любой душе лежит через любовь и добро. Я уже старик, но до сих пор помню любовь своей матери и ощущение душевного тепла рядом с ней. Когда я думаю об этом, то всегда чувствую спокойствие и умиротворение. Между родителем и ребенком с самого начала существует невидимая связь, которая сильно влияет на самоощущение человека. И чем больше в этой связи будет осознанности, тем радостнее будет жизнь и родителя, и ребенка.

Не забывайте, что в каждом человеке, независимо от его расы, веры, возраста или образования, есть частица вашей души. Поэтому, когда вы дарите кому-то добро, в том числе вашим детям, вы дарите его самим себе.

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, flowing cursive letters.

7 июля 2010 г.

Обращение к читателю

Эта книга предназначена для всех. Неважно, есть у вас ребенок или нет, работаете вы с детьми или не имеете с ними дела, – все равно вы сын или дочь своих родителей. И посмотрев на свое детство и взросление по-новому, вы сможете многое понять о себе и жизни. Только позвольте вас предостеречь: не торопитесь с выводами о том, что родители испортили вам жизнь. Не надо никого судить. Вы никогда не узнаете, как бы сами поступили, оказавшись на месте другого человека. Просто примите к сведению моменты своего прошлого, чтобы освободиться от них и двигаться дальше.

Я думаю, когда вы будете читать эту книгу, некоторые моменты заденут вас за живое. Возможно, вы почувствуете психологический дискомфорт. Если такое произойдет, просто остановитесь на этом чувстве и побудьте с ним наедине. Постепенно оно переродится в нечто совершенно иное, и тогда вы сумеете понять и принять то, что показалось вам неприятным или вызвало внутреннее отторжение.

Конечно, я надеюсь, что моя книга принесет много пользы мамам и папам, которые не знают, как себя вести, чтобы сделать отношения с детьми гармоничными. Но важно помнить: нет на свете такого зверя как идеальный родитель. Каждый из нас, воспитывая ребенка, сталкивается с массой трудностей и делает, что может. Никто не застрахован от ошибок, поэтому не думайте, что, прочитав эту книгу, вы станете безупречным родителем, который всегда поступает правильно и точно знает, как себя вести.

Главная цель моей книги – показать, как все, что происходит между нами и детьми, подталкивает нас к развитию, если мы готовы понять свои уроки. И только в этом случае отношения с ребенком станут плодотворными. Нам нужно принять свое несовершенство и понять, что ошибки – это ценный опыт, который приносит нам новые знания.

Ребенок рядом с нами – это потрясающая возможность стать свободнее, избавиться от наслоений прошлого и открыть для себя совершенно новую жизнь. Но даже если у вас нет детей, ничто не мешает вам проникнуть в свой внутренний мир и сделать шаг в пространство осознанности.

Добро пожаловать!

Шефали

Глава 1

Ребенок – это не мини-копия взрослого

Однажды утром дочка растолкала меня и с восторгом прошептала на ухо: «Зубная фея оставила тебе чудесный подарок. Посмотри!» Я заглянула под подушку и нашла половину бумажного доллара, причем банкнота была разорвана ровно посередине. «Одну половину фея оставила тебе, а другая – под подушкой у папы», – сказала дочь.

У меня не было слов. Как поступить? В голове пронеслись мысли о том, что важно учить ребенка ценить деньги и чужой труд. Тут же на ум пришла избитая фраза «Деньги не растут на деревьях». Может быть, нужно поговорить с ней об этом именно сейчас и объяснить, что на доллар, разорванный ровно пополам, нельзя ничего купить?

К счастью, я поняла, что моя реакция либо обидит дочку, либо поддержит ее воодушевленность. Нравоучения могли подождать, а вот щедрость малышки надо было поощрить. Ведь она рассталась со своим единственным долларом, чтобы родители поверили в сказку! Я сказала ей, что к нам приходила самая великодушная и мудрая фея на свете, которая догадалась разделить свой подарок поровну между мной и папой. И в этот момент глаза дочери засияли, как два ярких солнца!

Личность со своим собственным восприятием

В общении с ребенком часто возникают ситуации, когда мы можем не сдержаться и буквально слететь с катушек. И получается, что наши дети постоянно ходят по краю пропасти. Одна неприветливая реакция с нашей стороны, и ребенок чувствует себя отвергнутым, подавленным, непонятым и несчастным. В то же время верно найденные слова могут его приободрить и воодушевить. Осознанно или неосознанно, но мы обычно делаем выбор: похвалить или поругать ребенка, позволить ему раскрыться или замкнуться в себе, взрастить или сломить его дух.

Дети совершенно не думают о тех вещах, которыми так замораживаются взрослые. Успех, мнение окружающих, нормальное поведение – все то, о чем беспокоятся родители, не так уж важно для ребенка. Окружающий мир не вызывает у детей чувства тревоги. Они с любопытством исследуют жизнь, не заботясь о последствиях и рисках. В то утро, когда фея осчастливила нас своим визитом, моя дочь не думала о ценности денег или даже о том, чтобы поразить меня своей щедростью. Ее также абсолютно не волновало, что еще очень рано и, может быть, не стоит меня будить. Она просто радовалась тому, как здорово все придумала, и хотела, чтобы ее родители почувствовали себя в сказке.

Я поняла, что в общении с дочерью невольно веду себя так, как будто это моя миникопия. С таким же уровнем восприятия, таким же спектром чувств и эмоций, такими же надеждами, желаниями и оценками – со всем, что присуще взрослому человеку. Как и многим родителям, мне кажется, что я знаю, как надо общаться с детьми. Но суть в том, что ребенок видит и меня, и окружающий мир по-своему. Мы часто действуем по обычному сценарию, в котором воспитание по большей части означает постоянные нравоучения. И это не дает ребенку раскрыться, развить свою уникальность и осознать, что он не похож ни на кого в этом мире.

Родители должны понять, что они не воспитывают «мини-себя», а находятся рядом с личностью, имеющей свое собственное, другое восприятие. Поэтому крайне важно разделять, где вы, а где ваш ребенок. Дети – не наша собственность, они не принадлежат нам. Если мы действительно это осознаем, тогда будем воспитывать индивидуальность, а не подстраивать ребенка под себя.

Зачастую вместо того, чтобы стараться понять настоящие нужды и запросы детей, мы проецируем на них свои собственные представления. Нам кажется, что они должны видеть мир так же, как мы. Многие родители говорят, что действуют из самых лучших побуждений и хотят воспитать цельную личность. Однако большинство из них даже не пытается посмотреть на жизнь глазами этой самой личности. И в итоге получается, что мы подавляем дух ребенка, не позволяя ему развиваться по-своему. Именно поэтому у многих детей формируется стойкое ощущение тревоги, и порой это приводит к психологическим проблемам.

Ребенок еще даже не появился на свет, а мы уже думаем о том, как будем его воспитывать. Загвоздка в том, что наши мысли по этому поводу являются чистой фантазией. Понятно, что у каждого взрослого человека есть сформировавшиеся убеждения, система ценностей и понятие нормы. Но редко кто способен пересмотреть свои взгляды. Многие даже не задумываются об этом, считая себя достаточно развитыми для того, чтобы понимать, что такое хорошо и правильно. На основе устоявшихся представлений у нас появляются определенные ожидания относительно того, как ребенок должен вести себя. Однако примеряя свои нормы на другую личность, мы тем самым ограничиваем ее возможности для духовного роста.

Например, если мы достаточно успешны в своем деле, нам кажется, что и ребенок должен заниматься тем же. Если мы увлечены творчеством, то невольно ожидаем, что малыш будет полон креатива. Если мы учились в школе на отлично, то считаем, что наши отпрыски должны быть лучшими в классе. А бывает наоборот: у нас были плохие отметки, и жизнь складывается не очень удачно, и тогда мы боимся, что ребенка ждет то же самое, и заставляем его корпеть над учебниками. Мы желаем для своих детей «лучшего», но в этом стремлении забываем, что им нужно позволить самим определиться, что значит «лучшее» для них. Ведь только так они смогут развиваться в гармонии с собой.

Дети должны жить в мире ответов, а не в мире запретов. Они до краев наполнены потенциалом. У каждого – свое предназначение по жизни или даже карма, если хотите. В ребенке заложен некий замысел. Дети интуитивно понимают себя и свою предрасположенность к тем или иным занятиям. И роль родителей заключается в том, чтобы помочь им найти свой путь и реализоваться. Однако многие не обращают внимания на особенности своих чад и тем самым лишают их права прожить собственную жизнь. Зачастую мы ограничиваем индивидуальность маленького человека рамками собственных представлений и переиначиваем его душевное устройство по своей прихоти.

Неудивительно, что многие родители не находят с детьми общего языка. Как можно услышать своего ребенка, если ты по-настоящему не слышишь и не знаешь себя? Разве можно понять его эмоции и душевные переживания, не разобравшись со своими? Если родитель живет в разладе с самим собой, то кроха волей-неволей будет чувствовать потерянность, отверженность и подавленность. Когда нет контакта со своим внутренним миром, это лишает нас искренности, а она является ключевым условием для осознанного родительства.

Я написала эту книгу, чтобы бросить спасательный круг родителям, которых накрывает волной воспитания. Особенно это относится к тем, кто имеет дело с подростками. На своем опыте я убедилась, что даже если вы долгое время не можете наладить контакт с подростком, все равно никогда не поздно. И, конечно же, если у вас еще маленький ребенок, то чем раньше вы начнете выстраивать доверительные, искренние отношения, тем лучше.

Неосознанность. Мы все начинаем с нее

Перед родителями стоит сложная задача: воспитать индивидуальность. Но многие подходят к выполнению этой задачи совсем непродуманно. В бизнесе, например, мы бы себя так не повели. Когда речь идет о деньгах, мы продумываем все до мелочей. Если человек управляет большой компанией, то тщательно обдумывает каждый шаг. У него есть конкретная цель и подробный план действий. Он знает, как будет использовать потенциал сотрудников. Ему известны сильные стороны своего ремесла, и есть четкое представление о том, как извлечь из этого прибыль. Он также понимает, где надо проявлять особую осторожность, чтобы не навредить делу. Успех компании полностью зависит от того, насколько детально продумана стратегия.

Спросите себя: «В чем моя задача как родителя? Что такое в моем понимании воспитание ребенка? Как это отражается на моем общении с ним каждый день? Есть ли у меня продуманная стратегия и план действий, как будто я руковожу большой компанией?»

Любому родителю – одинокому или состоящему в браке – всегда полезно поразмыслить о том, какие методы воспитания дают хорошие результаты, а какие явно не срабатывают. Большинство из нас даже не понимает, что многое зависит от того, как мы общаемся с детьми. Особенно важно присматриваться к реакциям ребенка на ваши слова или действия. Подумайте, готовы ли вы поменять свои методы, когда становится ясно, что они не приносят пользы?

Каждый из нас старается быть хорошим родителем. Мы сами по себе замечательные люди и очень любим своих детей. И, конечно же, не из желания навредить многие родители ведут себя так, что подавляют ребенка. Причина этому – элементарная необдуманность. Дело в том, что мы редко пытаемся спокойно проанализировать, как развиваются наши отношения с детьми.

Родители часто не хотят признаться даже самим себе, что их поведение может быть неосознанным или необдуманным. Более того, мы стараемся избегать таких мыслей. А уж если кто-то другой критикует наши способы воспитания, то это вызывает только раздражение. Однако если все-таки постараться посмотреть на себя со стороны, то можно сильно улучшить свои отношения с ребенком.

За неосознанное поведение родителей расплачиваются дети. Многие из них очень несчастны, несмотря на то что им покупают все самое лучшее, окружают заботой и потакают любым прихотям. И причину здесь нужно искать в прошлом. Через своего ребенка мы как будто пытаемся компенсировать себе то, что сами недополучили в детстве. У нас самые лучшие намерения. Но таким образом мы перекладываем на их маленькие плечи тяжелый эмоциональный груз собственной обиды на жизнь. Это происходит неосознанно, но, пока мы не разберемся в себе, оно никуда не денется. Мы должны понять скрытые мотивы своего поведения, чтобы дети не пострадали от наших комплексов.

Чтобы понять ребенка, сначала поймите себя

Нам необходимо как следует разобраться с тем, в чем именно заключается неосознанность обычного подхода к воспитанию. Иначе невозможно достичь прогресса. Чтобы двигаться дальше, следует понять ошибочность тех методов, которые мы применяли раньше.

Сложилось так, что отношения между родителями и детьми воспринимаются как отношения между начальником и подчиненным. Мы убеждены, что дети должны выполнять наши указания. Ведь мы стараемся вырастить этих «неоперившихся птенцов» во взрослых людей. Только потому, что ребенок еще мало знает о жизни, родители считают себя вправе руководить им. В традиционном понимании воспитание очень тесно связано с родительским контролем. И мы даже не замечаем, насколько губителен такой подход не только для детей, но и для нас самих.

В отношениях с ребенком бразды правления оказываются в наших руках, и это часто оказывается благодатной почвой для того, чтобы наше самомнение выросло до небес. Проще говоря, власть кружит нам голову. Дети зависят от нас, они меньше и слабее, они не могут и не умеют противостоять взрослым. Ребенок не способен по-настоящему дать отпор и вынужден подчиняться авторитету родителя. В такой ситуации наше эго становится все больше и сильнее. Однако глубокая, прочная связь между вами и ребенком может возникнуть только тогда, когда вы полностью избавитесь от ощущения собственного превосходства. А чтобы выстроить искренние и равноправные отношения, нужно прежде всего перестать прятаться за *образом* своего «Я».

Но что же это за образ? Здесь мы подходим к тому, что имеется в виду под такими словами, как «эго» и «эгоцентризм». По моему опыту, люди склонны думать об эго как о выражении их личности, принимая его за свою подлинную суть. А эгоцентризм, как правило, ассоциируется у нас с самодовольством, напыщенностью и гордыней. В этой книге я использую понятия «эго» и «эгоцентризм» немного в другом смысле.

На мой взгляд, эго вообще не имеет ничего общего с настоящей сутью человека. Это всего лишь образ своего «Я». И мы постоянно придерживаемся этого образа, несмотря на то что он бывает очень далек от правды и слабо связан с тем, кем мы являемся на самом деле. У каждого из нас есть некое ощущение «себя», которое появляется еще в детстве. С ранних лет у человека складывается понимание своей личности, основанное, по большей части, на взаимодействии с другими людьми. Для меня эго – это совершенно искусственное, надуманное ощущение. Это образ, который по ошибке мы принимаем за самих себя. Мы судим о своей личности под влиянием чужих мнений. За таким наслоением оценок наша истинная суть оказывается скрытой. Но мы настолько привыкаем к образу своего «Я», что держимся за него изо всех сил.

Очень важно понять, что любая идея о «себе» ограничена рамками наших представлений. При этом подлинная суть человека не имеет границ. Там нет страхов, чувства вины или желания, чтобы другие делали то, чего мы от них ждем. Звучит странно, да? Кажется, что если стать таким человеком, то будешь просто оторван от жизни. Но все как раз наоборот. Настоящий, искренний контакт между людьми есть только там, где нет границ эго. Если вы хотите, чтобы человек в общении с вами оставался самим собой, то нельзя требовать, чтобы он вел себя так, как хочется вам. Когда вы принимаете другого таким, какой он есть, это вызывает доверие. Тогда ваше истинное «Я» встречается с его истинным «Я». Так и появляется искренность в отношениях.

Очень часто мы даже не замечаем, как действуем под диктовку эго. Настолько мы привыкли ассоциировать себя с ним. Когда нам встречается самодовольный, тщеславный человек, то сразу понятно, что здесь эгоцентризм льется через край. Но подвох в том, что власть эго умеет хорошо маскироваться. В обычных людях она почти незаметна и почти всегда проявляется через недовольство.

Реакции эго мы часто принимаем за свои собственные, думая, что это именно «Я» поступаю так, а не иначе. Например, когда вы говорите «Я злюсь», то считаете, что злитесь действительно вы сами. Но это не совсем так. Вполне вероятно, что ситуация не вызывает у вас такого уж сильного раздражения, и вы могли бы спокойно ее пережить. Однако что-то заставляет вас реагировать негативно просто потому, что все складывается не так, как вы ожидали. И тогда вы обрушиваете свой гнев на других. Именно так эго лишает нас свободы.

Каждый когда-нибудь чувствовал злость, разочарование, обиду или ревность. А теперь вспомните, как под влиянием таких эмоций появляется ощущение одиночества и отделенности от всего остального мира. Этого и добивается эго. Когда мы принимаем его реакцию за проявление своей сути, возникает чувство обособленности, которое делает наше эго еще больше. Так мы становимся заложниками своего эгоцентризма. И что еще хуже, так мы лишаем себя возможности наслаждаться жизнью во всей ее полноте.

Иногда эго влияет на людей через профессию, национальность или любую другую идею принадлежности к группе. Человек говорит: «Я американец», «Я теннисист», «Я христианин». Но все это нисколько не отражает того, кто он есть на самом деле. Это просто роли. И мы часто заигрываемся настолько, что становимся этими ролями, забывая о своей сути. Когда мы слышим что-то неприятное об одной из таких «ролей», то принимаем это на свой счет. Нелестные высказывания о нашей стране, религии, профессии звучат для нас как личное оскорбление. Так самоутверждается наше эго. Причиной многих конфликтов, разводов и даже войн стала элементарная власть эго.

Я ни в коем случае не говорю, что эго – это плохо. Нельзя вообще сказать, что это плохо или хорошо. Оно просто есть. Это необходимый и неизбежный этап в развитии личности. Эго можно сравнить с яйцом, внутри которого формируется цыпленок. Скорлупа выполняет защитную функцию. Но в определенный момент птенец должен разбить ее и вылупиться, иначе он задохнется и погибнет. Также происходит и с эго. Человеку, чтобы не остановиться в своем развитии, просто необходимо постоянно прорываться за границы своего эго.

Конечно, полностью избавиться от влияния эго просто невозможно. Но осознанность, в том числе и в отношениях с ребенком, подразумевает, что нам следует научиться замечать в себе проявления эго. Важно уметь анализировать собственное поведение, стараясь понять, откуда растут ноги у каждого нашего поступка или реакции. Если у вас выработается такая привычка, то с каждым разом вам будет проще заметить в своем поведении отголоски прошлого, заставляющие вас действовать по определенному сценарию. Вы поймете, как все то, что происходило с вами в детстве и в период взросления, отражается на вашей манере общения со своим ребенком.

При воспитании детей мы во многих моментах слепо подчиняемся определенным понятиям, не отдавая себе в этом отчета. И главное отличие осознанного родителя заключается в умении разобраться в себе, а значит, быть искренним с самим собой. В этой книге мы рассмотрим множество примеров из жизни разных людей, чтобы наглядно показать, как можно справиться с этой задачей.

Итак, мы уже знаем, что эго – это не ваша подлинная суть, но оно очень хорошо умеет маскироваться и заставляет верить в то, что вы и оно – это одно и то же. Как же избавиться от тотального влияния эго? Для начала нужно научиться наблюдать за собой. Старайтесь замечать в своем поведении моменты, когда вы – это как будто не совсем вы. Когда вам, может быть, даже становится неудобно за себя, свои эмоции или поступки. Не избегайте

мыслей об этом. Просто отметьте для себя, что здесь вы не были по-настоящему собой. Так вы начнете постепенно дистанцироваться от своего эго.

Доверительное партнерство

Осознанный родитель всегда стремится выстроить со своим ребенком душевные, искренние отношения. Это возможно, только если отказаться от мысли о собственном превосходстве, к которой так привыкли все взрослые. Мы должны рассматривать общение с детьми с точки зрения партнерства, где участники влияют друг на друга.

Важно запомнить, что доверительное общение с другой личностью может сложиться только у того, кто по-настоящему понимает себя. Если ваша цель – искренние, партнерские отношения с ребенком, то в первую очередь нужно развивать в себе осознанность. Чем больше вы будете замечать проявления своего эго, тем свободнее и душевнее станет общение в вашей семье. Когда вы сможете выйти за рамки своего эгоцентризма, то есть перестанете думать о том, какой *должна* быть ситуация или как *должен* вести себя тот или иной человек, это станет первым шагом на пути к осознанному партнерству.

Ребенок живет с душой нараспашку, а его восприятие до поры до времени не перегружено стереотипами. Задумайтесь, ведь получается, что наши дети – это самые лучшие партнеры для общения. Именно в отношениях с ребенком нам дается уникальный шанс быть самими собой. И все же, как часто мы пренебрегаем этой чудесной возможностью и продолжаем общаться с детьми с позиции *контроля*. Нам так сложно избавиться от этого ощущения, ведь мы несем ответственность за своего ребенка и волей-неволей распоряжаемся его жизнью. Освободитесь от обычных представлений о воспитании и начните расковыривать скорлупу своего эгоцентризма. Тогда вы увидите, что в отношениях с ребенком заложен огромный потенциал прежде всего для вас самих. Поймите, родительство – это увлекательное путешествие, в котором через детей мы заново открываем себя.

Общение с ребенком – это взаимовлияние, в котором развитие одного партнера всегда связано с формированием другого. И то, как дети могут изменить нас, не менее важно, чем то, как мы влияем на них. Да, ребенок не обладает большим жизненным опытом и во многом зависит от нас. Но если мы избавимся от мифа о собственном превосходстве и посмотрим на своих «маленьких» партнеров по-новому, то увидим, что они обладают огромной силой, способной сделать нас лучше.

Когда вы воспринимаете родительство как возможность духовного роста, вам открываются несметные богатства, заложенные в общении с ребенком. Если вы поймете, что ваша дочь или сын – это новый для вас способ саморазвития, то извлечете максимум пользы из всего, что происходит между вами. Большинство родителей убеждены, что их главная задача – хорошо воспитать своих детей. Однако далеко не все могут сказать, что для этого нужно в первую очередь. А в первую очередь необходимо, чтобы процесс воспитания был продуктивным. То есть родители должны постоянно учиться, наблюдая за тем, как складываются отношения. Анализируя поведение (свое и ребенка), мы должны самосовершенствоваться, чтобы дети ощущали, что рядом с ними – интересный человек с открытой душой. Ведь больше всего им нужна искренность. Наши понятия, оценки и контроль – все это второстепенно при воспитании ребенка. Главное – доверительное общение, которое без искренности просто невозможно.

Как осознанность влияет на подход к воспитанию

Не стоит думать, что осознанность – это некий дар свыше, которым обладают только какие-то особенные люди. Нет, она не появляется сама по себе, а приходит в процессе развития личности.

Для начала следует понять, что осознанность не является полным и внезапным отсутствием неосознанности. Скажу больше, осознанность постепенно вызревает из неосознанности. Человек с осознанным подходом к жизни отличается от других лишь тем, что когда-то стал замечать за собой моменты неосознанного поведения. Именно из такой способности – остановиться, посмотреть на себя со стороны и подумать – и прорастает зерно осознанности. И мы все, каждый из нас, способны на это. А теперь хорошая новость для родителей: отношения с ребенком просто изобилуют возможностями для развития вашей осознанности!

Мы все время думаем, что должны воспитывать детей. Но самое удивительное, что и наши дети могут воспитать из нас тех родителей, которые им нужны. Поэтому не совсем правильно говорить об отношениях родителя с ребенком, ведь на самом деле это отношения родителя и ребенка. Дети, сами того не зная, помогают нам стать самими собой, отбросить все ненужное, надуманное и пробудиться. Вам нужно довериться своему ребенку, что называется, расслабиться и получать удовольствие. Если вы не примете мысль о том, что дети – это величайшие проводники в царство осознанности, вы просто лишитесь великолепного шанса сделать гигантский скачок в своем развитии.

Только давайте без перегибов. Если я говорю о том, что нужно в каком-то смысле поддаться влиянию, которое дети оказывают на нас, это совсем не значит, что мы должны стать их прислужниками. Да, относиться к ребенку уважительно, прислушиваться к нему, поддерживать, общаться с ним искренне и не переламявать его характер – это важные моменты воспитательного процесса. Однако такими вещами, как ограничения и дисциплина, вовсе не стоит пренебрегать. Конечно, с практической точки зрения родители в первую очередь нужны для того, чтобы у ребенка был дом, возможность расти и учиться. Однако роль родителя не сводится к функциям няньки. И нам в любом случае приходится объяснять своим детям, что такое правила, и зачем они нужны, как важна организованность, как понимать и выражать свои эмоции и многое другое. Это имеет значение хотя бы с точки зрения элементарной приспособленности к жизни в обществе. Другими словами, осознанное родительство охватывает все аспекты воспитания, чтобы ребенок вырос цельной личностью, обладающей необходимыми навыками взаимодействия с другими людьми. Но, несмотря на то что каждый из нас выполняет функции воспитателя, осознанный родитель никогда не общается с ребенком с позиции снисхождения. Иначе это перечеркнет все наши идеи о равноправном партнерстве и духовной связи с детьми. И в этой книге вы увидите примеры того, как некоторые родители научились воспитывать ребенка так, чтобы это не вызвало у него протеста. Ведь когда мы не мучаем своих детей постоянными нравоучениями, говоря, что мы взрослее и умнее, у них больше шансов вырасти эмоционально зрелыми людьми.

О дисциплине мы подробно поговорим в последней главе. Я оставила этот вопрос под конец, потому что считаю, что для воспитания в ребенке дисциплины необходимо «подлинное присутствие» родителя. Это такие отношения в семье, когда дети чувствуют наше присутствие в своей жизни и принимают его без отторжения. И здесь очень важно умение *подавать себя* в общении с ребенком. А этому можно научиться, только если понимаешь себя по-настоящему и не боишься меняться, чтобы стать лучше. Поэтому основная часть книги

посвящена больше психологии родителей, а не тому, как сделать, чтобы ребенок вас слушался. Прежде всего вы должны разобраться в себе, понять истинные мотивы своего поведения и захотеть измениться. Только найдя дорогу к себе, можно найти правильный подход к своему ребенку.

Я хочу сделать особый акцент на том, что желание измениться и способность работать над своим восприятием – это ключ к осознанности. Однако многие родители, которые обращаются ко мне за помощью, вовсе не хотят меняться. Они лишь ищут способ повлиять на поведение своего ребенка. Видимо, они думают, что у меня есть волшебная палочка, взмахнув которой пару раз, я сделаю из их чада пример для подражания. Но ведь дело в том, что осознанное родительство – это не просто умение справляться с ребенком. Это целая жизненная философия, которая в корне меняет и родителей, и детей. Самый эффективный метод воспитания – это искреннее, доверительное общение с ребенком, чтобы помогать друг другу развиваться. Осознанное родительство не сводится к набору хитростей, с помощью которых можно добиться хорошего поведения. Нет, мы рассматриваем вопрос взаимоотношений между родителями и детьми гораздо глубже.

Обычно родители думают так: мы должны выработать эффективную стратегию, которой будем придерживаться в общении с ребенком. При осознанном родительстве все намного интереснее: в нем не существует ни стратегии, ни ограничивающих вас правил. Но в каждой конкретной ситуации осознанность помогает вам понять, как лучше поступить. Вспомним, например, то утро, когда моя дочь «обрадовала» меня разорванным долларом. Сделать выговор или похвалить? Я прислушалась к себе, почувствовала ту невидимую нить, что связывает меня и ребенка. И только потом приняла решение. Так что, даже когда мы должны что-то объяснить, это можно сделать по-разному. Мы либо становимся ближе к своим детям, либо они отгораживаются от нас. Так вот осознанность как раз и подсказывает, какую реакцию выдать и какие слова подобрать, чтобы ребенок не ощутил дискомфорта в общении с вами.

Наберитесь решимости и откажитесь от идеи о том, что вы – главный и должны контролировать своего сына или дочь. Образно говоря, сложите полномочия начальника. И тогда вы увидите, что конфликтов как таковых вовсе нет. И даже нет поводов нервничать, думая о том, что власть ускользает из ваших рук. Вы и ваш ребенок – равноценные участники постоянно процесса *взаимообмена*, вы все время меняете содержание друг друга. И если подходить к этому процессу осознанно, то он будет идти на пользу и вам, и ребенку. Подумать только! Люди всю жизнь ищут родную душу, с которой можно быть самим собой и в то же время вместе развиваться. А вам и искать не надо. Вот она – рядом.

Глава 2

Зачем нам даются дети

Многие родители не могут вырваться из замкнутого круга. Они пробуют одну стратегию за другой, но ничего не помогает. А то и становится еще хуже. Как это часто бывает, все дело в том, что они яростно борются с последствиями, не понимая причины. Все их проблемы и трудности уходят корнями в неосознанность.

Мы даже не замечаем, как в отношения между нами и ребенком прокрадывается многое из нашего собственного детства. И нужно быть готовыми посмотреть этой проблеме прямо в глаза, чтобы разобраться в себе. Пока мы этого не сделаем, дети обречены «доживать» нашу жизнь, а не проживать свою. Если мы сумеем понять настоящую подоплеку собственного поведения, то подарим детям свободу, выпустив их из картонных декораций нашего прошлого. Каждый родитель, который стремится к осознанности, должен пройти по обратному пути своего взросления, чтобы встретиться с истинным собой. Только так вы поймете, как помочь ребенку гармонично развиваться и не терять своей индивидуальности.

Осознанный родитель – это человек, полностью переосмысливший себя. И я убеждена, что дети нам даются для того, чтобы мы могли изменить себя к лучшему на глобальном уровне. Буквально родиться заново.

Когда на консультациях я говорю родителям, что они должны в чем-то поменять себя, то часто наталкиваюсь на непонимание. Как правило, они с удивлением восклицают: «А почему мы? Ведь это с ребенком что-то не так!» И бывает очень трудно объяснить, что главное – это не то, чтобы ребенок слушался, а чтобы он *слушал* вас, а вы – его. А для этого необходимо в первую очередь поработать над собой. Но все равно многие родители никак не хотят принять мысль о том, что им следует измениться самим, а не переделывать ребенка. И когда я начинаю говорить об осознанности, то часто вижу, что люди вообще не готовы по-новому взглянуть на свои проблемы, и тем более на самих себя. Они так боятся неизвестного, так боятся открыть себя заново, что, несмотря на все проблемы, готовы оставить все как есть, лишь бы не пошатнулся их устоявшийся мирок.

Осознанность дается легче тем, кто с интересом относится ко всему новому и радуется любой возможности пересмотреть свое восприятие, чтобы понять себя, ребенка и жизнь в целом. И когда у нас появляются дети, это и есть величайшая возможность самопознания. Это шанс посмотреть на себя совершенно с другого ракурса.

Анализируя то, как мы общаемся с ребенком, чего ждем или требуем от него, мы неизбежно наталкиваемся на те психологические моменты в себе, которые не дают нам жить свободно. Понимая эти моменты, мы учимся вовремя улавливать их в своем поведении. Так и развивается наша осознанность в отношениях с ребенком. И постепенно мы вырываемся из бесконечной череды ситуаций, когда, как говорится, сами не ведаем, что творим. В наших словах и действиях становится все меньше неосознанности.

Только ни в коем случае не вините себя за неосознанное поведение. Радуйтесь тому, что сумели его заметить. Развивайте в себе эту способность. Задавайте себе еще больше вопросов, копайте еще глубже. Сомневайтесь в своей правоте каждый раз, когда между вами и ребенком возникает непонимание. Это в любом случае пойдет вам на пользу.

Дети – это наши союзники. Они, сами того не зная, помогают нам обнаружить, в каких ситуациях мы действуем неосознанно. Отношения с ребенком – это прекрасная возможность выйти из состояния психологической спячки, осознать себя и свою жизнь заново. Пережить

такую личностную трансформацию далеко не каждому дано. Но если вместо того чтобы пытаться изменить поведение ребенка, вы сначала задумаетесь над своим, то у вас все получится.

Каждый из нас уникален, и поэтому общего для всех рецепта, как сделать себя лучше, просто нет. Однако осознанный подход к воспитанию подразумевает, что родители должны ответить для себя на несколько важных вопросов, которые вы видите ниже.

- *Я рассматриваю отношения с ребенком как возможность для своего личностного развития?*

- *Я на самом деле понимаю, что ребенку нужно от меня?*

- *Я действительно не боюсь меняться, чтобы стать таким родителем, какой нужен моему ребенку?*

- *Я умею в общении с ребенком принимать каждую ситуацию как шанс измениться к лучшему?*

- *Расцениваю ли я отношения между мной и ребенком как нечто, что имеет высший смысл?*

Дети помогают нам выбраться из лабиринтов прошлого

Появление детей в нашей жизни имеет очень интересное предназначение. Любые сложности в характере ребенка – его упрямство, эмоциональная несдержанность, нежелание слушать кого-либо – указывают на недостатки в нас самих. Дети как бы вытаскивают на поверхность все, что мы долгое время не желали в себе замечать. И чтобы понять, над чем нужно поработать, достаточно более внимательно посмотреть на себя в отношениях с ребенком.

Бывает, что родители неосознанно создают такие ситуации, в которых могут чувствовать себя так же, как в детстве. А бывает и наоборот – родители всячески избегают любых обстоятельств, которые чем-то напоминают их прошлое. Может быть еще и третий вариант, когда родители, не понимая этого, заставляют ребенка испытывать те эмоции, к которым сами привыкли, будучи детьми.

Так или иначе неосознанное поведение является постоянным фоном наших отношений. Все это называется «неотработанное прошлое». И моменты этого прошлого до тех пор, пока мы не осознаем их, будут раз за разом проявляться в общении с ребенком. То, что происходит между вами и детьми, это своеобразное зеркало, в котором отражаются проблемы вашего внутреннего мира.

Дети – это воистину огромный дар. Они пробуждают в нас способность улавливать моменты неосознанности, чтобы мы могли сбросить оковы прошлого и свободно идти по жизни. А ведь – казалось бы! – появление ребенка обычно расценивается как начало несвободы. Но все ровно наоборот: именно ребенок как никто другой является лучшим помощником, чтобы справиться с зависимостью от неотработанного прошлого. Причем, если быть достаточно чуткими, всегда можно понять, в верном ли направлении вы движетесь. Потому что, если вы зарулили куда-то не туда, это сразу скажется на отношениях с ребенком. Любое недопонимание между вами и детьми сигнализирует о том, что вы что-то делаете не так.

Осознанно или неосознанно, но в воспитании детей мы отталкиваемся от того, как воспитывали нас. И во многих ситуациях всего лишь отражаются сюжеты нашего собственного детства. Я расскажу вам об этом на примере Ани и ее дочери Джессики.

Пока девочке не исполнилось четырнадцать лет, все было нормально. Джессика хорошо училась и ничем особенно от своих сверстников не отличалась. Но потом ребенка словно подменили. Она стала врать на каждом шагу, грубить всем подряд, забросила учебу, начала курить и мотаться по клубам. Ее обвиняли в физической агрессии и даже уличили в краже. Жизнь матери превратилась в сплошной кошмар. Она не могла без раздражения общаться с дочерью, чье настроение менялось в долю секунды. Аня уже даже не пыталась сдерживать себя и постоянно срывалась на крики и угрозы, обидно обзывая Джессику и ругая на чем свет стоит.

Аня понимала, что не должна себя так вести, но ничего не могла с собой поделать. Она не знала, как со всем этим быть и почему все стало так плохо. У нее опускались руки оттого, что дочь не слушается. Она видела, что не справляется, и совершенно растерялась, постоянно думая о том, что из нее получилась плохая мать.

Однажды Джессику вызвали к школьному психологу, потому что обнаружилось, что она делает порезы на своем теле. И тогда Аня поняла, что внутри у девочки творится что-то ужасное, она просто уже не знает, как еще выразить свою боль. Несчастный ребенок изо всех сил пытается как-то докричаться до матери, но так и остается не услышанным. После этого случая Аня обратилась ко мне за помощью.

Я попросила ее описать свое состояние, и вот что она рассказала. «Как будто мне снова шесть лет. Дочь орет на меня, и я словно оказываюсь в прошлом, когда меня ругала мама. Те же самые ощущения. Когда Джессика хлопает дверью и уходит, такое чувство, что она выбрасывает меня из своего мира. Я думаю о том, что виновата в чем-то, только не знаю, в чем. Кажется, меня за что-то наказывают. Но если в детстве мне не хватало духу как-то выразить свой протест, то сейчас я просто не могу остановиться. Мне никак не сдержать свой гнев и отчаянье. Такое впечатление, что прошлое настигло меня. Я чувствую то же самое, что было в отношениях с родителями. Как будто вся жизнь пошла под откос. Это сводит меня с ума».

Очевидно, что Джессика разбудила в своей матери доселе дремавшие воспоминания детства. Поговорив с Аней о ее родителях, мы смогли разобраться, что происходит между ней и дочерью. Отец Ани был довольно замкнутым человеком и всегда очень холодно относился к ней. С матерью тоже теплых отношений не сложилось. «Она жила в каком-то своем мире, совершенно не обращая на меня внимания. Даже когда она находилась рядом, я не ощущала ее присутствия. Уже в семь лет я хорошо понимала, что такое одиночество». Время шло, Аня не чувствовала интереса со стороны родителей и тогда решила стать совсем другой личностью. «Я думала, что если буду похожа на маму, то тогда папа полюбит меня. Мама всегда великолепно одевалась, отличалась хорошими манерами, ей нравилось ощущение превосходства. Задавшись целью как можно скорее превратиться в копию этой взрослой женщины, я начала тщательно следить за собой и засела за учебники, чтобы быть лучшей в классе».

Несмотря на все старания Аня так и не стала «достаточно идеальной» для своих родителей. И однажды произошел случай, который оставил неизгладимый след в ее душе. «Как-то вечером отец был крайне недоволен тем, что я еще не сделала уроки. Он молча отвел меня в угол, поставил на колени, поднял мои руки вверх и также молча отошел. Так я и стояла там. Целых два часа. Ни папа, ни мама не произнесли ни слова и даже ни разу не посмотрели в мою сторону. И, что очень хорошо помню, я даже не чувствовала физической боли. Меня разрывало от обиды. Я не понимала, чем заслужила такое равнодушие. Я кричала и молила о пощаде, просила прощения, но меня как будто не слышали. Через два часа отец разрешил подняться и идти делать уроки. В тот день я поклялась, что больше никто не увидит моих страданий. Внутри бушевала ярость, но мне не хватило духу, чтобы это показать. Я решила собрать волю в кулак и просто делать то, что от меня требуется».

Так Аня и жила в образе «идеального ребенка», лишённого эмоций. И того же самого она ожидала от своей дочери – автоматического послушания без лишних проявлений чувств. Ребенок должен хорошо учиться, опрятно выглядеть и не напрягать своими проблемами. И Джессика неплохо справлялась с этой задачей до тех пор, пока не стала подростком. Когда она поняла, что вот-вот станет взрослой, ее душа захотела вырваться на свободу. Личность девочки потребовала самовыражения, но до этого Джессика росла так, что никого не волновал ее внутренний мир. Конечно, ребенок понятия не имел, как ему заявить о себе и своей индивидуальности. Поэтому ее бросало из крайности в крайность. Безответная пай-девочка превратилась в хулиганку и хамку. Но чем больше она пыталась как-то выразить свой протест, тем сильнее Аня стремилась контролировать ее. И тогда Джессика стала наносить себе порезы. Это был жест отчаянья.

В отношениях с дочерью Аня видела только свою боль. Джессика растревожила старые раны, невольно заставив мать почувствовать все то, что та испытывала в детстве. Аню вновь захлестнула обида от того, что ее не понимают и не хотят слышать. Кардинальные перемены в поведении дочери она воспринимала как предательство. Но девочка просто пыталась показать, что она не вписывается в отведенную ей роль. Ребенок взывал о помощи, а мать считала, что ее игнорируют, и злилась на дочь за равнодушие. Аня неосознанно воспроизводила те

чувства, которые остались «неотработанными» в отношениях с родителями. И теперь, через много лет, она проживала их заново, чтобы взять реванш. Ведь теперь ее ничто не сдерживало. То, чего себе нельзя было позволить с матерью или отцом, запросто можно вывалить на дочь. Она отрывалась по полной – кричала, ругалась и не скрывала своей злости. Трагедия в том, что Джессика была тут совершенно ни при чем.

Конечно, Ане было трудно понять, что на самом деле поведение ее дочери совершенно естественно. После того долгого периода, когда личность ребенка подавлялась, Джессика своими действиями просто пыталась сказать: «Спектакль окончен! Я – не моя мать. Меня все это достало. Я хочу быть собой и проживать свою собственную жизнь. Я больше не игрушка в ваших руках».

Джессика решилась на то что в свое время не осмелилась сделать Аня. В этой ситуации дочь подняла знамя свободы, которое ее мать не удержала в своей проигранной войне с родителями. И несмотря на то что в глазах окружающих Джессика была дрянной девчонкой, в действительности она заслуживала звания самой лучшей дочери в мире. Через отношения с ребенком Аня получила возможность прожить прошлое до конца. Своим противостоянием Джессика спровоцировала мать на эмоции, которые та всю жизнь скрывала даже от самой себя. Плохое поведение дочери стало своего рода отдушиной для матери, поскольку теперь Аня могла выразить негодование и обиду, накопившиеся с детства. Все, что отравляло ее изнутри, можно было выплеснуть на дочь.

Наши дети очень великодушны. Они позволяют нам обнаружить эмоции, которые мы много лет скрываем внутри себя. И, к сожалению, чаще всего эти эмоции обрушиваются на самих детей. Ведь это же проще всего – избавиться от негатива, направив его на ребенка. Вместо того чтобы работать над собой, мы предпочитаем думать, что это ребенок плохой и потому заслуживает нашего гнева.

Необходимо понять, что проблемы в поведении ребенка – это повод задуматься о себе. Только так можно развить осознанность. Каждая ситуация в отношениях с ребенком дает нам возможность посмотреть на себя с нового ракурса. Мы должны больше размышлять над своими реакциями. Спрашивайте себя – почему я так реагирую, что за этим стоит, откуда эти эмоции?

Аня в конце концов поняла, что она переносит на дочь свою злость на родителей и в то же время заставляет Джессику быть тем «идеальным ребенком», которым была сама. Так она начала свой путь освобождения от прошлого. Ей больше не хотелось жить в образе, который под давлением родителей когда-то сложился в ее голове. В ее характере появилась жизнерадостность и беззаботность. Она стала мамой, которая с удовольствием и интересом общается с ребенком. Это помогло наладить доверительный контакт с Джессикой, и постепенно все проблемы в ее поведении исчезли. Мама и дочка сблизилась, помогая друг другу стать самими собой.

В душе каждого человека прошлое оставляет неизгладимый след, однако обнаружить его бывает очень непросто. Для этого нам и даются дети. Они являются зеркалом, в котором отражается наша боль из прошлого. И если мы не отвернемся, а спокойно посмотрим на свои эмоции в общении с ребенком, то сможем развязать внутренние узлы несвободы. Жаль, что многие родители пренебрегают этой возможностью и идут по привычному пути воспитания, подгоняя своих детей под собственные планы и фантазии, полностью замешанные на эгоцентризме.

Могут ли родители, не обладающие внутренней свободой, воспитать человека, способного принимать решения и быть личностью в нашем сложном мире? Вряд ли. Если в такой семье и вырастает индивидуальность, то это явно не благодаря усилиям родителей.

Подумайте над своей историей. В какой обстановке вы росли? Что вы чувствовали, находясь рядом с мамой или папой? Вполне может быть, что своего ребенка вы неосознанно заставляете чувствовать то же самое. Такая эмоциональная эстафета, передаваемая из поколения в поколение, может навредить вашим детям. Когда родители переносят опыт прошлого на своего ребенка, то ограничивают его, не дают развиваться своим путем и жить собственной жизнью. Даже если у вас все было прекрасно, и в семье всегда была дружеская обстановка, нужно понимать, что ваш сын или дочь – это не вы, и в точно такой же обстановке им может чего-то не хватать, чтобы раскрыться полностью. Мы должны быть внутренне свободны от определенных ожиданий в отношении своих детей. Но кроме этого нам нужно развивать в себе осознанность, ведь часто мы даже не понимаем, что переиначиваем личность ребенка ему во вред.

В отношениях с детьми мы учимся осознанности

Невозможно научиться осознанности по книгам. От различных курсов и тренингов тоже мало толку. Осознанности можно научиться только на практике. И лучшая возможность для этого – отношения с ребенком, которые также являются и сильной мотивацией. Ведь все мы хотим, чтобы наши дети были счастливыми.

Каждый нормальный родитель стремится дать своему ребенку все, что может. Но не каждый способен увидеть истинные потребности любимого чада. Как понять, что ему нужно? Как помочь в становлении личности? Мы не сможем ответить на эти вопросы, пока не научимся понимать себя. Но самое интересное, так это то, что именно отношения с ребенком дают нам шанс понять себя по-настоящему и переосмыслить свое поведение. Дети позволяют нам быть самими собой и ждут того же от нас. Выбор – за нами. Мы можем и дальше изо всех сил стараться быть хорошими родителями (в чем бы то ни было понимании) или все-таки отбросить любые представления о правильном воспитании. Необходимо освободиться от внутренних ограничений, это и будет первым шагом к осознанности.

Начните прямо сейчас. Вот какие есть у вас отношения с ребенком, такие и есть. Но с этого момента используйте каждое ваше взаимодействие как повод потренироваться в осознанности. Как именно? Здесь нет общего для всех рецепта, поскольку все люди разные. Просто помните, что у всего есть причины. Наблюдайте (насколько возможно, без эмоций) за собой и ребенком, своими и его реакциями на слова и действия друг друга. Анализируйте. Находите взаимосвязи и закономерности. Задавайте себе самые сложные вопросы и будьте честны при поиске ответов.

Представьте, что вы – ученый, который наблюдает за ходом эксперимента. Посмотрите, насколько терпимыми и гибкими вы можете быть в общении с ребенком. Подумайте, какие ситуации доставляют вам удовольствие, а какие – вызывают негатив. Почему? Что именно в таких ситуациях подпитывает эти эмоции? Попробуйте понять, что вам нравится в своем поведении, а где вы собой недовольны. Не стремитесь к тому, чтобы резко все поменять или придерживаться конкретных правил. Спокойно (если не удастся в самой ситуации, то – после нее) смотрите на то что происходит между вами и ребенком. Если даже вас что-то совсем не устраивает – сейчас еще не время для глобальных перемен. Сначала нужно во всем как следует разобраться. Вы только начинаете перестраивать свое восприятие, ищите отправную точку для постепенного изменения.

Я снова и снова предостерегаю вас от самой большой ошибки. Не пытайтесь исправить поведение ребенка. В первую очередь вы должны изменить свое отношение. А это процесс непростой и требует времени. Каждая ситуация в общении с ребенком является ключом к пониманию чего-то нового. Я хочу сказать, что моя книга – это не инструкция, а подсказка для тех, кто хочет по-настоящему помочь своим детям. Для этого мы должны научиться смотреть на мир широко открытыми глазами. Необходимо буквально хвататься за каждую возможность взглянуть на происходящее с еще, еще и еще одного ракурса. Так мы развиваем способность перестраивать свое восприятие, чтобы осознать, что происходит на самом деле. Только так можно понять, что действительно нужно нашим детям или чего они добиваются в каждой конкретной ситуации. Когда мы не стремимся занять определенную позицию в отношении ребенка, это делает нас свободнее. Мы становимся более открытыми и искренними в общении, и дети сразу это чувствуют. У них появляется больше доверия к нам, они готовы нас слушать.

Но сделать так, чтобы дети нас просто слушались, – это не наша цель. Я не говорю о том, как заставить ребенка ложиться спать вовремя или есть столько, сколько нужно. Мое твердое убеждение, что главное – это душевное

общение между родителями и детьми. Когда между вами и ребенком есть доверие, то он может быть самым собой без страха, что его не поймут или отвергнут. А это означает, что нет никаких преград для развития его личности. Кроме того, только в такой обстановке ребенок готов вас услышать и в чем-то поменять свое поведение.

Мой подход к воспитанию полностью основан на осознанности родителей, поэтому для меня вопрос о том, как повлиять на поведение ребенка, является второстепенным. Когда между детьми и родителями налажен хороший контакт, все складывается почти само собой. Ведь обе стороны готовы к конструктивному общению. Я ни в коем случае не умаляю значение дисциплины и посвятила ей последнюю главу. Дело в том, что ребенку нужны правила, установленные по обоюдному согласию. Иначе это будет насилие. А такую дисциплину я не приемлю, тем более что в долгосрочной перспективе она малоэффективна.

Осознанный родитель – это чуткий наблюдатель. Он знает, что у каждой медали есть обратная сторона, поэтому внимательно относится ко всему, что происходит в семье. Ведь любая мелочь, любой нюанс в чьем-то поведении пополняют копилку его осознанности. Чем больше он будет подмечать, тем ближе станет к пониманию своих близких, себя самого и ребенка. Однако не стоит думать, что осознанный подход – это волшебная палочка, однажды заполучив которую, можно в мгновение ока избавиться от любой проблемы. Нет, это просто другой подход к восприятию и постоянная работа над собой, которая не прекращается никогда.

Начните прямо сейчас и помните, что любая, даже самая обычная ситуация в общении с ребенком, – это повод потренировать свою осознанность.

Осознанный родитель не боится неосознанности

По-настоящему видеть и слышать своего ребенка способен только тот, кто может отвлечься от собственной личности. Самое большее, что мы можем сделать для своих детей, – это не путать их желания и потребности со своими. Данная задача не из легких. Именно поэтому ребенок часто оказывается в плену родительских представлений о жизни. Мы неосознанно заставляем детей смотреть на мир нашими глазами и даже не понимаем, насколько это мешает развитию индивидуальности. Мы должны видеть в ребенке личность, отдельную от себя. Нужно ценить эту личность и уважать ее потребности. И как раз для того, чтобы чувствовать тонкую грань между собой и личностью ребенка, нам необходимо развивать в себе осознанность.

Наблюдая за собой в отношениях с ребенком и анализируя свое поведение, вы неизбежно обнаружите, что в каких-то ситуациях невольно следуете определенному сценарию. Также вы поймете, что в определенные моменты у вас возникают эмоции, которые вообще-то не свойственны вам как личности, но почему-то возникающие именно при общении с сыном или дочерью. Однако даже осознавая все это, вы не сможете избежать автоматических реакций. Неосознанность проникает в наши слова и действия несмотря на намерение расквитаться с ней навсегда. Но это не повод для отчаяния.

Неосознанности не надо бояться, но ее следует за собой замечать. Пусть это станет вашей постоянной практикой – своеобразная охота на неразумного себя. Собирайте как можно больше трофеев, чтобы пополнять коллекцию вашей осознанности. Каждый раз, когда вы ловите себя на неосознанности, развивается ваша способность смотреть на мир незамутненным взглядом, чтобы видеть все как есть.

Неосознанность пронизывает нас вдоль и поперек. Выпутаться из этого клубка хитро-сплетений раз и навсегда никак не получится. Можно считать себя сколь угодно зрелой личностью или бесконечно просветленным человеком, но неосознанность никуда не денется из наших мыслей, эмоций и поступков. Однако при этом она является самым лучшим тренажером для «прокачки» осознанности. Поэтому не стоит из всех сил избегать неосознанности, иначе можно просто увязнуть в постоянном самокопании.

При этом надо понять, что неосознанное поведение – это не мишень, на которую мы направляем оружие осознанности. И я не говорю о двух противоположностях, о плюсе и минусе. Здесь совершенно другая ситуация. Неосознанность – это почва, на которой всходят ростки осознанности, если мы уделяем достаточно внимания обработке этой почвы.

Нельзя расценивать осознанность, как пункт прибытия. Не думайте, что в какой-то момент вы достигнете осознанности, прозвучат фанфары, и дальше можно будет почивать на лаврах. Потому что, даже будучи осознанными родителями, мы не изживем неосознанного в себе. Давайте рассматривать осознанность как увлекательный процесс наблюдения.

Стопроцентная осознанность – это что-то из области фантастики. В каких-то моментах жизни мы можем вести себя более осознанно, а в каких-то – действовать совершенно автоматически, не понимая даже, что с нами происходит. Жить осознанно значит быть свидетелем своей неосознанности. Но не нужно делать из нее страшилище и прятаться, содрогаясь от мысли, что она преследует вас. Умение наблюдать за собой и улавливать моменты неосознанности – это первое качество зрелой личности.

Глава 3

Перестаньте оценивать ребенка

Вольно или невольно мы подпитываем в детях желание получить похвалу или одобрение со стороны взрослых. Бывает, что ребенку сильно не хватает этого, и тогда он делает все, чтобы увидеть хотя бы снисходительный кивок родителя. А иногда происходит наоборот: ребенок привыкает, что каждое его действие должно получить одобрение. Так или иначе, у детей появляется зависимость от нашей реакции. А теперь представьте, как бы вам жилось, если бы вы постоянно думали о том, похвалят вас или поругают. Может ли в такой обстановке вырасти свободная личность?

Конечно, детям нужно объяснять, что у всякого действия есть свои последствия. С ними нужно беседовать, чтобы они понимали, что от их поведения многое зависит. Но при этом маленькому человеку необходимо чувствовать, что его любят, уважают и принимают как личность. Однако родители слишком привыкли постоянно выдавать свое мнение. Мы считаем своим долгом показать, что недовольны ребенком или, наоборот, одобряем его поступок или решение. Но кто мы такие, чтобы судить своих детей? Самим фактом появления в нашей жизни они получают неотъемлемое право быть самими собой. Не мы даем им это право. Они живут, а значит, живут их мысли и чувства, которые требуют выражения. И мы не должны ограничивать их в этом.

Одобрение и недовольство – это инструменты контроля. Для многих это не совсем очевидно, но дело в том, что, хваля или ругая ребенка, мы пытаемся им манипулировать. Делаешь то, что меня устраивает, – молодец. Делаешь то, что мне не нравится, – плохой. Мы раздаем оценки направо и налево, не думая о том, как это влияет на самооощение детей. Родители должны быть более чуткими к душевному устройству своего ребенка и относиться с уважением к особенностям его личности.

Да, мы взрослее, и у нас больше опыта и знаний. И поэтому именно наша задача – заметить в ребенке склонность к определенным занятиям и помочь ему развиваться в этом направлении. Что нравится вашему сыну или дочери? Лазать по деревьям, листать энциклопедию, пинать мяч, играть на сцене, фантазировать, брэнчать на гитаре или тихо сидеть с книжкой? Пусть он занимается тем, что ему по душе, не оглядываясь на то что вы думаете по этому поводу. Только тогда, став взрослее, он сможет самостоятельно принимать решения. И мы просто обязаны уважительно относиться к решениям своих детей. Один предпочтет карьеру семье, другой захочет сменить религию, а третий поймет, что он гомосексуален. Каждый проживает свою жизнь, и мы не должны ограничивать детей в их поиске самого себя.

Родители с развитой осознанностью умеют достойно реагировать на решения ребенка, не вызывающих у них восторга. Сын встречается с девушкой, которая вам категорически не нравится. Дочь захотела стать художником, хотя вы прочили ей карьеру юриста. Сможете ли вы это принять? Это зависит от того, насколько вы понимаете, что каждый человек имеет право быть самим собой. В том числе и ваш ребенок.

Когда я говорю об уважении к личности ребенка, многие родители делают круглые глаза и убеждают меня в том, что уж они-то холят и лелеют своих детей, как только можно. «Мы организуем такие шикарные праздники на день рождения, ходим с ними в кино и развлекательные центры, покупаем игрушки и книги, берем с собой в путешествия!» – восклицают они. Это все, конечно, неплохо. Но я говорю о другом. Для меня уважение к ребенку это прежде всего признание за ним права на самоопределение.

Мы помогаем своим детям, рассказывая о том, что знаем. Но мы никогда не должны навязывать им свои оценочные суждения. Осознанный родитель информирует ребенка и дает ему свободу самому определиться, что делать с этой информацией. Конечно же, вы можете делиться своим мнением с детьми. Однако старайтесь подавать его в виде рассуждения, вызывайте ребенка на диалог, интересуясь тем, что он сам думает по этому поводу. Но это про тех, кто постарше.

Детям любого возраста нужно ощущение того, что быть собой – чудесно. Мы привыкаем постоянно оценивать действия ребенка, забывая о том, как важно для человека чувствовать радость просто от самого факта своего существования. А ведь маленькие дети обладают этим даром. Они умеют наслаждаться жизнью, для них весь мир – это чудо. Завидная способность, не правда ли? Так зачем же мы год за годом лишаем их этого, заставляя замирать в ожидании нашей реакции? Необходимо сделать все, чтобы у ребенка не возникало и тени сомнения, что мы счастливы просто от того, что он есть. Детям важна уверенность в том, что их любят и принимают в любом случае.

Даже если ребенок ведет себя плохо, душа его ранима и невинна. Дети всегда открыты для любви и, когда они чувствуют, что нужны нам любыми, независимо от их поступков, то готовы довериться нам. У каждого ребенка бывают периоды проблемного поведения. И вы должны относиться к такому поведению спокойно, сохраняя уверенность в том, что ваш сын или дочь – это личность с прекрасной душой и богатым внутренним миром. И тогда дети смогут справиться с любыми трудностями.

Вот несколько примеров того, как можно показать своему ребенку, что вы принимаете его таким, какой он есть, и ваша любовь к нему безусловна:

- *Загляните к ребенку в комнату и скажите, как это здорово, что он у вас есть.*
- *Когда ваш сын или дочь смотрит телевизор, присядьте рядом со словами: «Мне так приятно просто побыть с тобой вместе!»*
- *Поймайте ребенка, когда он пробегает мимо, и скажите: «Спасибо, что ты есть в моей жизни!»*
- *После того как ребенок лег спать, оставьте ему записку, чтобы, проснувшись утром, он прочитал: «Разбуди меня, пожалуйста. Хочу, чтобы ты – это было первое, что я увижу в этот день!»*
- *Когда малыш держит вас за руку, скажите, что для вас это настоящее счастье – чувствовать его маленькую ладошку.*
- *Забирая детей из школы или садика, не забывайте говорить им о том, как вы сильно соскучились.*
- *В ответ на улыбку ребенка тоже улыбнитесь и скажите, что ваше сердце сейчас выпрыгнет от радости!*
- *Когда дети вас целуют, говорите им о том, что вы любите их огромной любовью!*

Дайте детям ощущение того, что им не нужно делать ничего особенного, чтобы привлечь ваше внимание. Они должны чувствовать, что нет абсолютно никакой необходимости заслуживать вашу любовь. Пусть они растут с уверенностью в том, что их жизнь – это большая ценность сама по себе, и неважно, как ее расценивают другие. Не вырабатывайте в ребенке желание получить ваше одобрение или страх, что его будут ругать. Так вы поможете ему стать человеком, который не зависит от чужих мнений.

Если мы перестанем на каждом шагу оценивать действия ребенка, это сформирует в нем ощущение внутренней свободы. Он не будет подстраивать свое поведение под родителей, чтобы заслужить их похвалу или избежать нотаций. Попросту говоря, в такой обста-

новке ребенку не нужно хитрить и притворяться, он может быть самим собой. Так и вырастает цельная, зрелая личность.

Умение принимать

Принять ребенка таким, какой он есть. Что для этого нужно? В первую очередь необходимо отказаться от любых представлений о том, каким он *должен быть*. Поразительно, но для многих родителей это смерти подобно. Настолько им трудно смириться с мыслью, что ребенок не такой, каким они его видели в своих мечтах и планах.

Я не устаю повторять, что осознанный родитель – это человек, буквально родившийся заново. Такое перерождение происходит, когда мы перестаем предъявлять к жизни конкретные требования, а просто открываемся ей всем сердцем. Тогда и нам открывается совершенно новый мир – гораздо больше, интереснее и добрее прежнего.

Доверьтесь своим детям. Они – лучшие проводники в страну внутренней свободы, настоящие гуру. Общайтесь с ними, не выстраивая барьера из собственных ожиданий. И тогда они помогут вам увидеть себя и мир по-новому.

Для примера расскажу вам о семье, в которой ребенка долгое время не принимали таким, какой он есть. Энтони и Тина буквально сходили с ума из-за того, что их сын Шон плохо учится. Они никак не хотели понять, что ребенок испытывает определенные трудности при усвоении информации. Кроме того, он почти ни с кем не общался, сидел дома и никуда, кроме школы, не ходил. Его родители – очень успешные и активные люди – и представить не могли, что в их семье может вырасти такой ребенок. Разве что в ночном кошмаре.

Энтони, известный теннисист и велосипедист-любитель, совершенно не понимал, почему Шон все время сидит дома, предпочитая компьютер и книги любым другим занятиям. Отец буквально бесился от того, что его сын – совсем не тот мальчишка, с которым можно попинать мяч, и постоянно обзывал ребенка «девчонкой» и «неженкой».

Тина работала адвокатом и была собранной, деловой женщиной. Она считала, что мужчина должен быть уверенным в себе, сильным человеком, который знает, чего хочет. Ее раздражало, что Шон совсем не вписывается в этот образ. Тина отчаянно пыталась сделать из сына настоящего мужчину – таскала его в спортзал, покупала «взрослую» одежду и заставляла общаться с девушками, несмотря на то что это вводило его в ступор.

Каждый раз, когда наступала пора экзаменов, семью буквально трясло от скандалов. Шон явно не справлялся со школьной программой, а родители никак не могли принять этого факта. Они все время ругали ребенка, считая, что он просто ленится, и наказывали его. Например, ему не разрешали поужинать, пока он не справится с задачей по математике. Когда Тина и Энтони пришли ко мне на консультацию, то все время повторяли: «Наш сын не какой-нибудь отстающий. Он не из тех, кому нужно “специальное” обучение». Но вы только представьте, что творится у мальчика в голове, если отец все время обзывает его «соплей», а мать при этом требует, чтобы он был мужиком. Как можно вообще что-либо понимать в такой обстановке?

Семья погрязла в постоянных разборках. И поскольку у родителей был совершенно противоположный подход к ребенку, недовольство Шоном незаметно превратилось в недовольство друг другом. Постепенно между супругами выросла стена непонимания. И когда они сказали, что решили разойтись, это не стало для меня сюрпризом. Более того, совершенно логично, учитывая их историю, прозвучала причина развода: «Это все из-за Шона. Его поведение – это камень преткновения между нами. Мы устали от постоянных скандалов, дальше так жить просто невозможно».

Родители списали свою эмоциональную незрелость на несчастного ребенка. Им было проще сделать Шона причиной всех бед, чем признать, что они не могут найти общего языка друг с другом. Они даже думали, что, когда скажут сыну о разводе, он постарается стать «хорошим». Тина и Энтони искренне верили, что если бы не Шон, они были бы счастливы

как пара. А ведь на самом деле каждый из них раздражался на сына именно потому, что был недоволен своей личной жизнью. Супруги не понимали и не слышали друг друга, поэтому не могли договориться и действовать заодно. И это отражалось на поведении ребенка. Так что состояние Шона всего лишь «зеркалило» проблемы в отношениях родителей.

Когда Энтони и Тина наконец поняли это, то смогли посмотреть на своего сына по-новому. Они перестали делать из него демона во плоти и постарались принять таким, какой он есть. Родители признали, что превратили особенности ребенка в трагедию и упивались драматичностью ситуации. А Шон настолько привык быть козлом отпущения, что неосознанно подыгрывал им, создавая все больше и больше «проблем». Осознав, что причину нужно искать в себе, Энтони и Тина начали работать над своими отношениями. Они дали ребенку свободу быть собой и не нести их тяжелый груз внутренних противоречий.

Безусловно, родители могут корректировать поведение детей, но мы всегда должны уважать их право быть теми, кто они есть. Нам следует стараться смотреть на них с максимально нейтральной позиции. Не оценивать, а просто размышлять. А уж тем более не приписывать им своих эмоций, желаний и способностей. Осознанный родитель очень чутко следит за проявлениями характера своего ребенка, но при этом анализирует его поведение максимально отстраненно, как будто собственной личности родителя вовсе не существует. Нет никаких ожиданий, нет «плохо» или «хорошо». Есть так, как есть. Только так можно понять, что действительно представляет собой личность вашего ребенка, какие у него наклонности и как ему помочь. Более того, это помогает и нам стать свободнее, избавиться от предубеждений, надуманных проблем или неотработанного прошлого. В конечном итоге – увидеть и принять себя такими, какие мы есть.

Принять – не значит отойти в сторону

Часто умение принимать понимают как некую пассивную реакцию. Это большое заблуждение. Принимая, мы не отходим в сторону, а действуем так, чтобы не навредить. Нужно следовать голосу разума и при этом давать ребенку душевное тепло. Родители, умеющие принимать, ни в коем случае не закрывают глаза на то что происходит с детьми, и пытаются понять, что заложено в поведении ребенка.

Чтобы стало понятнее, о чем я говорю, расскажу историю Джона и Алексис. Их сын Джейк с детства не отличался «мальчуковым» поведением. Ему не нравились шумные и спортивные игры. Он больше любил танцевать. Родители видели, что сверстники постоянно издеваются и подтрунивают над ним. Джон и Алексис задумались о том, что, может быть, Джейк гомосексуален. Но они понимали, что если в поведении мальчика есть элементы женственности и мягкости, это еще не значит, что он гей, поэтому не стоит торопиться с выводами. Им, конечно, хотелось, чтобы сын был больше похож на мужчину, но они отодвинули свои желания в сторону. Родители видели, что ребенок увлечен музыкой и танцами, и помогали ему развивать свои способности. Они думали, что если Джейк станет геем, значит, так тому и быть. Пусть он сам определится, когда вырастет. Они просто примут это как одно из качеств его разносторонней личности. А пока можно только помочь ему пережить издевательство и грубость ровесников.

Когда Джейк подросток, Джон и Алексис постарались сделать так, чтобы в его окружении были люди с разной сексуальной ориентацией. Они хотели, чтобы сын видел – мама и папа одинаково относятся ко всем и не страдают гомофобией. То есть если Джейк почувствует в себе гомосексуальные наклонности, ему не нужно бояться реакции родителей. Кроме того, он будет знать, что и его знакомые воспримут это нормально. И вот настал день, когда Джейк действительно признался, что испытывает влечение к мужчинам. И родители просто приняли это как факт. С самого начала они дали ему свободу самому определиться и сделали все, чтобы он не чувствовал вины или страха. Джон и Алексис – из тех, кто умеет радоваться тому, что их ребенок такой, какой есть. Какой бы ни был, он не обязан исполнять их мечты или претворять фантазии в жизнь. Джейку очень повезло – его родители вышли за рамки своего эгоцентризма, они поняли, что нельзя заставлять ребенка жить так, как этого хочется им. Дети могут очень сильно отличаться от нас, это совершенно отдельные от нас личности. И способность создать свободное пространство между собой и ребенком – это залог гармоничных отношений. Что самое интересное, такая, казалось бы, дистанцированность – это самый верный путь к духовной близости.

Дети – не типовые изделия

Каждый ребенок уникален, к каждому необходимо найти свой подход, нет универсальных методов воспитания. То, что подойдет для одного, может навредить другому. Если вы видите своих детей «как есть», то поймете, как себя вести, чтобы у вашего сына или дочери был именно тот родитель, который им нужен. Другими словами, мы должны подстраиваться под характер ребенка. С какими-то детьми лучше общаться мягко, с другими требуется проявлять твердость и даже иногда быть строгими. Не думайте о том, каким *должен быть* родитель. Смотрите на то, какой родитель нужен вашему ребенку в каждой конкретной ситуации.

До того как стать мамой, я часто думала о том, какими будут мои дети. Когда я узнала, что беременна девочкой, ее образ уже сложился в моей голове. Не было и тени сомнения, что ребенок унаследует все мои положительные качества. Я представляла свою дочь доброй, нежной, слегка доверчивой. Мне казалось, что это будет творческая натура.

Дочь росла, и с каждым годом становилось все очевиднее, что она абсолютно другая. Она добрая, да. Но несколько в ином смысле, чем представлялось мне. Это очень щедрый и великодушный ребенок, но мягкость и нежность в ее характере отсутствуют напрочь. К творчеству тоже особых склонностей не обнаруживается, мышление очень конкретное и логичное, да и фантазии – это не про нее. Она умеет все очень четко просчитывать, так что доверчивостью там даже и не пахнет. Дочка бывает очень настырной и упрямой. И в ее характере совсем нет уступчивости, которая была так свойственна мне в детском возрасте.

Пришлось расстаться с образом той девочки, которая долго жила в моей голове. Это было нелегко. Я никак не хотела смириться с мыслью, что дочь так не похожа на меня. Иногда просто не верилось, что это – мой ребенок. Я долгое время буквально отрицала многие черты ее характера, не хотела даже и думать о том, что не соответствовало моим ожиданиям. Хотя на самом деле поведение дочери доставляло не так уж много проблем. Это я делала из этого проблему. И так происходит со многими родителями. Когда дети ведут себя не так, как нам хочется, мы слишком драматизируем ситуацию. А надо всего лишь признать индивидуальность ребенка. Тогда станет понятно, что большинство трудностей в общении с ним мы создаем сами, не желая расстаться со своими представлениями.

Принимая детей такими, какие они есть, мы не отказываемся от того, что должны корректировать их поведение. Осознанный родитель не занимает пассивную позицию, он активно помогает ребенку развивать в себе лучшие качества и учит взаимодействию с другими людьми. Но я хочу, чтобы вы поняли: увидеть, признать и принять особенности характера сына или дочери – это основа. Потому что направлять их поведение в нужное русло мы можем, только если хорошо понимаем, что ими движет.

Когда ребенок ведет себя «плохо» только потому, что вредничает, нам надо проявить твердость. Но если вызывающее поведение связано с внутренними противоречиями или душевными переживаниями, нам следует проявить чуткость и понимание. Если ребенок слишком пристающий, может быть, ему не хватает тепла и нежности. А возможно, он просто избалован вниманием или слишком зависит от вас. Тогда нужно развивать в нем самостоятельность, научить его находить себе занятие, помочь стать увереннее в себе. Если ребенок уединился, не стоит лишний раз его дергать. Нужно уважать его личное пространство. Когда есть время, позвольте детям шуметь и отрываться по полной. Не надо их постоянно одергивать. Но если им пора делать уроки, тогда вы должны дать им возможность успокоиться и помочь сосредоточиться.

Учитесь принимать своего ребенка таким, какой он есть. Можно мысленно или вслух произносить все, что вы замечаете в нем:

- *Я принимаю то, что мой ребенок не похож на меня.*

- *Я принимаю то, что мой ребенок любит побыть один.*
- *Я принимаю упрямство моего ребенка.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок настороженно относится к людям.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок с трудом переключается на новое занятие.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок очень общительный.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок заводится с полоборота.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок часто не доводит дело до конца.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок любит подлизываться.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок боится новых знакомств.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок не любит изменений.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок может себя плохо вести.*
- *Я принимаю то, что у моего ребенка часто меняется настроение.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок – очень чувствительная натура.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок застенчивый.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок любит нежности.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок любит командовать.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок никого не слушается.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок не любит выделяться.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок получает плохие оценки.*
- *Я принимаю то, что моему ребенку не интересна учеба.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок может соврать.*
- *Я принимаю то, что моему ребенку нравится скандалить.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок неусидчивый.*
- *Я принимаю то, что мой ребенок – личность со своими особенностями.*
- *Я принимаю то, что у моего ребенка своя жизнь.*
- *Я принимаю то, что для развития моему ребенку нужна свобода.*

Когда родители признают и принимают индивидуальные особенности ребенка, это раз-
вивает в нем уважение к себе. А если, общаясь с ребенком, вы не просто пытаетесь ему
что-то объяснить, но готовы его выслушать и поменять свое мнение, это служит для него
примером. Он начинает понимать, что такое конструктивное общение и уважение к чужой
личности. Даже маленькие дети чувствуют это и перенимают навыки взрослых. Так выра-
стают люди, умеющие адекватно реагировать на чужую точку зрения и при необходимости
идти на компромисс, не теряя собственного достоинства. А этого очень многим не хватает,
особенно в личной жизни.

Мы принимаем ребенка, когда принимаем себя

Когда я поняла, что мой ребенок – вовсе не лапочка-дочка, какой мне хотелось ее видеть, то кое в чем изменилась и сама. Я уже рассказывала, что моя дочь обладает очень четким, структурированным мышлением. И мне было трудно сразу увидеть, как она умеет все просчитывать на несколько ходов вперед. В какой-то момент до меня дошло, что девочка – настоящая хитрюга, которая ловко обводит меня вокруг пальца. Она стала манипулировать мной, понимая, что мама не догоняет, к чему она ведет. И я стала постепенно учиться улавливать ход ее мыслей, чтобы дочка опять не обставила меня. Мне пришлось хорошенько потрудиться, развивая аналитическое мышление, ведь до этого логика не была моей сильной стороной. И это просто замечательно, что общение с дочерью заставило меня стать в чем-то лучше. Но для этого я должна была обнаружить и признать в себе качества, не дающие мне быть тем родителем, который нужен моему ребенку.

Умение принимать своих детей напрямую зависит от умения принимать себя. Мы должны учиться видеть себя «как есть», понимать свои особенности и не давать себе заставиться. Обнаруживая в себе недостатки, нет смысла нервничать и заниматься самобичеванием. Никогда нельзя останавливаться в своем развитии и всегда нужно тренировать в себе способность меняться. Если мы сами этого не умеем, то как научим своих детей? Если в родителях нет внутренней свободы, разве могут они воспитать независимую и самостоятельную личность?

Конечно, мы не идеальны. Это совершенно естественно. Но ничто не мешает нам стать лучше. А для начала давайте примем себя такими, какие мы есть. Попробуйте. Вот как это делаю я:

- *Я принимаю то, что общение с ребенком – это не вся моя жизнь.*
- *Я принимаю то, что у меня есть недостатки, и это нормально.*
- *Я принимаю то, что иногда не знаю, что делать.*
- *Я принимаю то, что мне бывает стыдно за свои поступки.*
- *Я принимаю то, что могу вести себя даже хуже, чем мой ребенок.*
- *Я принимаю то, что могу быть настоящим эгоистом по отношению к ребенку.*
- *Я принимаю то, что поведение ребенка может поставить меня в тупик.*
- *Я принимаю то, что не всегда знаю, как реагировать на ребенка.*
- *Я принимаю то, что не все делаю правильно и совершаю ошибки как родитель.*
- *Я принимаю то, что иногда срываюсь просто потому, что изнемогаю от усталости.*
- *Я принимаю то, что из-за дел могу уделять ребенку недостаточно внимания.*
- *Я принимаю то, что стараюсь сделать все, что в моих силах.*
- *Я принимаю то, что моя жизнь не идеальна и я тоже.*
- *Я принимаю то, что мне хочется все контролировать.*
- *Я принимаю свое эго.*
- *Я принимаю то, что не всегда веду себя осознанно, но я все равно стараюсь быть более осознанным родителем и человеком.*

Когда родитель не может принять ребенка таким, какой он есть, это свидетельствует о неприятии самого себя. Что-то не дает ему покоя и грызет изнутри. Может быть, моменты его собственного детства оставили отпечаток отрицания. Или же человек из-за своей ограниченности не готов признать и принять свои недостатки. В любом случае что-то не позволяет ему быть гармоничной личностью. И вместо того чтобы сначала разобраться в себе, он компенсирует внутреннюю потерянность через отношения с ребенком. Такой родитель

либо помещает детей под колпак тотального контроля, либо, наоборот, позволяет им помыкать собой.

Любой барьер в общении с детьми как-то связан с собственной историей. Часто бывает, что в душе у матери или отца существует некий конфликт или неотработанные проблемы, которые им очень непросто осознать. Поэтому недовольство собой и всем миром становится неотъемлемой частью их жизни. Хотя они могут это тщательно скрывать или отрицать для самих себя. А если человек не стремится к тому, чтобы увидеть и принять себя таким, какой он есть, то не сможет принять и ребенка. Он будет постоянно воспроизводить свои внутренние проблемы в отношениях с детьми и так и не поймет, какой на самом деле его сын или дочь.

Предположим, родитель с детства привык к чувству вины, и поэтому заявляет: «Я принимаю то, что мой ребенок мне хамит». Но это не принятие, это самоуничтожение. Или же, наоборот, человеку постоянно внушали, что он – победитель по жизни. Про своего сына или дочь он скажет: «Я принимаю то, что мой ребенок – гениален во всем». Это тоже не принятие, а всего лишь тщеславие и самолюбование.

Если мы не готовы узнавать себя – без страха и без осуждения, то будем постоянно подгонять поведение детей под свои неосознанные ожидания. Но когда ребенка заставляют быть тем, кем он не является, это ломает его изнутри. Именно на этой почве произрастает большинство конфликтов между детьми и родителями. Если же мы способны принимать ребенка таким, какой он есть, это помогает его *саморазвитию*. Когда мы не пытаемся сделать из ребенка то, что хочется нам, он сам учится делать из себя то, что соответствует его внутреннему ощущению, его индивидуальности. Такая личность будет интуитивно находить наилучший для себя путь развития, ведь человек с детства привыкнет к ощущению внутренней свободы. Поэтому он всегда станет создавать такие жизненные обстоятельства, которые позволят ему не потерять этого ощущения.

Когда я говорю о том, что следует принять ребенка таким, какой он есть, это не значит, что однажды вы это сделаете, и все. «Какой он есть» – это не статичное состояние, это постоянные изменения. Любая личность проходит через различные этапы формирования и переживает множество метаморфоз. Человек все время осмысливает себя, делает выбор и принимает решения. То есть в каждый момент жизни наша личность меняется, приобретая новый опыт и знания, в том числе о себе. Мы должны избегать того, чтобы делать окончательные выводы. Личность – это не объект, это живой процесс, который не имеет четких границ. Нужно научиться наблюдать за этим процессом и принимать ребенка таким, какой он есть здесь и сейчас, не накладывая на ситуацию картину вчерашнего дня. Тогда мы не упустим нового и важного в поведении детей и сможем понять динамику их развития.

Открытое, свободное от штампов, восприятие позволяет нам по-настоящему общаться с детьми. Спросите себя: «Я действительно знаю своего ребенка? Я могу освободиться от любых предубеждений и каждый день понимать про него что-то новое?» Развивайте в себе наблюдателя, но не судью. Отвлекитесь от выводов и оценок. Просто внимательно следите за тем, как проявляется характер ребенка. А когда вы заметите какую-то его особенность, просто скажите себе: «Ах, вот оно что. Занятно. Интересно. Надо подумать...»

Глава 4

Вездесущее эго

Ребенку необходимо, чтобы родители видели и принимали его таким, какой он есть. Это требует от нас внутренней свободы, которую мы обретаем, когда можем *выйти из тени собственного эго*.

Все родители эгоистичны. Даже само выражение «*мой* ребенок» говорит о том, что мы воспринимаем детей, соотнося их с собой. Нас не просто волнует, а по-настоящему задевает то, как ребенок учится, во что одет, как выглядит, на ком женится, где живет, кем работает... Очень немногие родители могут воспринимать своих детей, не примешивая к этому свои эгоистические желания, признавая и принимая то, что их сын или дочь – совершенно отдельная личность.

Я провела опрос среди родителей, интересуясь, почему они завели детей. Самыми распространенными ответами были такие: «Я хотел узнать, что такое быть папой», «Я люблю детей», «Я хотела стать мамой», «Я всегда мечтал, чтобы у меня была большая семья», «Я хотела всем доказать, что могу быть хорошей матерью». То есть в любом случае мы заводим детей, чтобы удовлетворить какие-то свои потребности. И это совершенно естественно.

Родительский путь всегда начинается из точки собственного эгоцентризма, но главное, чтобы он продолжился за пределами внутренних границ. Иначе дети будут просто игрушкой в руках нашего прихотливого эго, несмотря на всю нашу любовь и желание счастья для них. Для одних родителей ребенок – это возможность залечить душевные раны, для других – способ повысить самооценку или почувствовать свою значимость в жизни. И почти все заставляют детей играть роли, совсем не свойственные им, но удобные для нашего эго.

Мы часто думаем, что делаем все для своего ребенка, а на самом деле мы всего лишь реализуем собственные желания и потребности – осознанно или нет. И нам бывает очень трудно это признать или хотя бы увидеть в себе. Но пока мы не снимем с повестки дня требования своего эго и не освободимся от его власти, то так или иначе будем заставлять детей жить по нашему сценарию.

Что такое эгоцентризм

Как я уже говорила, эго – это некий образ, за которым прячется настоящая сущность человека. Этот образ соткан из сложившихся представлений (в том числе, о себе), привычных эмоций и устоявшихся моделей поведения.

Помните, я рассказывала о том, что, когда советую родителям изменить себя, то встречаю жесткий отпор? Они начинают убеждать меня, что проблема в ребенке, и бесконечно доказывают свою правоту, находя массу логичных (на их взгляд) объяснений. Когда речь заходит о конфликтах и проблемах, людям очень сложно признать, что все дело в них самих. Гораздо проще обвинить кого-то или сетовать на плохие обстоятельства вместо того, чтобы заглянуть в себя поглубже.

Человек, живущий под маской собственного «Я», жутко боится снять ее и признать свою неправоту. Ему кажется, что если он поменяет свои представления, то буквально потеряет лицо, предаст самого себя. Но все совсем наоборот. Именно тогда, когда человек слой за слоем снимает с себя оболочку эго, он может прийти до самой своей сути.

Тот, кто не готов поменять образ мыслей и никогда не ставит под сомнение собственные убеждения, постоянно подпитывает свой эгоцентризм. Происходит какая-то ситуация, и человек самодовольно или с раздражением восклицает: «Я так и знал!», «О чем я и говорил!» Так мы закладываем еще один кирпичик в крепостную стену своей «правоты», которая на поверку оказывается элементарной ограниченностью.

Человеческое эго всегда во всеоружии. Оно располагает огромным арсеналом принципов, суждений и оценок и держит их наготове. Еще ничего не произошло, а у нас уже есть мнение по этому поводу. И если даже ситуация не очень вписывается в привычное понимание мира, эгоцентрик все равно притянет ее за уши, чтобы реализовать свои устоявшиеся навыки. Такое часто случается в отношениях с детьми. Мы видим в их поведении то, что хочет видеть наше эго. Например, если человека гложет обида на жизнь, он обязательно найдет, на что обидеться. А потом будет думать, что ребенок пренебрегает им, хотя тот вовсе не подразумевал этого своими словами или действиями.

Эгоцентризм – это упертость в свои представления, страстное желание не расставаться с ними никогда. Но тот, кто находится в плену эго, не может по-настоящему понимать других. К сожалению, многие родители не хотят менять свои убеждения и не дают детям идти своей дорогой.

Расскажу вам о Стюарте. Его сын Самюэль рос жизнерадостным и беззаботным парнем, которому с легкостью давалось все, за что бы он ни брался. Больше всего он любил играть в школьных спектаклях и мечтал учиться актерскому мастерству. Отцу эта идея была совсем не по душе. Когда-то он эмигрировал в Америку в поисках лучшей жизни. Чтобы как-то продержаться и обеспечить семью, Стюарт брался за любую работу. Это были тяжелые времена. Платили мало. Стабильности никакой. И Стюарт хотел, чтобы у его детей была совсем другая жизнь. У них должна быть надежная профессия. А что такое актерство? Одни лишь сомнительные перспективы.

Когда настала пора определяться, куда поступать после школы, Самюэль планировал выбрать что-то театральное. Но отец настаивал на том, что надо получить специальность, которая востребована в бизнесе. Они спорили до утомления. В конечном итоге Стюарт пригрозил, что не даст денег на учебу и просто вычеркнет сына из жизни, если тот пойдет учиться на актера. Когда Самюэль понял, насколько вопрос его образования важен для отца, то решил сдаться. Благодаря своим способностям он без проблем поступил в бизнес-школу при Колумбийском университете и впоследствии сделал довольно неплохую карьеру.

Теперь, уже будучи взрослым человеком, Самюэль понимает, что сам принял это решение, но все равно держит обиду на отца. Корпоративная культура и образ жизни делового человека совсем не для него. Он не получает никакого удовольствия от того, чем занимается, и чувствует себя на чужом месте. Самюэль часто вспоминает те ощущения, которые испытывал, играя на сцене. Вот там была настоящая жизнь! Было чувство, что делаешь что-то важное и нужное. И была радость от самовыражения. Он с горечью говорит о том, что сейчас уже поздно что-то менять, потому что кредиты, обязательства и прочие атрибуты стабильной жизни...

Этот сюжет – один из самых распространенных в отношениях детей и родителей. Многие кладут жизнь ребенка на алтарь своей мечты. Это простая проекция собственных желаний и убеждений. Для отца Самюэля было очевидно, что самое худшее – это нестабильность. Он был уверен, что актерская профессия не принесет его сыну счастья. Из лучших побуждений он сделал все, чтобы переломить волю ребенка. А теперь Самюэль понимает, что пошел против самого себя, потому что отцу хотелось компенсировать собственное прошлое.

Если мы не сможем перестроить свое восприятие и не сойдем с позиции эгоцентризма, то не дадим детям быть теми, кто они есть. Сильное эго постоянно держит нас в тисках собственной «правоты». Нам кажется, что мы знаем, как будет лучше для ребенка. И что самое удивительное, мы считаем себя хорошими родителями именно тогда, когда видим, что дети нас слушаются. Это ублажает наше эго, мы чувствуем, что наше слово – закон.

Помимо прочего эго для своего самоутверждения очень любит использовать страхи. Когда мы чего-то боимся, эго торжествует. Ведь от страхов не только крепнут наши убеждения, но и растет ощущение враждебности этого мира. В нас развивается настороженность и недоверие, в том числе к нашим детям. Кроме того, нас опутывает целый клубок предрассудков, основанных на мыслях из разряда «это неправильно», «это нехорошо», «так не положено», «что подумают другие». И мы начинаем примерять свои опасения на ребенка, ограничивая его открытость жизни. Вы только посмотрите, как в детях постепенно исчезает непосредственность, угасает их способность смотреть на мир с восторгом. И это все – дело наших рук.

Когда мы сможем выйти за пределы своего эгоцентризма, то нам откроется совершенно новый мир, от которого не нужно прятаться за стеной своих понятий и страхов. Давайте учиться у своих детей, ведь они лучше всех умеют видеть жизнь «какой она есть». Доверьтесь мудрости своего ребенка, наблюдайте за ним без мыслей о том, каким он *должен быть*, и тогда вы поймете, что *он меняет вас к лучшему*.

Быть самим собой. Все мы стремимся к этому. Но мало кто способен слышать голос своей души, а не крикливое, назойливое эго. Оно беззастенчиво занимает центральную позицию, чтобы мы смотрели на мир его глазами. И мы никогда не найдем себя, если не разоблачим это фальшивое «Я». Следует понять, что подлинная суть человека раскрывается только в процессе саморазвития, который невозможен, когда главной станцией вашего восприятия является эго. Шанс познать и увидеть себя дается лишь тому, кто не застывает в одной точке, не боится меняться и с интересом наблюдает за своей внутренней эволюцией.

Отстраняясь от эго, человек не становится неким безликим существом. Как раз наоборот: он наполняется смыслом, потому что приходит к единению с собой. Исчезает все, что сформировалось под влиянием внешних обстоятельств, и раскрывается душа человека.

В каждом человеке эго проявляется по-разному. И проследить моменты, когда вы невольно следуете своему эгоцентризму, можете только вы сами. Но я хочу поговорить о самых распространенных моделях поведения, в которых люди действуют под диктовку эго. Возможно, вы обнаружите нечто похожее и в себе.

Уязвленное самолюбие

Как-то одну маму вызвали в школу, потому что ее девятилетний сын побил другого мальчика. Женщина была в шоке. Неужели теперь все подумают, что ее ребенок – из неблагополучной семьи?

Сначала она растерялась и не могла понять, что делать и как себя вести. Но затем у нее включилась защитная реакция. В порыве негодования она поскандалила с директором, накинулась с обвинениями на учителей и кричала на родителей побитого мальчика, доказывая, что к ее сыну относятся предвзято. Потом эта женщина забросала жалобами главу района, требуя наказать школьную администрацию за несправедливость.

Здесь ясно видно, что человек оказался во власти своего эго. Для матери вызов в школу оказался личным оскорблением. Ах, у вас есть какие-то претензии к моему ребенку, значит, вы думаете, что и со мной что-то не так?! Может быть, по-вашему, я – плохая мать?! Поддавшись таким мыслям, женщина сделала из мухи слона. Ее лично ни в чем не обвиняли, просто сообщили об инциденте. А дальше ей нужно было самой разобраться, о чем и как говорить с ребенком, чтобы ситуация не повторилась. Но она предпочла принять все на свой счет. В итоге мальчик не сделал никаких выводов о своем поведении, да еще и пришлось краснеть за мать.

Некоторые родители страдают болезненным самолюбием, которое только и ждет, чтобы его задели. Для них поведение ребенка – это огромная зона уязвимости. Но в большей или меньшей степени практически все испытывают дискомфорт, когда дети ведут себя «ненормально» в общественном месте. Нам кажется, что все вокруг нас осуждают, не правда ли? Мы начинаем нервничать и запросто можем сорваться.

Конечно, мы хотим быть хорошими родителями. Но эго не стремится к этому, оно только *хочет выглядеть* идеально в глазах окружающих. А когда не получается, оно очень злится и заставляет нас реагировать чересчур эмоционально.

Надуманная идеальность

Каждый человек в своих мечтах рисует некую идеальную картинку. В ней все как нельзя лучше. Но многие люди на этом не останавливаются и хотят, чтобы в жизни тоже все было идеально, в том числе и они сами. Планируя что-то, они стараются предусмотреть каждую мелочь, чтобы явить миру свое совершенство.

Одна из таких «идеальных» мамочек решила организовать масштабный праздник на четырнадцатилетие сына. Она потратила более 30 тысяч долларов, чтобы сделать все так, как задумала. Но что такое деньги, если все ее знакомые просто ахнут от восторга! Правда, вся эта суeta порядком потрепала ей нервы, и, когда настал долгожданный день, она еле справлялась со своим волнением. Тем более что проблемы не заставили себя долго ждать.

Совершенно неожиданно нагрянул ливень. Но «леди совершенство» предусмотрела и это. В мгновение ока развернули тент. И можно было бы начинать праздник, но тут позвонил человек, который отвечал за музыку, и сказал, что задерживается примерно на час. Пришлось на ходу менять всю программу. И это были еще цветочки, ягодки подоспели чуть позже. Виновник торжества где-то «поднабрался» и откровенно хамил гостям. А среди них были очень важные для матери люди – серьезные господа со связями.

Сгорая от стыда, хозяйка вечера изо всех сил старалась сохранить хорошую мину при плохой игре. Пока не разошлись ее гости, она еще как-то держалась. Но как только прозвучали последние любезности, и хлопнула дверца отъезжающего авто, идеальная мать превратилась в настоящую мегеру. Она не стеснялась в выражениях и унижала сына на глазах у его друзей. Потом переключилась на мужа и даже подралась с ним. Под конец досталось и организатору музыки.

Да уж, когда все идет не так, человеку трудно сохранять спокойствие. Он чувствует угрозу и начинает бояться. Понимая, что теряет контроль над ситуацией, наше эго ведет себя, как загнанный в угол зверек. Его охватывает паника, и оно обрушивает свою отчаянную ярость на того, кто совершит любое неожиданное действие. Не в силах подчинить своей воле всех и вся, эго пытается сделать так, чтобы ситуация хотя бы выглядела, как ему хочется. Но если человек упорно цепляется за идеальную картину мира, он рискует заплатить за нее слишком высокую цену. Поверьте, фантазии о том, как должно быть, не стоят настоящей жизни – ни нашей, ни наших детей.

Мы привыкли к тому, что дети должны смотреть на родителей «снизу вверх». Так воспитывали нас: взрослых надо слушаться, потому что они умнее. А теперь мы сами взрослые. Мы все знаем, все умеем и не делаем ошибок? Конечно, нет. Но в отношениях с детьми многие из нас старательно изображают из себя недостижимое совершенство. Нам кажется, что так мы приобретаем авторитет в глазах ребенка. Возможно, но лишь в определенном смысле. А главное – зачем? Чтобы дети чувствовали себя глупее и беспомощнее нас?

Кроме того, когда мы показываем ребенку только свои положительные качества, пытаемся скрыть недостатки, он думает, что таким и должен быть человек. Мы даем ложный ориентир, и ребенку уже трудно принимать себя таким, какой он есть. Если родители не способны признать, что могут ошибаться и заблуждаться, то дети не научатся быть честными с самими собой и будут отворачиваться от своей неидеальности. А это часто приводит к страшному внутреннему конфликту и потере личности. Чему нужно учить своего ребенка, так это тому, что только дурак считает себя идеальным.

Вы не должны стремиться выглядеть идеальными и совершенными в глазах своих детей. Не прячьтесь за фальшивой безупречностью. Показывайте им свою «совершенную неидеальность» и признавайте за ними право на недостатки, ошибки и «ненадлежащее пове-

дение» в самый неподходящий момент. Не надо ограничивать себя образом идеального родителя. Ребенку не нужен ваш образ, ему нужны вы, какие вы есть.

Если вы станете нормально относиться к своим недостаткам и ошибкам – без самобичевания, а просто признавая их как факт, то избавите детей от самого большого страха. Они не будут страдать бесконечными сомнениями, боясь совершить ошибку, и это очень поможет им реализоваться в жизни. И не забывайте, что юмор сближает людей. Когда родители умеют посмеяться над собой, ребенку легче и интереснее общаться с ними.

Очень жаль, что «идеальная» мама, про которую я здесь рассказывала, не отнеслась с юмором к тому, что все пошло наперекосяк. Тогда ее сын смог бы понять одну простую истину: если смотреть на вещи «какие они есть», то многое можно принять, в том числе и его неуместные выходки.

Дети перенимают у нас модели поведения. Если ребенок видит, что мама и папа не боятся своих недостатков и не особо заботятся о мнении других, это помогает ему стать независимой личностью. Когда родителям свойственна здоровая самоирония, дети учатся не воспринимать себя слишком серьезно. Подшучивая над собой, когда у нас что-то не получается, мы показываем маленькому человеку, что не стоит лишний раз заморачиваться тем, как ты выглядишь со стороны.

Вот наша с вами знакомая, мама-совершенство, наверняка никогда не вела себя с ребенком свободно. Можете себе представить, что она поет с ним шуточные песенки, пускается в пляс или дурачится еще как-нибудь? Даже когда сын был маленьким, вряд ли она ползала с ним на карачках, лаяла собачкой или прыгала, как лягушонок. А ведь детям, особенно младшего возраста, необходимо, чтобы родители общались с ними играючи. Я думаю, что эта мама вообще не позволяла себе нормальных человеческих проявлений в присутствии ребенка. Сын когда-нибудь видел, что она может быть растрепой без маникюра, которая забила на порядок в доме и при этом чувствует себя абсолютно нормально? Нет, мне кажется, она никогда не выходила из образа.

Не стесняйтесь показать своим детям, что вы – человек, который может быть разным и даже выглядеть глупо. Но при этом вы остаетесь собой везде, при любых обстоятельствах. Вы не успели погладить рубашку и ходите в мятой, ударились об угол шкафа и разрыдались, забыли билет на самолет и вернулись из аэропорта, – и вам нормально, потому что все это – вы.

Ребенок, наблюдая, как родитель без трагедии реагирует на собственные оплошности и не страдает от своего несовершенства, учится принимать себя разным – «какой он есть» в каждый отдельный момент жизни. Тогда он сможет относиться к себе легко, с юмором и не попадет в силки собственного эго. И что еще немаловажно, это поможет ему без труда адаптироваться к новым обстоятельствам.

Социальный статус

Для многих родителей социальный статус имеет огромное значение. Я знала одну семейную пару, так эти люди буквально запаниковали, когда их сын не смог поступить в престижный вуз. Им было стыдно за своего ребенка. Как будто он «не дотягивает» до уровня семьи. Оба родителя окончили Йельский университет и боялись, что теперь их имидж сильно пострадает. Они никак не ожидали, что сын будет учиться в обычном колледже, и были в полной растерянности, не зная, как сообщить эту новость своим родственникам и знакомым.

Общаясь с ребенком, эти родители, мягко говоря, не скрывали своего разочарования. Мама качала головой, папа разводил руками, выражение удрученности не сходило с их лиц. В общем, они сделали все, чтобы сын понял: случилась настоящая трагедия. Он не просто сильно их огорчил, а испортил репутацию всей семьи. В итоге юноша изменил свои планы и пошел на подготовительные курсы крупного медицинского института. Но это было совсем не то, что подсказывало ему внутреннее чутье. Однако психологическое давление со стороны родителей сделало свое дело: сын переступил через себя, чтобы доказать, что является достойным представителем фамилии.

У многих людей есть совершенно четкое представление о том, что значит быть успешным. Они считают, что настоящий успех – это сочетание вполне определенных внешних факторов: высокооплачиваемая работа, дорогая машина, большой дом, хорошие соседи и друзья со связями. И вдруг оказывается, что их детям все это не очень-то нужно. Эго воспринимает это как угрозу. Родителей охватывает негодование. Как это так? Все, что я сделал, чего достиг, к чему шел, неважно для моего ребенка?!

Люди, которые смотрят на мир с позиции эгоцентризма, убеждены, что их идеи самые правильные. А если кто-то не согласен, то «он просто не понимает», тем более ребенок. Что он может знать о жизни? Он заблуждается, и его нужно наставить на путь истинный... Такие люди уверены, что когда дети не разделяют взгляды родителей, то подрывается родительский авторитет. Это стандартная реакция эго. Оно не хочет признать, что ребенок – это отдельная личность, у которой свои цели и свои идеалы.

Если дети оспаривают ваши убеждения, не нужно воспринимать это как неуважение или пренебрежение к вашей жизни. Ребенок ищет свой путь. И вы можете не только ему, но и себе, если не станете трактовать его слова или поступки как то, что ставит под сомнение вашу родительскую компетентность. Поймите, отношения с ребенком – это шанс стать свободнее, в чем-то пересмотреть свои взгляды и избавиться от надуманных условностей.

Надо сказать, очень много родителей недовольны тем, что их дети «не такие». Они не могут просто принять индивидуальность сына или дочери, предпочитая жить с мыслью, что их ребенок – «неправильный» и его надо исправить. Такие люди уверены, что знают, какими должны быть их дети, потому что видят в них всего лишь продолжение себя.

Ребенок – это «подконтрольное» существо для родителей, которые не имеют внутренней свободы, то есть зависят от своего эго. Через детей они пытаются компенсировать свою внутреннюю несвободу внешними проявлениями власти. Эго обожает все контролировать. И жертвой такого контроля становится ребенок, который вынужден жить по установкам своих родителей.

Задача осознанного родителя – в первую очередь, не навредить. Нельзя переламывать и перекраивать личность ребенка согласно своим взглядам. Нужно как можно чаще задумываться о том, насколько далеко простирается жажда контроля, которой мучается наше ненасытное эго. Также важно понять, что, когда мы заставляем детей подчиниться нашей воле,

это вовсе не идет на пользу родительскому авторитету. Настоящий авторитет строится не на подавлении, он строится на доверии.

Если вы внутренне свободны, то видите своего ребенка «как есть» в любой момент его жизни, и тогда его личность развивается гармонично. Кроме того, у него формируется чувство самоуважения. Если же вы постоянно стремитесь изменить ребенка, чтобы он соответствовал вашим запросам, то его будет преследовать мысль о том, что он какой-то «не такой». И здесь, конечно, с самоуважением будет все очень непросто. Под вашим давлением он начнет приспосабливаться, пытаясь стать «таким», и тогда не сможет быть самим собой.

Да, это действительно сложно – отказаться от привычного представления о родителстве как об управлении детьми. Мы не можем не думать об их будущем, но должны понимать, что любые картинки, которые возникают у нас в голове, – только лишь плод нашего воображения. И мы не вправе распоряжаться жизнью детей в угоду собственным фантазиям.

Мы приличные люди, у нас все хорошо

Мы привыкли думать, что стабильность и предсказуемость – это хорошо и прилично. А если у нас появляются проблемы, и все идет не так, как хотелось, то это, вроде как, плохо. Мы хотим все распланировать, чтобы в жизни был порядок. Это дает нам призрачное ощущение уверенности. Но жизнь – это не готовый продукт, который можно распаковать и сразу увидеть, с чем имеешь дело. Жизнь часто преподносит нам сюрпризы, и не всегда приятные для нашего эго. Когда дети совершают неожиданные поступки, многие родители воспринимают это как настоящий удар судьбы. А если ребенок оказывается в принципе далек от идеала, то это, в их представлении, стыдно, это нужно скрыть, потому что у приличных людей все должно быть «хорошо».

Мне вспоминается одна семья, в которой дочка была «не такая» – медлительная и угрюмая девочка, не расположенная к общению. На лице у нее всегда была печаль, и любая мелочь могла расстроить ее до слез. Характер ребенка выводил родителей из себя. Она любила ничего не делать, все время витала в облаках и совсем не заботилась о своей внешности. А ее родители были очень практичными и активными людьми, уделявшими много внимания тому, как они выглядят.

Родители стыдились своего ребенка, и девочка это чувствовала. Она видела, что раздражает свою мать, которая положила свою жизнь на то чтобы занять приличное положение в обществе. Ребенок не понимал, что же делать, чтобы родители были довольны. Она пыталась быть «лучше», но это не помогало. Мама и папа все равно испытывали неловкость за дочь.

Вы знаете, когда мы неспособны принять индивидуальность ребенка, это часто бывает связано с особым высокомерием. Человеческому эго нравится думать, что оно выше проблем: если и может случиться что-то «ненормальное», то это – с другими, но не с нами. Но губительная привычка все оценивать, все рассматривать с позиции «правильно» или «неправильно» приводит к тому, что мы оказываемся неподготовленными к жизни и ее неожиданным поворотам. И самое ужасное, что к разряду «неправильно» мы причисляем практически все, что не готовы принять, по большей части, из страха выглядеть «неприлично». Мысль о том, что мы должны быть лучше других, порождает в нас нежелание видеть и принимать жизнь во всех ее проявлениях. И когда ребенок в силу особенностей своего характера рушит наши представления о себе, то родительское тщеславие не получает подпитки. Мы нервничаем, раздражаемся и злимся, и в итоге дети чувствуют себя нашими врагами.

А вот совсем другая история, но тоже связанная с понятиями о приличии. Родители не могли нарадоваться на свою дочь. Она была тем самым идеальным ребенком, который во всем слушается маму и папу, отлично учится, имеет много друзей и прекрасно держится в любом обществе. Когда ей исполнился 21 год, она присоединилась к Корпусу мира и стала много ездить с благотворительными миссиями. Родители, конечно, волновались, что дочь работает в неблагоприятных странах, но были очень горды тем, что их ребенок делает нужное и благородное дело.

В одной из поездок девушка встретила молодого человека из Индии. Они влюбились друг в друга и через какое-то время решили пожениться. Родители «идеального ребенка» были очень недовольны и говорили дочери, что она могла бы подыскать себе кого-то получше. Отец настолько противился этому браку, что даже перестал с ней общаться. Мать, хоть и не была так категорична, не скрывала своего разочарования и не упускала случая, чтобы переубедить дочь.

В конце концов девушку одолели сомнения. Она привыкла радовать родителей и не смогла следовать своему решению, которое огорчало их так сильно. Через несколько лет она

вышла замуж за человека своего социального круга. Но забыть свою прежнюю любовь ей не удалось, она уверена, что таких чувств и такой духовной связи у нее не будет уже ни с кем. Подчинившись воле родителей, дочь сделала выбор, с которым жить теперь ей, а не им.

Такое случается повсеместно. Решения детей часто кажутся родителям странными, неправильными и даже неприемлемыми. Когда мы не понимаем своего ребенка, то уверены, что это *он* не понимает, что делает. А он всего лишь хочет идти своей дорогой и, возможно, совершать свои ошибки, но в любом случае – проживать свою жизнь. Когда дети не согласны с нами, у нас складывается ощущение, что это все нам назло, они просто хотят показать свою независимость. А если и так? Пусть покажут. Лучше дать человеку почувствовать ответственность за свою жизнь, чем через многие годы он будет обвинять вас в том, что вы настояли на своем.

Даже если ребенок демонстративно не подчиняется вашей воле, не нужно давить и раздражаться. Чем сильнее будет ваша реакция, тем сильнее окажется противодействие. Иногда это приводит к тому, что дети начинают врать и изворачиваться и могут вообще перестать с нами общаться.

Когда родитель абстрагируется от своего эго, он не ставит перед собой цель заставить ребенка слушаться. Отношения, которые помогают и взрослым, и детям понимать себя и других, строятся на искреннем общении. И здесь не может быть авторитетного давления со стороны родителя, только желание видеть и принимать.

Эмоциональный контроль

Если наши родители считали, что сдерживать свои эмоции – главное достоинство человека, то мы с ранних лет привыкли скрывать свои чувства. Нас убеждали, что выдать непосредственную реакцию – это постыдная слабость. Подавление эмоций в детстве сильно и очень по-разному сказывается на отношениях с ребенком, да и вообще с другими людьми.

Тотальный внутренний контроль – опасная штука. Во-первых, мы считаем, что если постоянно сдерживаем себя, то и другие должны это делать. Во-вторых, контролируя себя, мы невольно думаем, что контролируем жизнь. Чувствуя власть над своими эмоциями, человек жаждет еще больше власти. Но, поскольку жизнь не подчиняется нашему эго, эта жажда выражается в желании высказать свое негативное мнение обо всем на свете. Критикуя и раздавая замечания направо и налево, человек самоутверждается и пребывает в иллюзии мнимого контроля. Но на самом деле его мучает страх – придуманный, но для него вполне реальный. Он боится жизни.

Эмоциональный контроль приводит к внутренней зажатости. Мы испытываем страх перед ошибками, поэтому никогда не рискуем сделать то, чего даже очень хотим. Мы все время живем с оглядкой на родителей. Нас преследует их молчаливый укор, который не дает нам раскрыться, решиться на что-то новое или необычное. Мы неосознанно избегаем того, что, *в нашем представлении*, может вызвать недовольство родителей. В школе большинство из нас были примерными учениками, что, конечно, радовало учителей. Но так ли это было нужно нам самим?

Вырастая, многие испытывают желание контролировать уже не только самих себя. Мы привыкли, что тот, кто старше и опытнее, обладает властью, а тот, кто меньше, должен подчиняться. И вот у нас появляются дети, и мы наконец, оказываемся в желанном положении. Наш внутренний контроль может смело протянуть свою хищную лапу, чтобы подчинить себе кого-то еще. Недостаток свободы в детстве и постоянное самоограничение теперь компенсируются в отношениях с детьми. Наше эго очень трепетно относится к своему новому статусу «всевластия». Ни один пренебрежительный выпад ребенка не пройдет мимо сурового взгляда родителя, ни один свободолобивый поступок не останется безнаказанным. Мы крайне нетерпимы ко всему, что ставит под сомнение наш «авторитет». Деспотизм и нравоучения – наши верные союзники.

Именно такую картину я наблюдала в отношениях между 17-летним Джэйденом и его отчимом Кристофером. Юноша был сильно расстроен разводом родителей и новым супругом матери принял, естественно, в штыки. А Кристоферу казалось, что реакция мальчика направлена на него лично. Он все принимал на свой счет. Пренебрежительное отношение Джэйдена приводило его в бешенство. Отчим как глава семьи требовал к себе соответствующего уважения – тут же, сразу, потому что он старше. Кристофер не мог и не хотел поставить себя на место ребенка, оказавшегося в непростой ситуации, и упорно добивался беспрекословного послушания.

Понимая, что не может контролировать Джэйдена, отчим злился и ругался с ним каждый божий день, не оставляя мальчику другого выбора, кроме как огрызаться и хамить. Кристофер стал скандалить и с женой, принуждая ее встать на его сторону, и даже пригрозил, что разведется, если ее сын не поменяет своего отношения. В доме царила такая напряженная атмосфера, что Джэйденом предпочитал не выходить из своей комнаты, только бы лишней раз не столкнуться с отчимом. Внутренний протест и растерянность ребенка вылились в то, что он связался с плохой компанией и стал прогуливать школу.

Когда дело касается личных взаимоотношений, то здесь нет большого смысла в том, чтобы занимать определенную позицию, потому что так вы ограничиваете свой взгляд на

ситуацию. Отношения – это живой процесс, постоянное взаимодействие индивидуальностей. И главное для нас – видеть, что стоит за этим взаимодействием. В первую очередь, нужно понять, что нами движет.

Кристофер не справлялся с новой для себя ролью и явно не понимал, что дело прежде всего в нем. Проще было назначить Джэйдена провокатором всех конфликтов. Однако все нападки на пасынка были всего лишь реакцией на собственную неуверенность. Внутреннее противоречие между желанием все контролировать и страхом, что не получится, привело к тому, что в каждом действии ребенка Кристофер видел неуважение к собственной персоне. И это очень характерно для людей, которые воспитывались под прессингом родительского авторитета. Так они пытаются компенсировать недостаток самоуважения.

Существует еще один довольно распространенный сценарий: дети привыкают подавлять свои эмоции, потому что копируют поведение родителей. Они стараются «быть взрослыми»: ответственно относятся к учебе, потому что это их «работа», и стараются вести себя разумно, ведь именно этим отличается взрослый человек. И зачастую их недолюбливают сверстники, которые считают их слишком правильными и скучными. Кроме того, если ребенок на своем опыте не познает весь спектр эмоций, для него существует только черное и белое, и это сильно мешает развитию личности. Он не понимает себя, не позволяет своей душе раскрыться и пытается все определить как хорошее или плохое. Так ребенок стремится к порядку в своей голове, и бывает, что начинает упорядочивать все вокруг: раскладывать по полочкам и ящичкам, по размерам и цветам. Он находится в постоянном напряжении, ему очень сложно расслабиться, а тем более «оторваться», как это делают другие дети.

Вы никогда не увидите этого ребенка смачно уплетающим арбуз – так, что сок течет по довольным щекам. Нет, он повяжет салфетку, возьмет нож и вилку, и будет есть чинно и благородно.

Надо сказать, что иногда из таких детей получаются мамы и папы, которые позволяют своему ребенку абсолютно все – особенно то, что им запрещали родители. Часто это доходит до того, что ребенок превращается в настоящего тирана. Так происходит потому, что человек привык жить под родительским гнетом. И когда он становится взрослым, то неосознанно воспроизводит эту ситуацию, делегируя власть уже своим детям.

Я вовсе не хочу убедить вас в том, что эмоциональный контроль – это зло. Все хорошо в меру. Мы, конечно, должны следить за своими реакциями, но в первую очередь для того, чтобы понять, каким моделям поведения мы следуем и как это отражается на наших детях. Нужно помнить, что все, что мы делаем, откладывается у ребенка на подсознательном уровне. И если вы совершенно не умеете сдерживать негатив, то раздражение, злость и недовольство могут стать основным эмоциональным репертуаром вашего сына или дочери. В будущем они будут уходить в такие реакции при любом неожиданном повороте событий – только лишь потому, что это создает иллюзию власти, ведь в детстве они видели, что именно так взрослые справляются с трудностями.

Если мы срываемся, это значит только одно: мы слишком не уверены и пытаемся это скрыть. Чувствуя, что ситуация выходит из-под контроля, наше эго пытается компенсировать это негативными эмоциями. Нам кажется, что, чем сильнее мы покажем свое раздражение или злость, тем больше шансов подчинить другого человека своей воле. Так обманчивое эго заставляет нас поверить, что все под контролем. Однако в гневе мы уж точно не владеем ситуацией, а слепо следуем неосознанной реакции.

Постепенный уход от эгоцентризма

Когда я объясняю родителям, что нужно уходить от своего эгоцентризма и общаться с ребенком искренне, понимая себя и желая понять его, то привожу в качестве образца общения определенные фразы. Ведь от наших слов зависит очень многое. Своей реакцией мы даем детям некий посыл, на котором и строятся наши отношения. И то, что мы говорим с позиции эгоцентризма, сильно отличается от того, что мы можем сказать от сердца.

Действуя от имени своего эго, мы хотим добиться какого-то конкретного результата, потому что думаем о том, как все *должно быть*. Обычно мы используем такие модели:

- *Нравоучение*: «На твоём месте я бы...»
- *Мнение*: «Я считаю, что...»
- *Оценка*: «Я доволен, что...» или «Мне не нравится то-то и то-то»
- *Приказ*: «Не огорчайся», «Не плачь», «Не бойся».
- *Контроль*: «Если ты так сделаешь, то я...» или «Можешь не рассчитывать на мою поддержку, если...»

Отстраняясь от эго, мы принимаем ребенка «как есть» и стремимся к душевному контакту, и тогда мы говорим:

- «*Я понимаю тебя*».
- «*Я готов выслушать тебя*».
- «*То, что ты чувствуешь, важно для меня*».
- «*Ничего, так бывает*».
- «*Я так рад, что мы можем поговорить*».

Чаще всего человек даже не замечает, как оказывается во власти эго. Родители подвержены этому в наибольшей степени именно в тех случаях, когда ситуация касается дисциплины. Нам очень хочется, чтобы ребенок просто послушался и сделал так, как нужно. Но будьте уверены, если внутри у вас разлад, и вы не готовы к честному общению, то вряд ли результат будет благоприятным. Даже если в этот конкретный момент вы добьетесь, чего хотели, проблемы с дисциплиной никуда не денутся. Очень распространенная ошибка родителей: диктовать правила и устанавливать какие-то ограничения для ребенка в состоянии раздражения, когда нами движет желание как можно скорее закрыть вопрос и уйти от лишних разговоров. Так делать не стоит, даже если вы сильно устали, чтобы что-то обсуждать. Мы всегда должны быть готовы к диалогу.

Нельзя переносить на детей свое состояние внутреннего беспокойства. Как бы ни вел себя ребенок (а иногда нам кажется, что он прямо-таки нарывается на скандал), нужно сначала прислушаться к себе. Когда вы чувствуете, что готовы сорваться, значит, эго вот-вот затуманит ваш разум, и тогда ваши реакции будут неадекватными. Но если вы сумеете абстрагироваться от эго и восстановите равновесие, то сможете скорректировать поведение ребенка так, как того действительно требует ситуация.

Вольно или невольно, дети ориентируются на нас и пытаются копировать. Родители – это посредники между ребенком и окружающим миром, особенно на ранних этапах развития. Важно понимать, что дети впитывают все то, что заложено в нашем поведении. И при общении мы часто реагируем как раз на свои качества, которые получили отражение в ребенке. Это еще больше заставляет нас смотреть на него, как на «мини-себя», за счет чего и укрепляется наше эго.

Нам кажется, что мы отвечаем на действия детей, но в большинстве случаев мы реагируем на те проявления себя, которые уже прижились в их поведении. Вот почему мы так сильно ассоциируем собственную личность с личностью ребенка и приписываем ему свои эмоции и свои проблемы. Нам сложно уловить эту тонкую грань между собой и детьми,

отстраниться от эго и попытаться быть объективными. Тем более что ребенок «отражает» наше неотработанное прошлое, влияние которого не всегда очевидно. Но если мы не постараемся осознать эти моменты, не захотим дойти до сути своих поступков, то о какой свободе можно вообще говорить? Жить по психологической матрице, доставшейся от родителей, – незавидная участь ни для вас, ни для вашего ребенка.

В отношениях с детьми уловки эго проявляют себя сильнее, чем в любой другой ситуации. Поэтому анализ своего общения с ребенком – это самый верный способ вычислить неосознанные реакции и уйти от эгоцентризма. Дети в нашей жизни – это мудрое послание, расшифровав которое, мы сможем «прочитать» себя. Однако с психологической точки зрения это процесс очень непростой, даже, в каком-то смысле, болезненный. Нужно быть честными и не лениться разобрать себя на мельчайшие детали и рассмотреть каждую из них. Придется отречься от многого, что мы считали «собой», и выстроить свою личность буквально с нуля на совершенно новом фундаменте.

Растут не только наши дети. По мере их взросления развиваемся и мы. На некоторых этапах этого развития нам бывает особенно сложно, мы чувствуем потерянность. Когда ребенок начинает посещать сад или поступает школу, мы понимаем, что уже не нужны ему так, как раньше. Огромная часть повседневной жизни просто исчезает, появляется какая-то пустота. К старшим классам у детей уже есть своя личная жизнь и своя компания, которую они все чаще предпочитают нашему обществу. А через некоторое время ребенок покидает родительский дом и обзаводится своей семьей.

С каждым годом взросления наших детей у нас появляется все больше личного пространства, и мы задумываемся о себе. Некоторых родителей это по-настоящему пугает. Они настолько привыкли ассоциировать свою жизнь с ребенком, что не знают, как же быть наедине с собой. Такие люди очень долгое время осознают себя как «мама» или «папа», а когда этот статус становится не столь актуальным, они в полной растерянности от вопроса «Что же я такое?»

Пережить постепенное расставание с детьми можно без особых трудностей, если понимать отношения с ребенком как путь взаимного развития и самопознания. Ребенок раскрывает нашу подлинную суть, помогает добраться до самых потаенных уголков души, чтобы мы сняли с себя оболочку эго и были сами собой. И тогда нам не страшны любые перемены в жизни, потому что у нас всегда есть мы, и в таком обществе нам вполне комфортно.

Общение с детьми дает возможность любить, жить настоящим моментом и развивать осознанность. Это такое счастье – быть со своим ребенком, чтобы узнать его и понять себя, стать свободнее и смотреть на жизнь с интересом!

Глава 5

Стать лучше через отношения с ребенком

Осознанно или нет, но мы наполняем ребенка тем, что есть в нас самих. Любопытно, что на начальном этапе родители – это эмоциональное зеркало, в которое смотрятся малыши. Например, если вы не умеете или стесняетесь радоваться, то не сможете отражать радость своего ребенка. Тогда постепенно его естественный восторг от жизни будет угасать. И через какое-то время он утратит свою потрясающую способность веселиться и получать удовольствие просто от того, что он *есть*.

Для детей любого возраста огромное значение имеет то, какой эмоциональный посыл исходит от родителей. Ребенок тонко чувствует ту атмосферу, которую мама и папа создают своим присутствием, даже если ничего не делают и не говорят. Важно абсолютно все – как мы обнимаем детей по утрам, как реагируем, если они сломали дорогую вещь, как ведем себя в автомобильной пробке. Ребенок обращает внимание на то, как мы с ним общаемся: слушаем ли с интересом его рассказ, действительно ли смотрим, что он нам показывает. И он очень расстраивается, когда понимает, что мы хотим от него отвяжаться. Но в то же время дети испытывают дискомфорт, если взрослые бесцеремонно вторгаются в их личное пространство: задают вопросы, на которые не хочется отвечать, или начинают читать нотации. И, конечно, мы знаем, что любому ребенку приятно получить похвалу, но ему становится не по себе, когда родители ругают его.

Из всех этих моментов у детей складывается общее впечатление о том, каково это – быть с нами. Вы никогда не задумывались, какой ваш образ живет в душе у ребенка? Что дочка или сын чувствует, когда вспоминает о вас или находится с вами рядом? Чего больше в вашем общении – благодушия или раздражения, радости или недовольства? Уверена, что для многих из вас ответы на эти вопросы окажутся весьма неприятными, если разобраться по-честному. Но разбираться надо. И главным образом – в себе.

Я уже говорила о том, что мы должны как можно чаще сомневаться. Но речь идет не о какой-то нерешительности или недоверии к себе. Мы как раз должны быть достаточно смелыми, чтобы посмотреть правде в глаза. Нам нужно постоянно задавать себе вопросы и отвечать на них откровенно, доверяя тому, что в нас правдиво, – своей подлинной сути.

Осознанный подход к воспитанию подразумевает, что при общении с детьми мы все время спрашиваем себя: «Я действительно понимаю, почему так реагирую? Может быть, что-то из прошлого заставляет меня действовать вопреки настоящему внутреннему ощущению?» В любой ситуации родители должны очень внимательно относиться к собственному поведению, чтобы вовремя остановиться и сказать себе: «Не привношу ли я сюда что-то исключительно свое, не имеющее отношения к ребенку и абсолютно ему не нужное?» Дайте себе хотя бы несколько секунд, чтобы осмыслить это, и лишь потом действуйте.

Когда я размышляю о родителях и детях, я прежде всего задаюсь вопросом, а что может дать своему ребенку человек, внутри у которого полная неразбериха? Нагромождение скрытых страхов и вранья самому себе, запутанные лабиринты психологических барьеров, сжатые пружины неотработанного прошлого – вот, что достается ребенку по наследству. И я призываю родителей к тому, чтобы с помощью осознанности наконец разгрести эти завалы и освободить себя и детей от тяжелого эмоционального груза.

Почему мы так реагируем

Практически каждый день у нас есть шанс поприсутствовать на спектакле собственной психологической незрелости. Общаясь с детьми, мы постоянно поддаемся негативным эмоциям настолько, что уже не можем себя контролировать. Где-то внутри мы чувствуем глубочайшую растерянность. Раздражение и злость на ребенка становятся еще сильнее от того, что нам непонятно, что с нами происходит. Согласитесь, вы не раз ловили себя на мысли: «Да что ж такое! Почему я не властен сам над собой?!»

Дело совсем не в детях. Сами по себе они не являются причиной того негатива, который мы выплескиваем на них. Но, к сожалению, у большинства родителей виноватым все время оказывается ребенок. Им кажется, что именно из-за его поведения они выходят из себя. Конечно, это проще всего – считать ребенка источником своей неуравновешенности. И как легко мы срываемся на детей! Их подчиненность и, в общем-то, беззащитность как будто провоцируют нас не сдерживать себя. Со взрослыми мы все-таки стараемся вести себя иначе...

Однако сейчас я хочу поговорить немного о другом. Давайте посмотрим, что такое эмоциональный мир каждого из нас, чтобы понять, где зашифрованы негативные реакции и как они активируются.

Из своего детства мы выносим не только определенные сценарии поведения. У каждого из нас есть некий багаж чувств и эмоций. Огромная его часть состоит из полученного от родителей или других людей, которые занимались нашим воспитанием. В семье каждого из нас была своя атмосфера, такой особый эмоциональный фон. И мы росли, впитывая в себя эмоции окружающих взрослых. Постепенно многие из этих эмоций стали нашими собственными, хотели мы того или нет. А теперь то же самое происходит с нашими детьми...

Необходимо всегда помнить, что поведение родителей становится лейтмотивом всей жизни ребенка помимо от его воли. И пока человек не научится осмысливать себя, груз эмоций множества других личностей будет постоянно ему мешать. Кроме того, по привычке он передаст это «сказочное» наследство и своим детям.

Мы мало обращаем внимания на свой внутренний мир. Современная культура и темп жизни не способствуют тому, чтобы человек больше заботился о том, что у него внутри, а не снаружи. Мы ищем удовольствия во внешних факторах и виним обстоятельства жизни в своей неудовлетворенности или страданиях. В то время как радость и боль, счастье и отчаянье, – все это только внутри нас. Мы не учились наблюдать свои чувства, просто *быть* с ними, понимать их и идти дальше с новым знанием о себе. Поэтому для нас такое огромное значение имеет все, что происходит вокруг. Именно на внешние стимулы мы реагируем сильнее всего, пытаюсь избавиться от тех эмоций, что уже зашиты в подкорку. Нам не хватает честности и смелости вынуть их оттуда собственными силами. Мы просто не умеем или не хотим работать над собой.

В детстве многие из нас привыкли скрывать и подавлять негатив. Нам говорят или мы сами по каким-то причинам решаем, что «плохие» эмоции лучше не показывать. Тогда они уходят на уровень подсознания и формируют «теневую сторону» личности. Эта сторона только и ждет, чтобы кто-то чем-то как-то дал повод ей проявиться. Она обязательно найдет такой повод, потому что ей просто необходимо заявить о себе. Мы расстраиваемся в ответ на чей-то поступок или слова, и нам кажется, что именно этот человек огорчил нас. Но на самом деле мы лишь реализуем свои эмоциональные качества, которые существуют в тени нашего представления о себе.

Если этого не осознавать, то в наших страданиях всегда будут виноваты другие, когда главная причина всего скрыта в нас самих. Помимо прочего мы настолько боимся быть

искренними с собой, что привыкли многое в себе отрицать. Нам страшно обнаружить в глубинах своей личности то, что может нас не устроить. И когда кто-то другой невольно активизирует наши «тенивые эмоции», которые совсем не хочется признавать, нам становится некомфортно. Поэтому всю свою злость мы обрушиваем на этого человека, считая его источником проблемы.

Откуда в нас столько гнева? Почему мы так отчаянно ругаемся на своих детей? Все от того, что у нас внутри много боли, которую мы отрицаем. Например, если ровесники пренебрегали вами или даже издевались, но вы не смогли проработать эту обиду в себе, то вряд ли у вас получится помочь своему ребенку в схожей ситуации. Скорее всего вы скажете, что он не должен распускать сопли, не должен подавать вида, когда его что-то обижает, и быть эдаким мачо, даже если это совершенно не про него. А самое интересное, что на самом деле ничего подобного в жизни вашего ребенка может и не происходить. Вполне возможно, что у него все в порядке со сверстниками. Но вы все равно найдете повод, чтобы обвинить его в том, что он унижается перед товарищами. Любыми способами наши подавленные воспоминания ищут выхода, чтобы напомнить о себе. Но мы неосознанно скидываем свои внутренние проблемы на ребенка.

Когда из-за каких-то внешних событий нас охватывают тенивые эмоции, то кажется, что жизнь полна драматизма. Для нас привычно видеть себя в ореоле мученика, и думать, что страдания – наш удел. И мы, конечно, разочарованы, ведь жизнь обманула наши ожидания. Но дело в том, что жизни глубоко наплевать на те требования, которые мы предъявляем к ней, и мир сам по себе абсолютно нейтрален.

Нет никаких врагов или жестокой судьбы. Человек, на которого вы злитесь, это просто человек, и к вашей злости он не имеет никакого отношения. Ситуация, которая вас огорчает, это просто ситуация. Огорчаетесь вы сами. Мы недовольны чем-то, потому что не понимаем себя. Раздражение, уныние, негодование, отчаянье, обида – это неосознанные привычки. И мы будем воспроизводить эти чувства при любом удобном и неудобном случае, пока не разберемся в себе.

Вообще, тени неотработанных эмоций влияют на нас по двум основным сценариям. Первый – это когда вы взрываетесь, и осколки вашего негатива летят во все стороны. Значит, чьи-то слова или действия натолкнулись на невидимую мину вашего эмоционального арсенала. Второй сценарий является фоновым и становится вашим обычным отношением ко всему, что происходит. Практически в любой ситуации вы с готовностью уходите в какое-нибудь привычное состояние: обиду, уныние, недовольство собой или окружающими. Эти чувства стали для вас естественными. Они кажутся вам вполне логичными и оправданными в свете того, что происходит в жизни.

Когда мы не можем справиться со своим негативом или избавиться от его постоянного присутствия, это сигнал о том, что внутри у нас творится что-то неладное. Сильные или устойчивые негативные реакции – это повод заглянуть глубоко в себя и осознать, что же на самом деле стоит за нашими чувствами. Нужно понять, что никто вам не враг и мир не стремится досадить вам как можно больше. Любой человек и любая ситуация, которые вызывают у вас отрицательную реакцию, – это шанс разобраться в себе, стать лучше и осознанней.

Если вы будете смотреть на жизнь таким образом, то увидите, что все происходящее между вами и ребенком – это самое правдивое зеркало вашего внутреннего мира. Когда дело доходит до конфликта, нужно спросить себя: «Почему это задевает меня так сильно?» Прежде чем срываться на сына или дочь, подумайте, что вами движет. Зачем делать из своего ребенка врага? Он – ваш бесценный помощник, который «высвечивает» непримиримые противоречия в вашей душе.

Но даже если в какой-то момент вы не сумели сдержаться, не заикливайтесь на чувстве вины. Успокойтесь и сфокусируйте внимание на том, чтобы понять истинные мотивы

своего поведения. И в дальнейшем постарайтесь выстроить свое общение с ребенком по-другому.

Когда мы понимаем, что каждая ситуация – это возможность сделать следующий шаг на пути саморазвития, то постепенно учимся принимать жизнь «как есть». Практикуя осознанность, мы с любопытством смотрим на людей и обстоятельства вокруг, ведь в каждом из них заложено новое знание о нас самих. Общаясь с кем-то или сталкиваясь с проблемами, мы можем задавать себе новые вопросы или возвращаться к старым, чтобы посмотреть на них с другого ракурса.

Если мы готовы увидеть себя «как есть», то учимся с благодарностью принимать каждого человека, ведь он – это наше зеркало. И тогда мы понимаем, что чем больше в нас самих будет добра и света, тем больше этого будет и в нашей жизни.

Совершенно очевидно, что в общении с ребенком наши внутренние проблемы проявляются ярче всего. Поэтому именно в роли родителя человеку предоставляется величайшая возможность для духовного роста и осознания того, что жизнь – это бесконечно интересный путь познания.

Мировосприятие и общение с детьми

Изо дня в день у нас находится масса поводов, чтобы разозлиться или расстроиться, особенно в отношениях с детьми. Они дергают нас, все время чего-то хотят или не хотят, и мы вынуждены постоянно решать с ними какие-то вопросы.

Когда в следующий раз вы поймете, что ребенок вызывает у вас негативную реакцию и вы уже готовы расстроиться или накричать на него, просто остановитесь и подумайте, в чем дело. Ищите ответ в себе. Нужно помнить, что ваши эмоции связаны исключительно с тем, что у вас внутри, а не с поведением ребенка. Если вы сумеете отстраниться от ситуации и отпустить свое напряжение, то сможете спокойно проанализировать, что с вами происходит. Старайтесь понять настоящую причину, а не повод для своей реакции.

Многие родители слишком поверхностно подходят к вопросу о том, что их тревожит или выводит из себя. Обычно они думают: «Я злюсь, потому что ребенок проявил ко мне неуважение», «Я нервничаю от того, что сын вовремя не сделал уроки», «Я вне себя из-за того, что дочь покрасилась в зеленый». Но это все только лишь повод, и не более.

Что все-таки происходит с человеком, когда он недоволен, зол или чем-то сильно огорчен? На самом фундаментальном уровне дело в том, что мы не готовы принять ситуацию, оправдывая это тем, что она не такая, как *должна быть*. Нас преследует мысль: *мне это не нравится, я не хочу, чтобы так было*. Другими словами, когда в отношениях с детьми происходит то, что вызывает в нас негативную реакцию, это связано с нашим непринятием жизни как таковой. Негатив – это отторжение того, что есть. Что-то вступило в противоречие с нашими представлениями, а точнее – с представлениями эго. А оно непримиримо ко всему, что не укладывается в его картину мира. Шаг вправо, шаг влево от его «правильных» понятий – эго чувствует угрозу и атакует.

Когда мы оказываемся во власти эго, то нам уже не важно, что происходит на самом деле. Главное – отреагировать как можно скорее и сильнее. Мы уже не способны посмотреть на ситуацию объективно и общаться свободно. Все поведенческие сценарии прописаны, внутренний актер всегда готов, и эго объявляет о начале спектакля. Выйти за рамки привычного репертуара нам поможет только осознанность. Мы должны быть открыты ко всему и смотреть на то, как развивается настоящий момент, а не стараться подогнать ситуацию под привычные нам роли. Потому что жизнь не идет по законам какого-либо жанра – она просто такова.

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.