



Джулия Кэмерон

Эмма Лайвли

Художник есть в каждом
Как воспитать творчество в детях

Джулия Кэмерон

**Художник есть в каждом. Как
воспитать творчество в детях**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2013

Кэмерон Д.

Художник есть в каждом. Как воспитать творчество в детях /
Д. Кэмерон — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2013

Эта книга – разговор по душам с читателем. Она расскажет о том, как развить в себе и детях творческое начало, научиться жить в гармонии с собой и со своей семьей. Переходя от главы к главе, вы вместе с ребенком будете выполнять упражнения и постепенно находить в себе и детях скрытые таланты. Джулия Кэмерон – автор стихов, пьес и киносценариев. Она написала более 30 художественных и нехудожественных книг, включая бестселлер «Путь художника». Джулия Кэмерон проводит семинары по всему миру, вдохновляя людей и помогая им открыть в себе творческие способности. Книга будет интересна родителям детей до 12 лет. На русском языке публикуется впервые.

© Кэмерон Д., 2013
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2013

Содержание

Введение	6
Три основных метода	9
Глава 1	13
Как подготовить почву	14
Чувство изоляции	16
Ближний круг	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Джулия Кэмерон, Эмма Лайвли

Художник есть в каждом. Как воспитать творчество в детях

THE ARTIST'S WAY *for* PARENTS

Raising crative children

Julia Cameron

with Emma Lively

Издано с разрешения Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company

Книга рекомендована к изданию Синайской Дарьей

© Julia Cameron, 2013

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

* * *

Посвящается

Дороти и Джеймсу Кэмерон,

а также

Марте и Роберту Лайвли,

которые смогли воспитать творческих детей

Быть родителем – великое приключение. Пробудите в ребенке желание узнавать новое, и это поможет вам самим стать любознательнее. А ребенку будет интересно все, что интересно вам.
Джулия Кэмерон

Введение

Двадцать лет назад вышла моя книга «Путь художника». В ней я писала о том, что творчество – это потребность души, что творческое начало есть в каждом из нас, и эта мысль читателям понравилась. Книгу купили почти четыре миллиона человек, и она стала для них руководством к действию. Часто после занятий ко мне подходили ученики и протягивали подарки.

«Я делал так, как вы писали, и вот что у меня получилось, – говорили они, вручая мне свои книги, CD или DVD. И после этого часто добавляли: – У меня есть дети. Вы могли бы написать книгу о том, как раскрыть творческие способности ребенка?»

«Нет, – улыбалась я. – Если вы хотите, чтобы ребенок творил, творите сами. Дети будут учиться у вас».

Я видела написанное на их лицах разочарование. Я действительно была уверена в том, что если они прочитают «Путь художника» и выполнят все упражнения, то найдут собственный путь и к творчеству, и к тому, как быть родителем.

И все же мой ответ звучал для них неубедительно. Шли годы, читатели все спрашивали меня об одном и том же, но я сопротивлялась, потому что думала, что у каждого ребенка творческие способности есть с рождения.

Да, родители могут воспользоваться тем, что написано в «Пути художника», высвободить собственное творческое начало и стать примером для детей. Но как быть тем родителям, которые не читали «Путь художника»? Когда дети в семье только появляются, родители бывают слишком заняты, у них просто нет времени на то, чтобы пускаться в творческие поиски. Каким же, основываясь на собственном опыте, я вижу творческое воспитание?..

А что если вспомнить, как воспитывали меня? Ведь именно это и вдохновило меня на творчество – то, как родители наполняли мою жизнь радостью и светом. Вот и получается, что у меня все-таки есть знания, которые я могла бы или даже должна была передать.

Двадцать лет люди просили меня написать эту книгу.

Но я взялась за нее именно сейчас. Почему? Моя собственная дочь вступила на новый путь: она стала женой и мамой. И я пересмотрела свои взгляды и захотела дать дочери практическое руководство к действию, которое она сможет использовать в воспитании своих детей. Я хочу передать те приемы, которые использовала сама, а также рассказать о том, к каким средствам прибегала моя талантливая мама.

В нашей семье семеро детей. И каждый из нас сейчас не просто занимается творчеством – каждый зарабатывает творчеством на жизнь. Моя старшая сестра Конни – писатель, брат Джейми – музыкант, сестра Либби – художница, брат Кристофер – тоже музыкант, еще одна сестра – Лорри – опять же писатель, как и самая младшая, Пеги.

Что касается моей матери, то она была поэтом, которому нравилось заниматься с детьми. Она постоянно вывешивала наши новые произведения на большой пробковой доске. К каждому празднику мы готовили что-нибудь интересное. Мы наряжались привидениями и гоблинами на Хэллоуин, делали открытки на День святого Валентина и раскрашивали яйца на Пасху. Все мы работали за большим дубовым столом в гостиной. И мальчики, и девочки пробовали себя в искусстве. Результаты наших усилий мама развешивала на стене вдоль винтовой лестницы. Она учила нас вырезать снежинки к Рождеству, и эти снежинки красовались на всех окнах.

Между праздниками мы тоже творили – мама следила за этим. Я до сих пор помню, как нарисовала вставшую на дыбы лошадь, отец сделал рамку для рисунка и повесил его в гостиной. Между собой мы не соревновались, нас учили радоваться успехам друг друга. В этом отношении родители были хорошим примером, они всегда с восторгом относились к тому, чем мы занимаемся.

При этом они никогда не пытались привить нам распространенное в нашей культуре представление, что художнику трудно заработать на жизнь или что художник – это не настоящая профессия. В нашей семье считалось, что занятия творчеством непременно принесут плоды. Когда мы рассказывали, кем хотим стать, они никогда не говорили в ответ: «Радость моя, подумай, может, нужно все-таки получить какую-то профессию, иметь что-то про запас?» Напротив, они были уверены, что мы должны заниматься тем, что любим, и что мы даже сможем этим зарабатывать.

Сейчас я понимаю, что у меня были необыкновенные родители – поразительно, с каким упрямством они поддерживали наши творческие устремления. Они не обращали внимания на нормы и ценности, которые им навязывали со стороны, – напротив, они не стеснялись создавать собственные нормы. И больше всего они ценили атмосферу, в которой хотелось творить. Совпадение это или чудо, что все мы, став взрослыми, зарабатываем на хлеб своими талантами? И не такое ли воспитание подготовило почву для идей, которые я высказывала и развивала в книге «Путь художника», а также еще в тридцати книгах?

Я не эксперт в науке о воспитании. Я разбираюсь в творчестве. Но у меня есть дочь, и я творчески подходила к ее воспитанию. Когда она росла, я снова и снова думала о том, что нет в детях ничего более естественного и драгоценного, чем их творческое начало. Творчество – это духовное начинание. Но и быть родителем – тоже духовное начинание. Мы обязаны заботиться и о душе ребенка, и о теле. Существует огромное количество литературы по развитию детей. Но книга «Художник есть в каждом» к ней не относится. Это инструментарий, духовная поддержка и ориентир.

Мы стремимся к идеалу, не чувствуя меры, и стараемся достичь его и в воспитании. Мы сами перфекционисты и хотим, чтобы дети наши были совершенны. Мы зациклены на результатах своих родительских трудов, мы постоянно дергаем детей, стараясь дать им какие-то возможности, передать каждую крупицу своего знания и продемонстрировать их способности публике. Ребенок еще не умеет ходить, а мы уже беспокоимся о том, в какой школе ему предстоит учиться. Мы полагаем, что следует быть строже и серьезнее: мы же родители! Но мы и так ужасно серьезны. А детям нужна разумная доля веселья. Давайте немного ослабим хватку, не будем так истово стремиться к вершинам, к тому, чтобы стать совершенными родителями, – напротив, давайте позволим себе быть исследователями и радоваться, совершенствуясь постепенно.

Итак, что же нужно делать? Поддерживать и вдохновлять ребенка, помогая ему раскрыть свой талант. В этой книге я постаралась описать, как это делать. В каждом из нас есть творческое начало. Многим гораздо легче понять, на что способен ребенок, чем мы сами. Но как только мы замечаем, к чему стремятся дети и что им интересно, мы тут же замечаем этот потенциал и в себе. Когда мы стремимся раскрыть свой творческий потенциал, мы даем возможность себе и детям прикоснуться не только к чему-то великому, но и друг к другу.

В книге я буду пользоваться словом «Бог». И пусть оно не смущает вас – попробуйте поиграть с понятием. Не важно, как вы это называете – Высшая сила, Мироздание или Дао, – главное, что существует нечто прекрасное и великое, к чему мы можем прикоснуться. Духовный путь можно найти благодаря религиозному воспитанию в семье, однако многие из нас со временем от него отклоняются. Воспитывая детей в атмосфере творчества, мы точно так же передаем им духовные ценности. Каждый из родителей, каждый из детей напрямую связаны с Высшей силой, поэтому и те и другие могут в любой момент воспользоваться безграничной духовной поддержкой. И моя книга, я надеюсь, поможет и детям, и родителям приобщиться к этому источнику.

Потребности детей многообразны и постоянно меняются. И мы снова и снова ищем средства, которые помогут нам в воспитании. Эта книга – источник самых разных идей, к которым родители могут обращаться по мере того, как дети растут. Она ненавязчиво напоминает о том,

что мы – существа духовные, а творческий потенциал заложен в нас от природы. Даже самая малая духовная поддержка приносит плоды. В книге двенадцать глав, и в каждой из них есть своя идея и упражнения. Пособие «Художник есть в каждом» рассчитано на тех, у кого есть дети в возрасте от рождения до двенадцати лет. Начать можно в любой момент. Читая эту книгу и используя описанные в ней приемы, родители снова и снова пополняют запасы творческих идей, чтобы помогать детям реализовывать эти идеи. А это очень важно в тот период, когда дети становятся на путь взросления.

Быть родителем – великое приключение. В самом начале пути, когда дети еще маленькие, мы полны грандиозных надежд и вдохновения, с нами тоже происходит нечто совершенно новое: мы начинаем расти сами, мы учимся любить так, как, возможно, не любили раньше. Если вы посвятите эти годы приобщению к творчеству и захотите помочь в этом ребенку, вы будете расти и любить вместе. Пробудите в ребенке желание узнавать новое, и это поможет вам самим стать любознательнее. А ребенку будет интересно все, что интересно вам. Занимайтесь совместным творчеством или занимайтесь им каждый сам по себе – это все равно укрепляет вашу связь с ребенком. Творчество, вскормленное оптимизмом, поможет детям на длинном и полном приключений жизненном пути.

Три основных метода

В книге «Художник есть в каждом» я описываю три основных метода. Это *Утренние страницы*, *Творческое приключение* и *Яркие мгновения*. Если использовать все три метода одновременно, вы сами увидите, в какую сторону надо двигаться, у вас появится энергия, вы станете лучше понимать, куда направить творческие порывы, которые будут возникать у вас и у ваших детей. Выполняйте все три задания регулярно, тогда вы почувствуете некую духовную опору и у вас появится ощущение последовательности и защищенности.

1.-Утренние страницы – это три страницы обычного рукописного текста, который родители пишут самостоятельно и каждый день.

Утренние страницы – основной способ разбудить творческий потенциал. Начинайте день с этого упражнения: оно поможет вам избавиться от неприятных мыслей. Утренние страницы побуждают нас к действию, вносят ясность, успокаивают, помогают расставить приоритеты и построить планы на предстоящий день. Иногда родители думают, что у них нет права на личную жизнь, а со временем они понимают, что это совсем не так. Утренние страницы существуют только для вас. В них вы можете без опаски излить все, что вас беспокоит, поразмыслить о планах и помечтать. Невозможно ошибиться, выполнить упражнение как-то «не так», «неправильно». Обязательно пишите от руки – и о чем угодно, только обязательно на три страницы. И никому не показывайте свои записи и ни с кем их не обсуждайте. У меня были ученики, которые рвали, сжигали, прятали, запирали в сейф свои утренние страницы. Я часто шучу, что в завещании попрошу родственников сначала кремировать мои утренние страницы, а уж потом заняться моим телом.

Утренние страницы – это ваш вечный личный помощник. Воспитание детей требует колоссальных душевных сил, и вы должны позволить себе переживать и осознавать все возникающие у вас чувства. Утренние страницы – это надежное убежище, где можно дать волю эмоциям, после чего радоваться дню вместе с ребенком.

«Но Джулия! – протестуют мои ученики. – У меня нет времени на эти утренние страницы – для этого мне надо вставать задолго до того, как проснется ребенок!» Тогда я прошу их написать столько, сколько они успеют – до того, как ребенок проснется. Затем заняться домашними делами, а закончить – когда получится.

Если бы мы жили в идеальном мире, у нас бы всегда было время на эти утренние страницы. Но даже немного – лучше, чем ничего. Самое главное, у вас теперь есть безопасное место, где вы можете дать волю эмоциям. Вирджиния Вульф сказала, что каждому писателю нужна своя собственная комната. Я понимаю это так: каждому писателю нужно личное пространство и уединение. И, по-моему, это необходимо всем, не только писателям, а особенно это важно для тех, у кого есть дети. Если посмотреть с этой точки зрения на утренние страницы, то они как раз и могут стать таким местом уединения, собственной комнатой, в которой вы всегда можете укрыться. Поначалу вам захочется поделиться ими с близкими, но постепенно вы осознаете, как важно хранить эти письма в секрете.

Задумка с утренними страницами возникла у меня, когда дочь училась ходить. Она требовала столько внимания, что это сводило меня с ума. Потом я стала просыпаться раньше дочки и сразу принималась писать. Я чувствовала примерно то же, что чувствуют многие начинающие мамы: *я не знаю, кто я*. Эти записи помогли мне вернуться к самой себе.

Я не собиралась делать из утренних страниц художественное произведение. Скорее, наоборот – в них нет никакой художественности.

Когда мы берем в руку карандаш и начинаем писать, то постигаем самих себя. И важно писать именно от руки. Конечно, для многих из нас гораздо проще воспользоваться компьютером. Но проще – не значит лучше. В этом деле скорость – злейший враг.

Представьте себе, что вы едете на машине со скоростью сто двадцать километров в час. «Ой, я проскочила съезд с трассы! Что это там было, заправка или магазин?» Писать утренние страницы на компьютере – примерно то же самое. Теперь представьте, что вы едете со скоростью восемьдесят пять километров в час. «Вот и заправка, – думаете вы, – вот нужный съезд, а там и магазин». Другими словами, утренние страницы дают нам возможность лучше понимать, что происходит здесь и сейчас.

Часто мне кажется, что утренние страницы – это такая форма медитации, которая отлично подходит для жителей Запада. Нам трудно понять, как можно сидеть на месте двадцать минут и ничего не делать. А если мы пишем, мы все-таки чем-то заняты. Сидя за утренними страницами, мы как бы рассказываем себе, что нам нравится, что не нравится, чего бы хотелось больше всего на свете, а чего бы не хотелось вовсе... Таким образом мы посылаем телеграмму Мирозданию.

«Но Джулия, я так мало сплю!» Слышу, слышу и прекрасно понимаю, почему вы против. Но я обещаю: попробуйте – и сами увидите, как утренние страницы наполняют вас энергией. Тогда и время у вас найдется.

Я начала писать утренние страницы, когда Доменике было два года, а я воспитывала ее в одиночку. Мы жили в городке Таос в штате Нью-Мексико в глинобитном домике в самом конце извилистой грязной улицы. Окна дома выходили на север, и из них были видны горы. Я вставала рано, затаскивала себя за длинный сосновый стол и сидела там, глядя на север. Не помню, как мне в голову пришла идея писать каждый день по три страницы, но я стала регулярно это делать, пока солнце едва заливало горы светом.

Поначалу эти страницы были полны жалоб и раздражения. Я постоянно спрашивала, что мне делать дальше. В то время я писала сценарии для Голливуда. Их покупали, но по ним не снимали фильмов. Это, конечно же, меня угнетало. Однажды утром, дописывая третью страницу, я вдруг придумала героя, а вместе с ним ко мне пришла мысль написать не сценарий, а роман. Так я и сделала. Каждый день я писала свои утренние страницы, а потом переходила к роману. Все мои творческие метания оставались на страницах, они же и подсказывали мне дальнейшие действия.

Время шло, и я обнаружила, что на страницах нахожу решения самых разных проблем. Когда я закончила писать роман, страницы навели меня на мысль о том, что я больше не хочу жить в старом доме на грязной улице. Может, когда-нибудь в другой раз, но не сейчас. И тогда страницы подсказали мне, что я должна вернуться в Нью-Йорк. После переезда я получила «приказ» идти преподавать.

Я очень хорошо это помню. Я работала в Гринвич-Виллидж и молилась, чтобы на меня снизошла идея еще одного романа. Вдруг меня осенило, мне как будто приказали: «Иди преподавать». Но я не хотела преподавать. Мне казалось, что учитель погубит во мне художника. Как-то я вернулась домой с прогулки и позвонила подруге.

– Слушай, Регина, – сказала я. – Я чувствую, что должна преподавать.

– Правда? – сказала Регина. – Я тебе перезвоню.

Через четверть часа раздался звонок.

– Поздравляю, – сказала она. – Теперь ты работаешь в Нью-Йоркском институте женского искусства, и твое первое занятие в четверг.

Так я стала учителем. Я давала своим ученикам задание писать по три утренние страницы и снова, теперь уже вместе с ними, осознавала, что страницы помогают нам делать важные открытия.

Я заметила, что это работает, особенно для тех, у кого есть дети. И хотя многие утверждали, что не способны писать, они все равно писали. А потом радостно делились со мной открытиями и идеями, которые осенили их благодаря страницам.

Для родителей же, которые страдают от одиночества, страницы и подавно становятся хорошим собеседником. Наконец-то появился кто-то, с кем можно поговорить!

Я настаиваю на том, чтобы вы писали утренние страницы: это в любом случае пойдет вам на пользу.

2.-Творческое приключение – еженедельный поход куда-нибудь, спланированный и подготовленный вместе с детьми.

Такая вылазка не должна длиться долго, но обязана быть ярким событием. Основная ее цель – пополнить духовные запасы. Когда вы выбираете, куда бы отправиться, дайте волю фантазии, посмотрите на это приключение весело, отключите серьезность. А дети постарше могут помочь вам выбрать, чем заняться.

Наташа, домохозяйка, стала придумывать творческие приключения, когда ее ребенок был совсем еще маленьким: «Мне нужно было выходить из дома хоть куда-нибудь. Прогулки на свежем воздухе полезны и мне, и дочке. Я сажала ее в переноску и отправлялась в путь. Иногда мы шли в музей, а иногда просто в обувной магазин. Да, вряд ли в этом возрасте дети способны получать удовольствие от увиденного, но я точно знаю: дочка за всем внимательно наблюдала и запоминала картинки. Я видела, что она замечает смену обстановки, и нам обоим это нравилось. Когда дочка подросла, мы стали вместе выбирать, куда пойти. Мы ходили в зоопарк, в океанариум, в магазины игрушек и на концерты. Конечно, мы бы в любом случае куда-нибудь ходили, но наши походы были бы совсем иными, не планируя мы эти приключения вместе. Я каждую неделю придумывала что-то новое, а дочка мне помогала. И в детстве это было ее самое любимое занятие».

Родители, у которых дети постарше или разных возрастов, должны придумывать необычные места для творческого приключения. Например, Минетта, мама четверых детей, придумала вот что: каждую неделю ее сыновья по очереди выбирают, куда пойти.

«Моему старшему, Кормику, двенадцать лет, и он обожает планировать творческие приключения, – рассказывает Минетта. – Он очень заботится о младших братьях и всегда гордится собой, когда придумывает то, что нравится всем. Мне даже иногда кажется, что он учится быть родителем. Когда дети у вас разных возрастов, приходится искать компромиссы. Но существует множество мероприятий, в которых могут поучаствовать все дети. В нашей семье мы вместе выбираем такие мероприятия. И чем старше становятся дети, тем ответственнее они это делают и тем интереснее для них брать на себя эту ответственность».

Развлечение, спланированное заранее, станет ярким и запоминающимся событием как для детей, так и для родителей. К тому же такое планирование поможет научить ребенка настойчивости и любознательности. Но важно, чтобы творческие приключения не превращались в походы по магазинам. Зоопарк или океанариум гораздо интереснее, чем детский универмаг.

СПЛАНИРУЙТЕ ТВОРЧЕСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

упражнение

Проставьте номера от одного до пяти и перечислите пять мест, куда можно отправиться с ребенком. Например, сходить в зоопарк, в детский музей, на игровую площадку, в церковь или в библиотеку.

3.-Яркие мгновения – ежедневный вечерний ритуал: перед тем как пойти спать, родители и дети делятся друг с другом теми событиями, которые им в этот день запомнились больше всего.

Многие мамы и папы к концу дня очень устают и даже становятся раздражительными. Как только они отправляют ребенка спать, день для них заканчивается. Но время перед отходом ко сну может быть очень полезным. Мой третий метод, Яркие мгновения, помогает завершить день на приятной ноте. «Мне сегодня больше всего понравилось смотреть, как играют собаки на площадке, – говорит мама. – А тебе что понравилось?»

«А мне понравилось качаться на качелях», – может ответить ребенок или даже: «Мне тоже», – имея в виду собак на площадке.

«Да, здорово я тебя раскачала» или «Да, я видела, как тебе понравились щенки». Привычный ход событий превратится в игру, если мы вместе вспомним самые приятные из них.

Мы с Доменикой каждый вечер делились впечатлениями. Сейчас мы живем в разных городах, но все равно сохранили эту традицию. Чтобы почувствовать друг друга, нам необязательно говорить долго: мы просто делимся тем, чем запомнился день.

Вспоминая яркие события дня, мы создаем счастливые воспоминания.

Глава 1

Чувство защищенности

Каждый ребенок – художник. Трудность в том, чтобы остаться художником, выйдя из детского возраста.

Пабло Пикассо

Истоки творчества – в любви. И раскрываются творческие способности тогда, когда ребенок растет в атмосфере доверия и понимания. Чтобы дети творили, они должны быть счастливыми, и наша задача – сделать их счастливыми. Но в первую очередь нам необходимо понять, как улучшить собственное душевное состояние, как настроиться на творчество самим. Тогда мы заряжаемся энергией и лучше понимаем, как заботиться о детях. В самолете всегда объявляют, что при чрезвычайной ситуации сначала нужно самим надеть кислородную маску, а уж потом – на ребенка. Так и в жизни. Мы должны воспитывать в первую очередь себя, тогда у ребенка перед глазами будет пример. Счастливые родители, которым не чуждо творчество, создают дома такое настроение, что и дети чувствуют себя счастливыми. Поэтому нам необходимо найти необычный и творческий подход к заурядным и подчас трудным вещам, с которыми постоянно сталкиваются родители. Есть несколько простых приемов, способных помочь легко и с открытым сердцем найти этот подход. С помощью таких приемов вы сумеете создать в доме атмосферу радости и защищенности.

Как подготовить почву

Дети подражают нам во всем. Они играют в машинки или в куклы, копируя поведение взрослых. При этом они заражаются нашими эмоциями и нашим отношением к действительности. Когда мы напряжены, дети перенимают наше напряжение. Когда мы радуемся, они радуются вместе с нами. Когда мы спокойны, дети тоже чувствуют себя в безопасности. Когда мы чем-то искренне восхищаемся, дети учатся у нас выражать собственные чувства. Одна из самых больших радостей родителей – видеть, что дети учатся и следуют их примеру. И задача родителей – показать, как жить.

У медсестры Дэзи и пожарного Эрика – шестилетний сын Арон, который больше всех своих игрушек любит подаренные папой пожарные машинки. «Когда он играет с этими машинками, он верит, что едет тушить пожар по-настоящему, – смеется Дэзи. – Говорит, что он – такой же герой, как и папа. И он прав». Когда Арон играет с пожарными машинками, он чувствует себя ближе к отцу.

Когда моя Доменика ходила в детский сад, мы каждый раз старались выбрать какой-то отличный от вчерашнего путь, а наш любимый маршрут проходил мимо зоомагазина, где продавали рыбок. Как-то раз я взяла Доменику за руку, и мы вошли внутрь. В магазине было темно. Я показала ей на большой аквариум, где плавала парочка рыб-ангелов. «Милые, но невзрачные», – произнесла я. Затем мы направились к аквариуму, где жила целая стая меченосцев. При нашем приближении рыбки метнулись прочь и спрятались за коралловой веткой. «Милые, но такие пугливые», – сказала я дочке.

«Мама, смотри!» – закричала Доменика и потащила меня к аквариуму, в котором плавало много золотых рыбок-веерохвостов. Когда мы приблизились к стеклу, рыбки тоже подплыли ближе. Мне показалось, что мы интересны им ничуть не меньше, чем они – нам. «Милые и совсем не пугливые», – сказала я, а про себя подумала, что Доменика уже достаточно взрослая для собственного аквариума. Когда дочке исполнилось шесть лет, я подарила ей на день рождения золотую рыбку-веерохвоста в аквариуме размером с небольшой телевизор. Она очень радовалась подарку. А через много лет, когда Доменика поступила в колледж и уехала, она завела у себя в общежитии аквариум с рыбками. «Чтобы чувствовать себя как дома», – пояснила она. Я улыбнулась и вспомнила эту историю. Удивительно: всего лишь небольшая остановка по пути в детский сад так повлияла на ее жизнь.

Мы всегда все делаем ради детей, но нельзя забывать и о собственных потребностях и желаниях.

Нередко мы совершаем ошибку, думая, что должны целиком и полностью принадлежать детям, а иначе мы – плохие родители. Безусловно, когда в семье появляется ребенок, взрослым приходится менять образ жизни, отказываться от каких-то привычных занятий. И нам кажется, что так мы становимся к нему ближе. Но на самом деле, отказываясь от своих интересов, полностью переключаясь на ребенка, мы перестаем быть собой, а это может привести к тому, что мы не сможем впоследствии научить его всему, что умеем и любим сами.

Я воспитывала свою маленькую дочь одна. Чтобы заработать на жизнь, я писала. Я не могла позволить себе не работать, ведь должна была обеспечить себя и ребенка. И я училась работать, даже когда под ногами ползает малыш. «Мама работает», – говорила я, отправляя ее поиграть с любимыми лошадками. Я научилась работать быстро.

– Мама, – снова дергает меня дочь.

– Мама работает, – снова повторяю я. – Маме нужно писать.

И вскоре дочь усвоила, что я обязательно займусь ею, но как только закончу работу. Она стала меньше меня дергать и перебивать и научилась играть в одиночку. А затем она поняла, что фраза «Я играю» может быть такой же границей общения, как и «Я работаю». Она делала

сосредоточенное лицо точь-в-точь как делаю я. И я обрадовалась, осознав, что учу дочь самостоятельности, а это очень важно. Мы погружались в свои собственные фантазии, я – чтобы писать, а она – играть. Когда я заканчивала свой марш-бросок и отрывалась от работы, дочь тут же получала все мое внимание.

«Какая лошадка тебе нравится больше всех?» – спрашивала я. Ей нравилась та, что с золотистой гривой. «Да, мне тоже она нравится», – говорила я. Затем мы вместе убрали фигурку в обувную коробку, которая служила конюшней.

Часто друзья спрашивали, как я нахожу время для работы. Я рассказала про лошадок Доменики и про то, как мне удалось с ней договориться и провести границу с помощью фразы «Мама работает».

«Но неужели Доменика на это не обижается?» – спросила меня одна мама, которая никогда не устанавливала никаких границ и всегда бросалась к ребенку по первому требованию. Со временем я заметила, что ее ребенок почти не может обходиться без матери.

Однажды, я помню, к нам пришла подружка Доменики, я дала им лошадок и посадила играть. Вскоре девочка захотела о чем-то меня спросить. И в эту секунду я услышала, как Доменика сказала: «Мама работает». Нет, она совсем не обижалась на то, что я пишу. А очень скоро она начала писать сама. Шли годы, и на смену лошадкам пришли дневники. Она писала стихи, рассказы, небольшие пьесы – все, что писала я, когда она ползала у меня под ногами и играла лошадкой с золотой гривой.

ГОТОВИМ ПОЧВУ ДЛЯ ВДОХНОВЕНИЯ

упражнение

Напишите список из пяти пунктов, перечислив то, что вы любите. Например: снег, вишневый пирог, попугаев, герберы, играть на барабане.

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Каким образом можно поделиться этим с ребенком? К примеру, так.

Снег – вырезаем снежинки.

Вишневый пирог – испеките пирог по бабушкиному рецепту.

Попугаи – сходите в зоомагазин.

Герберы – сходите вместе в цветочный магазин, купите герберу, а дома нарисуйте цветок вместе с ребенком.

Играть на барабане – сделайте барабан из большой консервной банки.

А теперь выберите что-либо одно из того, что вы написали, и сделайте это вместе с ребенком.

Чувство изоляции

Когда у нас появляются дети, нам так или иначе приходится в чем-то себе отказывать, но при этом в жизни возникает много нового. Да хоть детская кроватка и столик для пеленания! Однако мы больше не можем сорваться на вечеринку, а спать ложимся не тогда, когда валимся с ног от усталости, а когда есть возможность. Подобные перемены всегда сопровождаются ощущением изолированности, и вам кажется, что в этом ощущении виноваты вы сами, вы его стесняетесь. Важно, чтобы чувство оторванности от мира не стало привычным. Порою, из-за того что мы все время пребываем наедине с ребенком, у нас просто опускаются руки, но на самом деле мы вовсе не бессильны. Есть несколько простых приемов, которые помогут справиться с ощущением изолированности. Это важно не только для вашего самочувствия, но и для ребенка.

В изолированности, которую переживают родители, имеются две составляющие: с одной стороны, вы отдаляетесь от друзей, а с другой – от самих себя. И поняв, что происходит с вами, как меняетесь вы сами, вам проще понимать, как меняются ваши отношения с людьми и какую роль в этом играет ребенок.

Вчера мне позвонила одна молодая мама.

– Я хочу поговорить с кем-нибудь из взрослых, – пояснила она.

– Устали быть мамой? – спросила я.

– Боюсь, что да, – засмеялась она. – Мне хорошо с сыном, но я хочу общаться и с другими людьми.

Она была совершенно права. Как и многие другие мамы, она страдала от изолированности. И при этом чувствовала себя виноватой. «Мне нужно сначала найти себя», – решила она. Все время и внимание она уделяла ребенку, но тосковала по общению с другими, взрослыми людьми. Правда, она не знала одного. Тоска по общению с другими взрослыми, как и чувство вины из-за этой тоски, совершенно нормальна. Конечно, я не могла примчаться к ней через всю страну, чтобы час посидеть с ребенком, но я могла хотя бы выслушать ее, поговорить с ней пару свободных минут. Я понимала ее, сочувствовала ей и вспоминала то время, когда сама только-только стала мамой и испытывала то же самое. Я напомнила ей, что она не одна.

До рождения дочери я работала киножурналистом. Я ездила по съемочным площадкам и дни напролет проводила там со съемочной группой. Мне это нравилось, я любила задавать острые вопросы участникам съемок. Они с удовольствием рассказывали о своей работе. И каждый убеждал меня, что не будь его, никакого фильма бы не получилось. И все они были правы: и осветители, и звукооператоры, и художники по костюмам, и многие другие специалисты. Забеременев, я почувствовала себя на съемках не к месту. Моя повседневная форма – синие джинсы и футболка – уступила место одежде для будущих мам. И хотя члены съемочной группы вели себя доброжелательно и входили в мое положение, мне было не по себе. Я гнала от себя эти мысли, но они все равно возникали.

Я родила Доменику в первый понедельник сентября – в День труда. Для съемочной группы это был первый выходной день за двадцать две рабочие недели. Когда за мной в роддом приехала машина, я попросила водителя отвезти меня не домой, а в павильон звукозаписи Metro-Goldwyn-Mayer – там работал отец Доменики¹. Я с гордостью показала ребенка, а Доменика была очень красивой малышкой. Но как только мой муж и остальные члены группы вернулись к работе, мы с дочкой уехали домой. Мне было очень одиноко и грустно, я все время была как на иголках. Даже когда Доменика крепко спала в кроватке, я старалась находиться

¹ Отец Доменики – известный американский кинорежиссер Мартин Скорсезе, в это время (в 1976 году) Скорсезе снимал свой знаменитый фильм «Таксист». *Прим. ред.*

поблизости. Моя жизнь стала жизнью дочери. Когда муж приходил домой, я с энтузиазмом слушала, что нового происходит на съемочной площадке. При этом я прекрасно понимала, что мои рассказы о малышке однообразны: изо дня в день – поела, поспала, поиграла... Я была ее единственным – невольным – зрителем и слушателем. Муж любил нашу дочь, но при этом ее «подвиги» его отнюдь не потрясали. Кроме того, я перестала быть его партнером и «членом команды». Постепенно я теряла себя и становилась только мамой. Дочери еще не исполнился год, когда мой брак распался. Я забрала ребенка и пишущую машинку и начала жить одна.

И тут я по-настоящему ощутила, что такое одиночество и изолированность: в жизни нет ничего, кроме заботы о ребенке и работы. Я писала, когда Доменика спала или играла в манеже. Я хотела быть хорошей матерью и ошибочно полагала, что материнство – это работа, которая больше ни на что не оставляет времени. Я была занята круглосуточно. Ребенок зависел от меня и только от меня. У меня не было выбора, не было другого выхода. Все, что не касалось ребенка, я откладывала на потом или просто забывала. Постепенно я стала раздражительной, со мной было очень тяжело общаться. Мне казалось, что я сижу на коротком поводке у своей дочки. И вот однажды Джулиана Маккарти², мудрая женщина и моя хорошая подруга, посоветовала найти няню и пойти проветриться. «В первую очередь позаботься о себе», – сказала она.

Я послушалась ее, нашла няню и взяла свой первый выходной. «Вот увидишь, насколько лучше тебе будет, когда ты поставишь себя на первое место», – говорила Джулиана. И она убедила меня. Я стала терпеливее, веселее и жизнерадостнее; начала лучше понимать, от чего Доменика смеется, что думает и что чувствует. То же самое я поняла и про саму себя. Так я положила начало традиции еженедельных культпоходов – которые в будущем превратились в творческие приключения.

Очень важно позволять себе иногда выходить из дома. Изоляция приводит к депрессии, вам будет казаться, что вы попали в ловушку. Вы все время дома, с ребенком, и при этом вам одиноко и грустно. А когда вам грустно и одиноко в компании собственного любимого малыша, вы вдобавок ко всему чувствуете себя виноватой. Вы мучаете себя вопросом: будь я лучшей матерью, неужели я бы не радовалась каждому мгновению, проведенному с ребенком? В утренних страницах эта жалость к себе еще заметнее. Но в подобных чувствах родителей нет ничего странного.

Обратимся к истории. Раньше молодые родители никогда не были изолированы от окружающих. Люди жили большими сообществами, несколько поколений вместе, и рядом с молодыми родителями всегда находились другие взрослые. Личное пространство и небольшая семья стали популярны сравнительно недавно и привнесли в нашу жизнь как плюсы, так и минусы.

Однажды я проводила в Санта-Фе мастер-класс по книге «Путь художника», и ко мне подошел один молодой отец. Он начал вести утренние страницы и вскоре обнаружил, что его не радует и даже раздражает отцовство.

– Мне стыдно в этом признаться, – сказал он, – но я завидую друзьям, которые до сих пор не женаты. Я не могу проводить с ними время, не могу засиживаться допоздна, и мне кажется, что веселые, радостные дни прошли. Ничто уже не будет так, как раньше. Мне даже самому странно поверить, что я так завидую их свободе.

– Вы скучаете по ним? – продолжала расспрашивать я. – Другие люди чувствуют себя точно так же, – сказала я ему, подозревая, что в его истории кроется нечто большее, чем просто зависть к их образу жизни.

Он тяжело вздохнул.

– Да, очень скучаю. Наверное, я им больше не нужен. Мне же кажется, что они необходимы мне больше, чем когда-либо, и при этом мы общаемся меньше, чем раньше.

² Американская актриса. Прим. ред.

Мы часто отпугиваем наших неженатых друзей и тех, у кого нет детей, рассказывая, каково это – быть родителями. У них возникает ощущение, что они нам больше не так нужны, как прежде. Когда-то они могли звонить нам в любое время, и теперь их, конечно, злит, что они не могут достучаться до нас, потому что мы заняты детьми.

– А вы не пытались их вернуть, показать им свою семью и нынешнюю жизнь? – спросила я. – Не размышляли о том, как это можно сделать?

Он немного подумал, а потом сказал:

– Знаете, а это, кажется, очень просто. Раньше мы с парнями собирались по воскресеньям и смотрели футбол. Может, мне просто пригласить их к себе, как в старые добрые времена? Мне придется иногда отходить в соседнюю комнату к ребенку, но все равно будет здорово, если все у меня соберутся. Может, им интересно посмотреть, как я сейчас живу.

Через неделю он пришел снова, улыбаясь.

– Я позвал друзей, и мы вместе смотрели футбол. Мы с женой по очереди отходили к ребенку. Иногда он плакал, но гости отнеслись к этому спокойно, я даже удивился. А некоторые вообще хотели взять его на руки. Мы сидели в другой комнате и могли вести себя свободно. И я понял, что не потерял друзей. Они просто не знали, с какой стороны теперь ко мне подойти. Оказывается, мне самому нужно было сделать первый шаг и пригласить их.

Прошло некоторое время, и этот молодой человек понял, что может не только продолжать общаться со старыми друзьями, но и завести новых. Круг его общения становился шире, потому что он подружился с людьми, у которых тоже были дети.

Если вы будете применять три моих основных приема, вы тоже научитесь не замыкаться в себе. Очень важно, чтобы родители стремились к новому и чтобы воспитание ребенка стало для них увлекательным приключением. Главное – заранее придумать дело, которое заставит вас выйти из дома и встретиться с людьми. Сначала мы планируем походы и поездки, потом осуществляем эти планы. Так мы общаемся с собой, со своими детьми и миром вокруг нас.

ТВОРЧЕСКОЕ СВИДАНИЕ

упражнение

Один из основных методов, описанных мною в книге «Путь художника», – творческое свидание: каждую неделю посещайте какое-нибудь интересное место, главное – без ребенка. При этом творческое свидание вовсе не обязательно должно быть связано с «высоким искусством». Вам просто нужно выйти из дома и сходить куда-нибудь, где вам будет хорошо. Составьте список из пяти занятий, которые доставят вам удовольствие (например, сходить в булочную, в магазин для садоводов, в театр или на концерт).

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Найдите няню на два часа и отправляйтесь на творческое свидание. Оставаться самим собой нелегко, но самый простой способ этого добиться – хотя бы ненадолго выйти из дома.

А теперь напишите список из пяти пунктов, перечислив, куда можно пойти или чем заняться вместе с ребенком. Выберите вместе что-то одно и приступайте к делу.

Ближний круг

Я помню, как однажды пожаловалась подруге на одиночество и чувство оторванности от мира. А потом я вдруг заметила, что от общения с ней, точнее от ее резких суждений, я показалась себе еще более одинокой. «Как ты можешь говорить, что ты одна? – спросила она деловито. – У тебя же есть дочка». И тут я поняла: миф о том, что у родителей не может быть никакой другой жизни, кроме жизни с детьми, весьма крепок и распространен. Если же это не так, значит, вы – какие-то неправильные родители. И чтобы разобраться в этом заблуждении, я принялась опрашивать друзей. Многие считали, что мне должно быть стыдно за собственные чувства. Но находились и те, кто меня понимал и поддерживал: «Да, я знаю, что тебе одиноко, со мной было точно так же». Рождение ребенка – новый жизненный этап, событие, которое внезапно и резко меняет все: и распорядок нашего дня, и нашу личность.

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.