

Сьюзен  
**ПОЛЛАК**

Доктор педагогических наук,  
клинический психолог

САМО  
СОСТРАДАНИЕ  
ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ

Как воспитать  
счастливого ребенка,  
заботясь о себе

**Сьюзен Поллак**  
**Самосострадание**  
**для родителей. Как**  
**воспитать счастливого**  
**ребенка, заботясь о себе**  
Серия «Воспитание без стресса»  
Серия «МИФ Психология»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65912769](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65912769)*

*Самосострадание для родителей. Как воспитать счастливого ребенка, заботясь о себе / Сьюзен Поллак: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2021*

*ISBN 9785001697978*

### **Аннотация**

Быть родителем очень непросто. Мы стремимся дать детям лучшее, но нередко при этом забываем о себе. В результате чувствуем себя уставшими и выгоревшими, срываемся на детей, а потом испытываем вину за это. К счастью, есть другой путь. Доктор Сьюзен Поллак предлагает радикально новый взгляд на воспитание детей, основанный на результатах многолетних научных исследований в области осознанности и самосострадания. В этой книге вы найдете истории из ее

клинической практики и личного опыта, а также простые, но эффективные упражнения и медитации, благодаря которым вы сможете переосмыслить и изменить отношения с самим собой и своими близкими. Это практическое руководство для родителей поможет вам сделать свою семейную жизнь гармоничнее и радостнее и воспитывать счастливых и спокойных детей, опираясь на принципы самосострадания и заботы о себе.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Предисловие	6
Введение	10
Глава 1. «Хватит! Я больше не могу!» Родители на грани нервного срыва	17
Конец ознакомительного фрагмента.	50

# **Сьюзен Поллак Самосострадание для родителей. Как воспитать счастливого ребенка, заботясь о себе**

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

© 2019 The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

*Published by arrangement with The Guilford Press*

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

**\* \* \***

*Адаму, Натаниэлю и Хиллари за ваши смех,  
радость и красоту*

# Предисловие

Думаю, у каждого из нас случались дни, когда все валится из рук: малыш изводит своими капризами, у старшей дочери проблемы с одноклассниками, вы ссоритесь с партнером из-за методов воспитания детей. А может быть, все не так страшно, но просто накопилась усталость. В такие моменты вы мечтаете только об одном: чтобы прямо сейчас на пороге вашего дома чудесным образом возник мудрый взрослый, который все знает и со всем справится, и занял ваше место. Знакомая история? Если да, то эта книга для вас.

Доктор Сьюзен Поллак – мама с тридцатилетним стажем и клинический психолог с еще большим опытом работы. Она несколько десятков лет практикует медитации и одной из первых начала интегрировать техники осознанности и сострадания в процесс психотерапии и повседневную жизнь. Доктор Поллак не понаслышке знает о трудностях родительства и бережно подводит читателей к тому, чтобы начать формировать новые отношения с самим собой и своими близкими – отношения любви и осознанного присутствия. Это и есть самосострадание.

Впервые услышав о сострадании к себе, родители обычно говорят: «Да, мне этого точно не хватает!» Под грузом повседневных забот они нередко живут на пределе своих эмоциональных сил, когда становится трудно проявлять доброту и

сопереживание даже к тем, кого любишь. Они инстинктивно понимают, что нуждаются в подпитке, чтобы делиться положительными эмоциями с близкими. Однако на пути к самосостраданию – то есть умению проявлять к себе ту же доброту и заботу, какие мы с готовностью дарим другим, – встанет немало препятствий. Принято считать, что сопереживать себе – то же самое, что жалеть себя, потакать собственным капризам, вести себя эгоистично или что это делает нас слабыми и снижает мотивацию. На самом деле, по результатам многочисленных исследований, все наоборот: люди, практикующие самосострадание, проявляют больше сочувствия к окружающим, лучше заботятся о себе, устойчивее в эмоциональном плане, способны взглянуть на проблемы под другим углом и более мотивированы на достижение целей. Самосостраданию могут мешать личные установки и ограничивающие убеждения. Например, традиционная установка из детства, что нужно в первую очередь заботиться о других, особенно о близких, а потом уже думать о себе. Или что право на отдых и восстановление нужно заслужить тяжелой работой.

К счастью, самосостраданию может научиться каждый. В 2010 году мы совместно с Кристин Нефф, психологом Техасского университета, разработали восьминедельную тренинговую программу, которая проводится сейчас по всему миру, – «Осознанное самосострадание» (Mindful Self-Compassion, MSC). Интерес к этой теме колоссальный, вероятно потому, что сопереживание себе имеет практически

моментальный эффект. Оно также может привести к настоящему озарению и позволяет понять, что каждый из нас способен сам дать себе ту доброту и поддержку, которых он ждет (обычно тщетно) от других.

Сьюзен Поллак давно познала силу самосострадания. Она стала одним из первых преподавателей курса «Осознанное самосострадание», а теперь передает эти навыки будущим учителям. Я так рад, что в этой книге Сьюзен делится глубоким пониманием сострадания к себе. Родители больше, чем кто-либо, готовы к применению этого подхода. Они постоянно преодолевают трудности и проявляют сопереживание. Им осталось только развернуться на 180 градусов, направить силу своего сострадания на самих себя и наблюдать за теми благотворными переменами в своей жизни и жизни своей семьи, которые принесет эта простая смена вектора.

Эта книга – одно из самых доступных введений в тему самосострадания. И это не теория, а практическое руководство для родителей, сборник подробных примеров, личного опыта и эффективных упражнений, которые позволят облегчить родительскую ношу благодаря осознанности и сочувствию к себе. Книга станет для вас мудрым и сострадательным другом, и даже лучше – она покажет, как вы можете стать *для себя* таким другом.

Сьюзен Поллак призывает отказаться от тех типов поведения, которые усложняют родительство. Перестаньте сравнивать себя с другими родителями, сравнивать своих детей с

другими детьми, обвинять себя в неизбежных ошибках, ссориться по пустякам с детьми или партнером. Вместо этого в самый трудный момент загляните в себя, разберитесь в своих чувствах, а затем, слушая собственное сердце, позвольте себе быть собой.

*Кристофер Гермер, доктор психологии Harvard Medical School / Cambridge Health Alliance*

# Введение

Недавно я помогала двоюродным сестрам с подготовкой к свадьбе. Одна из них – мама с тремя маленькими детьми, причем младший еще даже сидеть не научился. Мы заговорили о трудной доле родителей. «Ну, что скажешь? Как я справляюсь?» – спросила Эмма с тревогой во взгляде. «Не мне судить», – ответила я. И пока один из малышей тянул ее за ногу, требуя внимания, я перефразировала слова из моего любимого рассказа писательницы Тилли Олсен: «Материнство – это когда тебя постоянно отвлекают»<sup>1</sup>. Эмма рассмеялась и добавила: «И постоянно поучают. И критикуют. У меня такое ощущение, что я все делаю неправильно. Иногда, если дети шумят и не слушаются, люди смотрят на меня так, будто я воспитываю малолетних преступников. Я не собираюсь надевать на них смирительные рубашки, намордники и сажать на короткий поводок, как дрессированных собак. Когда я была маленькой, то бегала, где хотела, лазала по деревьям, кричала и бесилась. А теперь, видите ли, детям запрещается шуметь и веселиться. Будто они должны все время молчать и сдерживать себя на каждом шагу. Это же невозможно».

Впоследствии я часто мысленно возвращалась к этому

---

<sup>1</sup> Olsen T. Silences. New York: The Feminist Press, 1965. P. 18.

разговору. Эмма сформулировала то, что я слышала почти от всех мам и пап. Быть родителем сложно для всех. Что бы мы ни делали, нам кажется, что этого недостаточно. День никогда не складывается так, как мы планировали. Мы виним в этом себя, придираемся к детям, давим на них и пытаемся контролировать каждый шаг. Мы встревожены и угнетены. Наши дети зеркально отражают наше состояние. Мы постоянно на кого-то оглядываемся, сравниваем себя с друзьями, родственниками, соседями. Перестаем спать. Как прекратить бесконечный бег по кругу этой безрадостной карусели?

Остановитесь. Сделайте глубокий вдох. Хватит себя упрекать. Не судите себя строго. Не стоит ругаться с ребенком, с партнером, заниматься самокритикой. Фрейд прекрасно это понимал, как и Эмма: родительство – невозможная профессия, говорил он. Попытки доминировать над своими детьми или умирять их – бесперспективное занятие. Эксперты утверждают, что мало что вообще поддается прогнозированию или контролю.

Все мы устали, взволнованы, обеспокоены. В этом мы не одиноки. Как отметил один из специалистов по американской культуре, «ни в какой другой стране не наблюдается столь повсеместной тревоги по поводу воспитания детей»<sup>2</sup>. Мы переживаем: а вдруг кто-то где-то делает это лучше, чем

---

<sup>2</sup> Lerner M. *America as a civilization: Life and thought in the United States today*. New York: Simon & Schuster, 1957. P. 562.

мы? Родители во Франции нашли волшебный рецепт? «Матери-тигрицы» получают больше отдачи от своих вложений в ребенка? Антропологи утверждают, что японские малыши хорошо спят, а мексиканские братья и сестры не ссорятся – может, пора паковать чемоданы?

## **Поворот на 180 градусов**

Нет. Начнем с того, что мы имеем. Эта книга предлагает радикально новый подход, основанный на результатах многолетних исследований в области осознанности и сострадания. Семена счастливого и спокойного родительства есть внутри нас, а не на другом континенте. Не нужно злиться, опускать руки или доводить и себя, и детей до нервного срыва. Есть другой путь. Вместо непрерывного стремления исправить или изменить своих детей попробуйте сделать разворот на 180 градусов. Направьте фокус внимания на себя, проявите хоть капельку доброты и сострадания к себе. Начните заботиться о себе, чтобы ваши дети жили счастливо. Что? Вы качаете головой. Закатываете глаза. Вы заняты, на это нет времени. Это слишком эгоистично и глупо. Почти все родители так говорят.

Как выпускница Гарварда, психолог, мама двоих взрослых детей и специалист с тридцатилетним клиническим опытом, я работала со многими родителями и детьми и прочла немало книг по теме воспитания. Обычно книги учат,

как исправить детей, заставить их слушаться, как наладить полноценный сон, как помочь поступить в престижный университет и обеспечить им успех. В двух словах – как сделать их такими, какими мы хотим их видеть. Но мы редко достигаем желаемого результата.

Куда же делась радость? Счастье? Энтузиазм? Не нужно быть такими строгими к ним и к себе. Исследования показывают, что сострадание мотивирует лучше, чем критика. Правда. Можно сделать акцент не на сумасшедшей занятости, а на самой жизни. Можно остановить этот марафон, который превращает нас в яростных, иступленных родителей, – мы несемся с детьми то на футбол, то на соревнования по бейсболу, то на балет, и все это в час пик, когда везде пробки, а дети кусают и пинают друг друга на заднем сиденье в автомобиле. Никто вас не осуждает – я сама была такой. Я была ошалевшей мамашей в машине, разрывалась на части, пыталась сделать слишком много – и дошла до нервного срыва. Никому это не на пользу. И тогда я попыталась найти путь к душевному равновесию и благоразумию.

В этой книге собран более чем тридцатилетний опыт родительства, клинической практики и медитации. Теоретический и научный фундамент этой книги – революционная работа моих коллег доктора Криса Гермера и Кристин Нефф, авторов трансформирующего курса по осознанному самосостраданию (MSC)<sup>3</sup>, который я веду с момента его создания

---

<sup>3</sup> Neff K., Germer C. The mindful self-compassion workbook. New York: Guilford

в 2010 году. Кроме курса, который прослушали уже десятки тысяч человек, в этом руководстве для родителей вы найдете истории и примеры из моей клинической практики и моего собственного родительского опыта. (Примеры сводные, чтобы защитить личную жизнь действующих лиц.) Все истории дополнены упражнениями и заданиями для самоанализа, основанными на моем понимании эффективных методов и опыте многих людей, которым эти практики принесли реальную пользу.

Надеюсь, что книга будет актуальна для вас, какой бы ни была ситуация, и поможет разрешить ваши родительские дилеммы. Жизнь не должна быть такой трудной, и мы не обязаны так сильно мучиться. Как и наши дети. Пусть эта книга принесет вам и вашей семье радость, счастье и взаимопонимание.

## **Как пользоваться книгой**

Тут нет одного «правильного» подхода. Необязательно читать все главы по порядку. Можно сразу перейти к тому вопросу или истории, которая интересует вас больше всего, и начать с нее. Если тема осознанности для вас новая, первые несколько глав содержат практические упражнения для начинающих. Я постаралась совместить их с заданиями, помогающими прислушаться к себе и проанализировать соб-

ственные чувства и потребности, так что запаситесь блокнотом и ручкой или записывайте ответы на телефоне или планшете, если вам так удобнее. У вас кризис? Раздел «Инструменты самосострадания для родителей» в конце книги поможет вам справиться с любой ситуацией – от колик и детских истерик до соперничества между братьями и сестрами, подросткового бунта и других частых проблем.

Главное – помнить, как сказала много лет назад моя наставница по осознанности: что бы вы ни делали, вы не ошибетесь. «Да ладно?» – можете не поверить вы. Именно так. Я годами изводила себя за пустяковые ошибки. «На этом пути нет неудач», – говорила она мне. Может быть, она инопланетянка из другой Вселенной? Или подседа на какие-то препараты? (Пусть поделится с нами!) Когда я с удовольствием наблюдала за ее отношением к жизни, полным сострадания, юмора и мудрости, мне вспомнилась известная сцена в ресторане из фильма «Когда Гарри встретил Салли», и я решила: «Мне, пожалуйста, то же, что у нее».

К счастью, осознанность и сопереживание доступны каждому, и мы можем поделиться ими со всеми, кто нас окружает. Эти навыки можно развить: для этого не надо быть веганом, не употреблять сахар и не пить кофе, не надо сидеть неподвижно в позе лотоса. Можно быть взвинченным, уставшим до полусмерти, рассеянным и раздраженным. Можно быть каким угодно. Можно быть собой. Если вы дышите (а вы, несомненно, сейчас именно это и делаете), вам это под

силу. В добрый путь!

# Глава 1. «Хватит! Я больше не могу!» Родители на грани нервного срыва

## *Вхолостую*

Утро у Эми выдалось не самое приятное. Малыш не спал всю ночь, муж уехал из города по делам, а трехлетняя Софи непременно хотела надеть свою новую фатиновую юбку в детский сад. За окном валил снег – настоящий январский снег в Новой Англии. К тому же они опаздывали. Впрочем, как всегда. Эми накормила детей завтраком, но поесть сама уже не успевала.

– Нельзя идти в детский сад в юбке и балетках, – уговаривала дочку Эми. – На улице снег.

– Ну и что? – возразила Софи и продолжила крутить пируэты.

У Эми не было сил ругаться.

– Солнышко, мы опаздываем, – взмолилась она, повышая голос.

– Опаздываем, опаздываем, – передразнила Софи, копируя ее раздраженный тон.

– Прекрати немедленно, мы уходим. СЕЙЧАС ЖЕ. Надевай куртку, – велела Эми, стараясь говорить твердо, но спокойно, как рекомендуют все правильные книги по воспита-

нию.

– Не заставишь, не заставишь, – пропела Софи. Она перестала танцевать, демонстративно села на пол и высунула язык.

Эми не выдержала.

– Ну все! С меня хватит! – заорала она, схватила обоих детей и потащила в машину; их куртки волочились по земле. Открыв одной рукой дверь машины, чтобы посадить малыша, она бросила Софи куртку. Софи, видя, что мама вот-вот взорвется и можно ее еще немного помучить, конечно же, отказалась надевать.

– Ты мне не начальница, – пробурчала она.

– Ну и замерзай, мне все равно, – отрезала Эми, торопливо пристегивая детей ремнями безопасности.

Софи принялась ныть, за ней подтянулся малыш.

– Прекрати *немедленно*, – прошипела Эми, чувствуя лишь отчаяние и бессилие. Сегодня она явно не на высоте.

– Хочу к папочке, – заревела дочка. – Он хороший, а ты противная.

Они добрались до садика, и там обе наконец вздохнули с облегчением. Воспитательница сразу поняла, что к чему, вытерла слезы Софи и повела ее в группу, сочувственно улыбнувшись маме. Через несколько минут девочка уже раскрашивала картинки и смеялась с друзьями.

Эми ушла, помахав дочке на прощанье и чувствуя себя ужасной матерью. Софи уже все забыла, а гнев у ее ма-

мы сменился жгучим стыдом, чувством вины и сожалением. Она начала ругать себя: «У меня ничего не получается. Я ужасная мать».

По дороге домой ее машина затарахтела, сделала несколько рывков и заглохла. «Черт возьми», – подумала Эми. Ее муж Том обычно заливал бензин, но он уехал в командировку, а она даже не вспомнила, что нужно проверить бак, и вот к чему это привело.

Эми вздохнула, пересадила малыша в рюкзак-кенгуру и пешком направилась к ближайшей заправке. Снег пошел сильнее. «Замечательно, только этого мне не хватало», – подумала она и разрыдалась. Слезы лились градом. «Как со всем этим справиться? Как прожить еще пятнадцать лет и не свести с ума себя и детей?»

## **Всем трудно**

Думаю, у каждого в жизни был хотя бы один подобный – «самый ужасный» – день, как у Эми, когда вы чувствовали себя голодным, злым, одиноким и уставшим, с пустым баком, а то и хуже. Быть родителем сложно, но особенно трудно, когда семья далеко, а та «деревня», которая, согласно пословице, нужна, чтобы вырастить ребенка, населена идиотами или другими родителями, у которых нет времени для нас. Примерно так живет большинство – без помощи, поддержки, дружеского плеча, на которое можно опереться, ко-

гда все пойдет наперекосяк. Мы рассчитывали на сплоченность и любовь, а оказались в одиночестве и на грани срыва. Даже если помощь есть, за нее всегда приходится платить. И вот мы снова с пустым баком.

Как же заправиться и не слететь с тормозов? Действительно ли, восстановив собственные душевные и физические силы, мы станем лучше как родители? Цель этой книги – предложить вам инструменты, истории, юмор, поддержку и советы, чтобы вы не тронулись умом, воспитывая детей, и обрели радость. Если вы скучаете по прежней бездетной жизни и считаете, что надежды нет, я научу вас воспринимать эти проблемы как возможность для развития и обретения мудрости.

«Восстанавливать силы? – фыркнете вы. – Может, лучше научиться управлять гневом? И принимать успокоительное? Или двойной “Мартини”?»

Понимаю. Все мы там были. Но я надеюсь показать, что гораздо легче управлять гневом, выполнять свои обязанности, контролировать настроение и радоваться ребенку (или детям), когда вы заботитесь о себе. Писательница Одри Лорд<sup>4</sup> выразила эту мысль коротко и ясно: заботиться о себе – не эгоизм, а вопрос выживания.

Когда вы практикуете осознанность и самосострадание, это не означает, что вы весь день бездельничаете, ничего не

---

<sup>4</sup> Одри Лорд (1934–1992) – американская писательница и поэтесса, феминистка, активистка борьбы за гражданские права. *Прим. ред.*

делаете по дому, восседаете на подушках и занимаетесь саморефлексией, пока дети дерутся и разносят дом. И это не значит жалеть себя. Напротив, это помогает четко видеть проблемные места и действовать, руководствуясь добротой и мудростью. По сути, это умение ясно видеть.

Что же такое осознанность? Определений много, но мне, как родителю и психологу, больше всего помогло самое простое из них: это осознание настоящего момента с добротой и принятием. Если учитывать постоянный стресс и напряжение, которые испытывают родители, ночи без сна, детские истерики, соперничество между детьми, сложные отношения с родственниками или критику со стороны партнера, им нужна добросердечная, сострадательная реакция на их опыт.

«Звучит чудесно, – скажете вы, – но совершенно нереалистично. Мир жесток; нас постоянно судят. Невозможно всегда быть добрым и принимающим. Иногда я просто злюсь. И как научить детей отличать хорошее от плохого? Как мотивировать их на высокие результаты, не давя и не заставляя? А ведь еще надо думать о будущем. Это просто непрактично».

Это замечательные вопросы, и я обязательно отвечу на них. Я предлагаю родителям кардинально новый путь – другой метод общения с детьми и собой. Большинство из нас привыкли мотивировать себя критикой, думая, что если мы накричим на себя или хорошенько себя отчитаем, то станем лучше, эффективнее, счастливее и успешнее.

По сути, самокритика редко приносит положительный результат. Кристин Нефф, широко известная всесторонним изучением самосострадания (см. главу 2), много писала на эту тему. Мотивировать себя добротой и состраданием намного эффективнее, чем критикой<sup>5</sup>. «Ну да, как же, очередная бестолковая психологическая болтовня», – возмутитесь вы и захотите закрыть эту книгу. Постойте. Эти идеи оказали влияние и на деловой сектор. Чарльз Шваб, финансовый лидер и филантроп, писал: «Мне еще не удалось найти человека, который, какой бы высокий пост ни занимал, не добился бы более выдающихся результатов и не приложил бы более существенных усилий благодаря одобрению, а не критике»<sup>6</sup>. Покажем это на примере Эми, которая обратилась ко мне не за терапией, а чтобы просто не сойти с ума, как она сказала.

«Мне не нужна терапия, – возразила она, – но очень нужен коуч для родителей. Я понятия не имею, что делать. Мои мама, папа и сестры, у которых свои маленькие дети, живут слишком далеко и не могут помочь, и я не хочу оттолкнуть новых друзей, тоже молодых родителей, которые у меня недавно появились».

Мы разговорились, и я больше узнала про Эми. Она переехала на Восточное побережье вслед за мужем, который

---

<sup>5</sup> Резюме исследований по самосостраданию можно найти на сайте Кристин Нефф: [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org).

<sup>6</sup> Schwab, cited in Coleman M. Make peace with your mind. Novato, CA: New World Library, 2017. P. 53.

получил здесь работу, оставил друзей и семью. «Здесь очень холодные люди, как и погода, – сказала она с грустью. – И все такие организованные. А у меня бардак, – она расплакалась. – Мы переехали, потому что Том получил работу, хотя его все равно никогда не бывает дома; он ездит в командировки дважды в месяц. А когда приезжает, он измученный, голодный, хочет, чтобы дети были ангелочками и дом был в идеальном порядке, а еще он забывает, что здесь не гостиничный номер и горничных тут нет... – она остановилась перевести дыхание. – Ничего не получается, – она помолчала минутку, затем добавила: – Я забочусь обо всех, не сплю, мне одиноко, я ем то, что остается после детей, потому что сильно прибавила в весе, и постоянно голодная. Иногда кажется, будто я живу на такой сумасшедшей скорости, что едва успеваю дышать. Но самое страшное – я теряю себя, и в голове такая каша. Раньше я была уверенной, решительной. А теперь... Никто обо мне не заботится. Мне нужна помощь, нужна прямо сейчас. В то ужасное утро, когда у меня кончился бензин и пришлось идти до заправки по снегу, я увидела вывеску “Полный цикл обслуживания”. И подумала: “Моя жизнь когда-нибудь будет полной? Или я всегда буду чувствовать себя опустошенной?”»

Я предложила Эми следующую практику, которая помогла ей вернуть чувство уверенности.

### **РЕФЛЕКСИЯ.** «Поиск себя»

Вам кажется, что вы потеряли себя, став родителем?

Задумайтесь на минутку и ответьте на вопрос «кто я?». Спросите еще раз. И еще. Вы ответили «родитель»? Замечательно, но кто вы КРОМЕ родителя? Нельзя терять свою идентичность, чтобы родительство не довело вас до нервного срыва.

Постепенно я добавила еще одну технику, основанную на книге Кристофера Гермера «Осознанный путь к самосостраданию» (The Mindful Path to Self-Compassion, 2009), которой Эми пользовалась каждое утро сразу после пробуждения. Это хорошая отправная точка. Я знаю, что вы заняты и у вас мало свободного времени. Не переживайте. Поставьте таймер; хватит всего трех минут. (Только не говорите, что у вас нет трех минут.)

**ПРАКТИКА.** «Позаботьтесь о себе»

- Найдите удобное положение.
- Переведите дыхание и настройтесь.
- Дышите спокойно. Иногда мы так заняты, что забываем о дыхании. Где оно? В какой области тела вы больше всего ощущаете дыхание? Сосредоточьтесь на ней и прислушайтесь к своим вдохам и выдохам.
- Сделайте глубокий вдох.
- Задайте себе вопрос: «Откуда я знаю, что дышу?»
- Обратите внимание на все ощущения.
- Что вы заметили? Вы проголодались? Устали? Какие эмоции испытываете? Что чувствуете?
- вспомните, как баюкали ребенка на руках. Точно так же представьте, что вдохи и выдохи нежно баюкают

и обнимают вас.

- Пусть вдохи и выдохи успокоят и утешат вас, станут для вас якорем и опорой.

- Если хотите, положите руки на грудь и живот.

- Почувствуйте тепло и покой от своего прикосновения.

- Сделайте пять вдохов/выдохов. Да, у вас есть время на пять вдохов. Вы все равно дышите.

- Окутайте себя заботой, добротой. Позвольте себе это. Вы столько сил тратите на то, чтобы заботиться о других, об их потребностях и нуждах. Сделайте паузу. В чем нуждаетесь вы?

- Позвольте себе есть, принимать душ, отдыхать, останавливаться и просто дышать.

Эми практиковалась несколько недель. Иногда ей удавалось сделать только три вдоха, но даже это помогало. Хотя метод предельно простой, она почувствовала, как ее немного отпустило.

«Иногда я живу в таком бешеном ритме, что забываю поесть или не успеваю принять душ. Я будто работаю вхолостую. И теперь больше, чем когда-либо, понимаю поговорку, которую любят повторять на юге, где я выросла, – улыбнулась она. – “Если маме плохо, всем плохо”. Я не могу не есть и не спать и ждать, что в семье все будет гладко. Если мне нечего дать другим, страдают все. Я осознала – и это стало для меня большим откровением, – что не надо ждать, когда кто-то придет и утешит меня. Я сама могу это сделать. Не

нужно, чтобы муж, сестры или родители заботились обо мне как о тепличном растении. Я будто вышла на свободу».

Есть много способов практиковать осознанность и сострадание. Не всем нравится сидеть молча и копаться в себе. Ничего страшного. Нельзя стричь всех под одну гребенку. Я помогу найти то, что сработает для вас. Я люблю короткие размышления, когда можно несколько минут уделить себе (например, пока дети спят) и подумать о собственных потребностях и желаниях. После этого упражнения запишите, что придет вам на ум.

### **РЕФЛЕКСИЯ.** «Что мне нужно?»

Найдите подходящее время либо рано утром, либо когда дети уснут. Представьте сильное дерево с глубокими корнями и мощным стволом. Его ветви тянутся высоко к небу, они такие же длинные, как корни.

Представьте, что вы – это дерево: вы делаете вдох через верхушку и выдох через корни, или ноги.

Подумайте: «В чем я нуждаюсь?»

Молча прислушайтесь к словам или образам, которые появятся в голове.

Снова спросите себя: «В чем я на самом деле нуждаюсь?»

Несколько минут прислушивайтесь к ответу, не судите себя и не критикуйте.

Запишите свои мысли.

Когда Эми выполняла это упражнение, ей удалось ощу-

тить связь с образом дерева и глубокими корнями. «Я почувствовала семью, сестер и соседей – всех, и мне так не хватает этой сплоченности. Я считала, когда у меня появятся муж, дом и дети, все будет замечательно и я получу то, в чем нуждаюсь. И можно будет сказать, что жизнь удалась. Но я так ошибалась. Мне одиноко здесь, как будто я оторвана от жизни. Казалось, я справлюсь, но ничего не получается. Мне нужен перерыв. Я не могу заботиться обо всех двадцать четыре часа в сутки. Дереву нужны солнце, вода и удобрения!»

Эми не одинока в своих переживаниях. Многие чувствуют себя оторванными от жизни. За последние тридцать лет, пообщавшись с сотнями родителей, я видела столько дорог, которые вели к этой оторванности. Кто-то считает, что сначала нужно выполнить все задачи – карьера, дом/квартира, приличный доход, – и только потом можно сказать: «Да, теперь пора». Но к этому времени начинаются проблемы с зачатием, а когда дети все-таки появляются, у большинства друзей они уже подросли, и взрослые вернулись к работе. И вместо того чтобы гулять с друзьями, катать детей на качелях, купаясь в золотых лучах солнца, мы нанимаем нянь и помощниц. И постепенно теряем с малышами контакт. Или компания, в которой мы работаем, переводит нас в другой штат или даже другую страну. И мечте конец. Или ваша жена говорит, что теперь ее очередь заняться карьерой, и вот вы единственный папаша на детской площадке, а другие мамы и няни не очень дружелюбны, поговорить не с кем. Как бы

мы ни старались, как бы вдумчиво ни планировали, совершенство недостижимо, и мы видим, как мало на самом деле контролируем свою жизнь. (Если вы оказались именно в такой ситуации, поможет упражнение из главы 5 под названием [«Вы не обязаны контролировать все на свете»](#)).

## Сделайте паузу

Люди часто жалуются, что нет времени для практики осознанности, особенно если у них маленькие дети. Ничего страшного, я понимаю. У меня тоже не было ни минутки. Вот почему упражнения, которые я предлагаю, особенно в первых главах, предназначены для родителей, которые разрываются на части и не могут найти времени для себя. Почти все эти практики можно сделать за три минуты или даже меньше. Исследования показывают, что главное – заниматься регулярно, а не долго. Подумайте, что бы порекомендовал ваш стоматолог – чистить зубы один раз в неделю, но сорок минут, или дважды в день по три минуты? К тому же во время практики осознанности не нужно сидеть не двигаясь. Этим можно заниматься стоя, во время прогулки, за рулем (только смотрите на дорогу), лежа в постели и даже меняя подушку (см. ниже [«Осознанность в повседневной жизни»](#)).

Осознанность необязательно пробуждать одному в тишине, в помещении для медитаций, на вершине горы. Она мо-

жет стать гармоничной частью вашей сумасшедшей, занятой жизни отчаянного родителя, который выполняет слишком много дел одновременно. И, кстати, именно в такие моменты вам больше всего нужны эти упражнения.

Одна из самых простых практик – родительская пауза, предложенная психологом и преподавателем медитации Тарой Брач. Она учит, что самый обычный перерыв, пауза, всего на несколько мгновений, может изменить тон и направление общения, а это бесценный навык для родителей и для любых отношений (особенно близких)<sup>7</sup>.

### *Когда же ты наконец уснешь?!*

Лайонел работает в торговле, а это значит постоянный стресс и ни одной свободной минутки. До свадьбы он и Кира, его жена, договорились разделить заботы о ребенке поровну, 50/50. Это казалось вполне разумным решением, но Тирон родился раньше срока, и у него были проблемы с дыханием. Ситуация постепенно улучшалась, и все же оба родителя переживали. Прошло семь месяцев, но Тирон все еще не спал по ночам, и никто в доме не спал по ночам. Кира работала в магазине, часто задерживалась допоздна, а иногда даже была занята по выходным. Первые несколько месяцев, еще в декретном отпуске, она кормила малыша по требованию и волновалась из-за каждого крика. Теперь женщина вернулась на работу, и ее боссу не нравилось, что она собиралась сцежи-

---

<sup>7</sup> Brach T. Radical acceptance. New York: Bantam, 2003. P. 71.

вать молоко в течение дня. А по ночам нужно было каждые два часа кормить сына, и это был дополнительный стресс.

Лайонел решил, что справится лучше, и великодушно предложил взять на себя ночные кормления. «Все будет хорошо», – заверил он Киру. Однако задача оказалась не такой простой, как думал мужчина. Стараясь делать все «правильно» и показать жене, какой он молодец, папа вставал, как только Тирон начинал хныкать, кормил его, затем старался убаюкать. Но малец, радуясь, что видит отца посреди ночи, думал, что у них праздник, и отказывался спать. Ночные кормления теперь занимали не пять минут, а пятьдесят, и утомленность Лайонела сказалась на работе – он стал невнимательным и допускал слишком много ошибок.

Ночи стали хуже, а не лучше.

– Нужно приучить ребенка засыпать самостоятельно, – сказал Лайонел. – Пусть он поплачет и уснет. Иначе меня уволят. Я делаю ошибки и засыпаю на работе.

– Ни за что, – возмутилась Кира. – Это жестоко. Мы же не садисты! Не позволю так мучить нашего малыша.

Когда Лайонел и Кира пришли ко мне на консультацию, они едва разговаривали друг с другом (и почти не спали). Разногласия по поводу сна Тирона пошатнули их брак. Они почти перестали спать, к тому же эта проблема подняла болезненные вопросы, связанные с семьей Киры. Она была уверена, что такие методы только навредят ребенку. Лайонел настаивал, что сын чувствует себя замечательно, а жена

слишком эмоционально на все реагирует. Подобное неуважение вызвало неприятные воспоминания Киры о том, как отец обращался с ее мамой, и, защищаясь, женщина сказала Лайонелу, что он бесчувственный. Они попали в замкнутый круг, и никто не собирался уступать. Тирону тогда был почти годик.

Понаблюдав за паттерном их конфликта, я сказала: «Давайте попробуем другой метод, если вы не возражаете. Иначе мы будем ходить по кругу. Позвольте, я научу вас практике осознанности, которая поможет прервать этот цикл».

– Ни за что, – ответила Кира довольно агрессивно. – Это уже перебор. Мы ходим в церковь. И мне не нужна ваша новомодная чепуха. Это не для меня.

– Ясно, но я имею в виду совершенно простой и практичный метод. Он поможет вам снизить стресс, перестать ругаться и наконец-то выспаться.

– Это было бы чудом, – заметила Кира с сарказмом.

– Попытка не пытка. Если не сработает, никто вас ни к чему не обязывает.

Отчаявшись, Кира и Лайонел согласились попробовать.

Это упражнение эффективно для пар, однако оно также полезно для ослабления напряжения между родителем и ребенком. Поставьте таймер на 3–5 минут.

### **ПРАКТИКА.** «Пауза для родителей»

- Для начала сядьте поудобнее и сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов, чтобы успокоиться.

- Если вы с партнером поссорились, это упражнение можно делать в разных комнатах.
- Остановитесь. Просто сядьте и помолчите. Не пытайтесь сейчас что-то исправить.
- Если вы мысленно прокручиваете вашу ссору и голова идет кругом или вы в ярости, признайте это.
- Почувствуйте эти эмоции, даже если вам нелегко.
- Можете сказать себе: «Это тяжело, это больно».
- Возьмите паузу. Сейчас ничего не стоит делать. Не нужно защищаться и нападать.
- Почувствуйте, как ваши ступни касаются пола, и обратите внимание на ощущения в теле.
- Запомните: что бы вы ни ощущали, это пройдет.
- Попробуйте проявить к себе немного доброты.
- Сделайте еще несколько глубоких вдохов, чтобы ощутить связь с телом и почувствовать внутренний баланс.
- Прежде чем вернуться к делам, задумайтесь, в чем вы сейчас нуждаетесь.
- В течение дня делайте паузу каждый раз, когда нужно ухватиться за спасительный якорь или взглянуть на ситуацию с другой точки зрения и не раздувать из мухи слона.

– Итак, что вы отметили для себя? – спросила я.

Кира рассмеялась.

– Я уснула. Сидя. Представляете?

– Я тоже отключился, – пошутил Лайонел. – Знаете, это

поможет с недосыпом.

Они наконец признали, насколько измотаны, хотя раньше отрицали это и спорили. Я дала задание – делать трехминутную паузу раз в день. Они напоминали друг другу об этом, когда начинали препираться, и это привнесло в их жизнь юмор и что-то новое. Тара Брач пишет: «Делая паузу, мы не знаем, что будет дальше. Нарушив привычное поведение, мы можем совершенно по-другому отреагировать на свои нужды и страхи – новым, креативным способом»<sup>8</sup>.

Я считаю родительскую паузу спасательным жилетом, который помогает и мне, и клиентам не утонуть. Когда мои дети ругались и никак не могли остановиться, а я теряла терпение, то пользовалась этим методом. Пауза была настоящим спасением, когда мой стареющий отец по сто раз в день задавал одни и те же глупые вопросы, я едва сдерживалась, чтобы не закричать: «Почему ты снова об этом спрашиваешь? Я ведь только что тебе ответила!» Это одно из моих самых любимых упражнений, когда я дохожу до точки.

Татьяна практиковала этот метод, когда мама унижала ее перед ее же детьми, перечисляя все ошибки ее молодости и рассказывая, каким трудным ребенком она была. «Еще немного, и я бы отреклась от нее и запретила видеться с внуками навсегда. К счастью, я сумела сделать паузу и обратиться, прежде чем допустить такую трагедию». Джонатан использовал этот метод, когда дети упрашивали его купить игрушки или сладкие хлопья на завтрак, которые реклами-

---

<sup>8</sup> Brach T. Radical acceptance. New York: Bantam, 2003. P. 52.

ровали по телевизору. Эл, чья теща считала его совершенно некомпетентным отцом, критиковала его методы воспитания и указывала, что нужно делать, нашел в этом упражнении настоящее спасение. «Это очень помогало мне сдерживаться. Так и подмывало наорать на нее: “Вы были ужасной матерью для Дианы, как вы смеете давать мне советы!” И это, конечно же, привело бы к катастрофическим последствиям. Я так рад, что взял себя в руки. Считаю родительскую паузу своей суперсилой, которой я пользуюсь, когда и энергия, и терпение на исходе».

Через несколько недель практики я сказала Кире и Лайонелу:

– Не знаю, насколько вы готовы к этому, но можно попробовать метод паузы с Тироном.

– Да это просто смешно, – проворчала Кира. – Он даже еще не разговаривает.

– Да, но дети понимают намного больше, чем нам кажется.

– И что мы ему скажем? – усмехнулась Кира. – Тирон, вдохни поглубже и сделай паузу? Вы шутите?

Все засмеялись.

– Давайте обсудим это. Я вас понимаю, Кира, – сказала я. – На следующей неделе, Лайонел, попробуйте сделать паузу перед тем, как зайти в его комнату. Даже если он капризничает и ноет. Ничего страшного. Все дети капризничают, это естественно. И это не значит, что все ужасно. Научите его успокаиваться самостоятельно.

– Поверьте, это невозможно, – возразил Лайонел. – По крайней мере, не с нашим ребенком.

– Я вас понимаю. Тоже через это прошла, – сказала я. – Позвольте привести пример. Один из моих детей так часто просыпался, почти каждые два часа, что я начала засыпать на работе, пока слушала пациентов! Я так уставала, что глаза закрывались сами собой. Не очень-то профессионально. Храпящий психолог мало кому поможет, и пациенты были не в восторге. Мне нужно было срочно искать выход, иначе я лишилась бы работы! – Кира и Лайонел закивали с пониманием. – Скоро вы научите его ловить мяч, так? Считайте этот метод еще одной игрой.

– Я не позволю ему дойти до истерики, – сказала Кира решительно. – Сразу положу этому конец, – предупредила она.

### *Никакой новомодной ерунды*

Несколько недель Кира и Лайонел делали все возможное, чтобы помочь сыну спокойно спать по ночам. Они начали с малого, с любовью и заботой. Вместо того чтобы брать его на руки и кормить, Лайонел заходил и клал теплую руку на спину малышу.

– Все хорошо, здоровяк, тебе не нужен еще один ужин. Ты уже наелся. Я рядом, и я люблю тебя.

Иногда он пел ребенку песни, которые слышал от мамы и бабушки или запомнил в церкви. При этом Тирон улыбался,

обнимая одеяло и плюшевого мишку. Постепенно он привык, и достаточно было погладить его по спинке и сказать ласковое слово, чтобы он заснул. «Я рядом, спи спокойно. Все хорошо. Мама и папа любят тебя».

Иногда ребенок все равно капризничал, и этот метод срабатывал не каждую ночь, но ситуация заметно улучшилась. Они двигались в нужном направлении. Малыш понял, что может заснуть, даже если никто не возьмет его на руки и не покормит.

– Будто он ищет собственный ритм. Знаете, он запоминает такты песен, слов и музыки и пропускает их через себя. Правда, клянусь, – Лайонел гордо улыбался. – В моей семье много музыкантов; у него врожденное чувство ритма.

Через несколько недель практики, когда родители Тирона научились понимать его естественные циклы сна и отпала необходимость кормить по требованию, напряжение спало. Лайонел и Кира стали регулярно делать паузу, чтобы перевести дыхание, вместе работали над проблемой сна, перестали ссориться и снова начали радоваться друг другу. И наконец все спокойно спали целую ночь – ну, почти.

– Знаете, я был уверен, что это невозможно, – сказал Лайонел, – но ваш метод действительно помог.

### *«Мамочка меня больше не любит»*

Год выдался непростой. Меган пролежала в постели последние месяцы тяжелой беременности, и роды тоже были

нелегкими. Врачи сделали экстренное кесарево, чтобы спасти ее и ребенка. Меган с дочерью Лилой до конца еще не восстановились, и женщине едва хватало сил, чтобы позаботиться о себе, не говоря уже о гиперактивном пятилетнем сыне Джонни и хрупкой малышке.

На этом неприятности не закончились: пока Меган была беременна, умерла ее мама. Меган лежала на сохранении и не смогла даже попрощаться с ней. У них были сложные отношения, поэтому женщина сама удивилась, как сильно затосковала. Она и не подозревала, что будет так скучать, и часто мечтала, чтобы мама вдруг появилась и помогла ей, особенно сейчас.

Однажды вечером, готовя ужин, она как раз думала о маме. Муж еще не вернулся домой – он взял дополнительную работу, чтобы погасить медицинские расходы. Страховка покрыла лишь небольшую часть. Мужчина делал все, что мог, выбивался из сил и часто бывал раздражен. Они думали, что если у Джонни появится товарищ по играм, будет весело, и их жизнь станет проще. Никто не рассчитывал на такой ужас.

– Джонни, поиграй, пожалуйста, с Лилой, пока я готовлю ужин, – попросила Меган.

– Во что поиграть? – спросил он.

– Просто расскажи ей сказку или спой что-нибудь, все равно что.

Джонни начал петь свои любимые песни и скоро исчерпал

их запас. Малышка расплакалась. У нее начались колики, и она вообще постоянно хныкала. Все были на нервах.

– Попробуй что-нибудь другое, – предложила Меган. – Ужин почти готов. Мне нужно еще несколько минут.

– А нельзя отправить ее обратно в больницу? – сказал Джонни. – Она мне не нравится. Слишком шумная.

– Замолчи. Лила твоя сестра, и она болела. Она останется с нами.

Лукаво улыбнувшись матери, Джонни придумал такую песенку:

*Мама любит тебя,  
Она больше не любит меня,  
Но мне все равно,  
Мама мне больше не нужна,  
Забирай себе злую маму,  
Мне все равно,  
Она теперь твоя,  
Мне мама больше не нужна.*

Меган застыла. Она не знала, что сказать или сделать. Ей хотелось накричать на Джонни, устроить ему хорошую взбучку. И даже отшлепать его, хотя когда-то она пообещала себе никогда так не делать. Но у женщины не было сил ни на что – только лечь и уснуть. К тому же сын выполнил то, о чем его попросили. Но она точно не ожидала подобной агрессии. «С ума сойти, – думала Меган, – теперь я пони-

маю, почему мама так часто поднимала на нас руку. Я и не подозревала, что когда-нибудь настолько сильно разозлюсь на собственного ребенка».

– Но я люблю тебя, – возразила она. Джонни поглядел на нее с сомнением. По правде сказать, она действительно часто сердилась на него.

Ужин прошел в гробовом молчании, только малышка плакала.

Меган уложила детей спать и ушла к себе в комнату. У нее все похолодело и окаменело внутри. Когда муж вернулся домой с работы, она едва могла говорить. Женщина рыдала несколько часов, завернувшись в одеяло, дрожа и прижимая к себе плюшевую игрушку малышки.

– Снова тяжелый день? Что стряслось? – муж почти не скрывал раздражения.

– Я ущербная. Я глубоко порочная. Из-за меня Джонни страдает, и он ненавидит меня. Я так больше не могу, это невыносимо, – проговорила Меган сквозь слезы. – Я ужасная мать.

В больнице женщине поставили диагноз «посттравматическая депрессия» и выписали лекарства. Постепенно она пришла в норму, и мы начали работать над тем, чтобы помочь ей восстановить здоровье, оплакать покойную маму и найти поддержку.

У Меган не было ни времени, ни желания заниматься практикой осознанности. Для нее большой победой было

просто дотянуть до вечера. Но ее интересовало все, что могло бы взять себя в руки, особенно в те дни, когда Джонни не слушался или малышка мучилась коликами.

И мы с ней вместе разработали следующий метод. Как я отметила, осознанность можно практиковать не только сидя, но и во время прогулки, стоя или лежа.

### **ПРАКТИКА.** «Медитируем, укачивая ребенка»

- Встаньте, почувствуйте, как стопы соприкасаются с полом.
- Найдите удобное положение, чтобы держать малыша.
- Качайте его из стороны в сторону, вперед-назад.
- Почувствуйте тепло ребенка на вашей коже.
- Прижмите малыша к груди, пусть послушает ваше сердцебиение.
- Согните колени, аккуратно качая ребенка вверх и вниз.
- Почувствуйте, как земля держит вас, как вы и ваше дитя существуете в пространстве.
- Можете поворачиваться в стороны, танцевать, даже петь песенку.
- Сосредоточьтесь на дыхании и попробуйте синхронизировать его с движениями.
- Пусть ваше дыхание убаюкает малыша.

Добавьте несколько своих фраз, которые будете повторять ребенку. Меган сочинила слова, которые успокаивали ее и дочку: *«Ты моя малышка, и я люблю тебя безумно. Я рядом. Я тебя не оставлю.»*

*Нам нелегко, но мы прорвемся. Да, вместе мы все преодолеем. Мы найдем выход».*

Можно ходить, танцевать. Добавьте то, что подходит именно вам.

Врач был прав: колики прошли через несколько месяцев. Меган постепенно восстанавливалась и могла уделять больше внимания своим отношениям с Джонни, но все еще злилась на него.

– Знаю, это ужасно, и пожалуйста, не запирайте меня в психушку, но я его больше не люблю. Я не хочу быть рядом с ним. Он... мелкий поганец! Иногда он щиплет малышку, просто чтобы насолить мне. Она плачет, а я злюсь, – Меган с грустью задумалась. – Я жалкая пародия на маму, – сказала она, качая головой.

Такое родители могут сказать только психологу, но часто в отношениях с детьми накапливается немало напряжения и злости. Однако тяжелые периоды в любых отношениях – неизбежная часть человеческой природы.

Мы привыкли к разногласиям с подростками и даже ждем их, но ведь негативные чувства могут появиться в любое время. Совершенно нормально раздражаться на ребенка (и на партнера тоже). Однако мы испытываем вину и подавляем ее, считая серьезным изъяном.

**РЕФЛЕКСИЯ.** «Что выводит вас из себя?»

Перечислите, что чаще всего вызывает у вас как у родителя негативную реакцию.

- Возьмите паузу. Да, вы заслуживаете пару минут размышлений и нуждаетесь в этом.

- Сделайте несколько глубоких вдохов и прислушайтесь к окружающим звукам. Впитайте их. Пусть они наполнят вас.

- Иногда проще для начала вспомнить, что раздражало ваших родителей. Они злились, когда вы...

- ...не выполняли домашние обязанности?

- ...не убрали свою тарелку после ужина?

- ...пререкались с ними?

- ...проливали молоко или роняли еду?

- ...не убрались в своей комнате?

- ...ссорились с братьями и сестрами?

- ...дрались в школе?

- ...не делали уроки?

- ...не получали хорошие оценки?

- А вы? Что злит вас? Что вызывает негативные чувства? Запишите и обратите внимание на паттерны.

- Наконец, проявите немного сочувствия к себе (и даже к родителям, если возможно). Все мы люди, и все мы иногда теряем терпение.

Исследователи говорят, что если чему-то сопротивляться, то оно еще больше закрепится в нашей жизни, поэтому, если вы заметили свое раздражение, не надо с ним бороться. Признайте его и отпустите. Мысли и чувства редко длятся дольше тридцати секунд. Постарайтесь не превращать ситуацию в катастрофу и не раздувать из мухи слона, это всего лишь временная и вполне естественная для человека реак-

ция. Если это все еще мучает вас, воспользуйтесь техникой сострадания.

1. Обратите внимание на чувство или ощущение.

2. Проживите его, не сопротивляясь; наблюдайте, как оно нарастает и стихает.

3. Наконец, отпустите его.

Если взглянуть на ребенка «разумом новичка», как говорят учителя медитации, это поможет начать отношения заново. К счастью, мы можем изменить и подход, и модель общения. Попробуйте следующую практику, когда нужно начать с чистого листа и изменить динамику отношений.

#### **РЕФЛЕКСИЯ.** «Добрый взгляд»

- Испытайте этот метод, пока ребенок спит.

- Не нарушая его сна, тихонечко сядьте рядом с малышом.

- Смотрите, как он дышит. Если хотите, попробуйте дышать в ритм с ним.

- Не ругая себя, честно подумайте, как вы относитесь к ребенку. Какие мысли и чувства у вас появляются?

- Обычно наши мысли нейтральны или критичны. Вы часто говорите: «Ты собираешься идти в школу в таком виде?», «Почему ты такой неряха?», «Тебе обязательно возражать на все, что я говорю или делаю?», «Почему ты не ешь овощи?»

- Как вы реагируете на своих детей и как общаетесь с ними? Не судите и не корите себя, просто проанализируйте. Вы замечаете пятна на

футболке, игрушечную пожарную машину, брошенную в гостиной?

- Попробуйте взглянуть на ребенка, будто впервые. Задержитесь на этой мысли.

- На что вы обратили внимание? Постарайтесь увидеть что-то новое в его лице.

- Задумайтесь о том, насколько ваш ребенок уязвим. Перечислите его сильные стороны и недостатки.

- Что его расстраивает?

- Помните, что ваш ребенок, как и все люди, хочет быть счастливым.

- Вы чувствуете, как ваше сердце смягчилось, когда вы взглянули на ребенка по-новому?

Меган проделала это упражнение несколько раз, и оно помогло ей вспомнить, что она любила в Джонни. Она взглянула на ситуацию с его точки зрения и увидела, как ему было трудно, пока она лежала на сохранении, как сильно это нарушило заведенный порядок и семейное равновесие, каким отвергнутым он себя чувствовал. Конечно, он злился и устраивал истерики. Теперь Меган увидела это и смягчилась. Впервые она поверила, что ее гнев не продлится всю жизнь.

Я предложила им заняться чем-то вместе, только вдвоем. Папа мог бы присмотреть за малышкой час или два в выходные, пока они проведут это время по-особенному.

После недолгих обсуждений Джонни согласился и даже помог все организовать. Сначала они отправились в ресторан и заказали вкуснейшую пиццу, его любимое блюдо. В

следующий раз играли в футбол на площадке. Меган в детстве занималась футболом и показала сыну несколько крутых упражнений, которые тот попытался повторить. Ей было приятно физически подвигаться, при этом она сумела впечатлить Джонни.

– Здорово, мам, – сказал он с восхищением. – Ты просто чума!

Жизнь налаживалась.

### *Просто простуда*

Все началось с простуды. «Хватит столько переживать, Валери, – ворчал муж. – Дети часто простужаются. Ты всегда перегибаешь палку». Но четырехлетний Мэтт выглядел совсем больным. У него был так забит нос, что он едва дышал, не мог спать, ему нездоровилось, все раздражало. «Отправь его в сад. Ничего страшного, не делай из него слюнтяя». Мэтт был их первым ребенком, а Валери всю жизнь слышала, что она слишком эмоциональная. Женщина надела на сына теплый свитер, шарф, перчатки и шапку и повезла в садик. В конце концов, у него нет температуры, а она и так уже опаздывает на работу.

Через несколько часов позвонила воспитательница.

– Мэтта стошнило. Вам нужно приехать и забрать его, – сказала она тоном, не терпящим возражений.

«Прекрасно, – подумала Валери, – значит, работу доделать я не успею».

Когда она приехала в садик, у Мэтта поднялась температура, он был бледным и вялым, но обрадовался маме.

Она дала ему жаропонижающее, но температура не упала. Наоборот, поднялась.

– Что-то не так, – сказала Валери мужу, – я везу его к врачу.

– Ну, хватит, Валери, пусть выпится. Не станешь же ты звонить врачу ночью, к тому же нам обоим нужно поспать. Не надо никого беспокоить; это всего лишь грипп.

Когда температура не упала даже на следующее утро, Валери пришлось позвонить на работу и взять отгул. «И как людям удастся сохранить работу, когда у них появляются дети?» – гадала она, злясь, беспокоясь и чувствуя себя загнанной в угол.

Температура поднималась, и Валери отвезла Мэтта к педиатру. Ребенок был вялый, с трудом дышал, сердцебиение участилось.

Педиатр осмотрел его и спокойно, но решительно сказал: «Везите его в больницу, нужно сейчас же начать лечение. И, Валери... – врач положил ей руку на плечо, – не хочу вас пугать, но в стационар лучше ехать сразу, не возвращаясь домой».

Конечно же, женщина испугалась, усадила Мэтта в машину и помчалась в детскую больницу. Она терпеть не могла городские пробки, особенно в час пик, но выбора не было.

К тому времени, когда они доехали, его температура под-

нялась до 39,4. И ему все еще было трудно дышать. Ждать пришлось, казалось, целую вечность. Валери было так одиноко. Тогда она подошла к медсестре в приемном отделении и взмолилась: «Пожалуйста, ребенку тяжело дышать, не могли бы вы кого-нибудь позвать?»

Через несколько минут они уже были в реанимации, Мэтта положили на металлический стол, на который навели яркий свет; его обступили врачи, медсестры и молодые ординаторы. Внезапно к мальчику принялись подсоединять аппараты, трубки и мониторы.

Все происходило очень быстро. Будто во сне.

– Хорошо, что вы сразу приехали, – сказал врач. – Оставим его на ночь и будем наблюдать.

Валери встревожилась, но одновременно почувствовала облегчение, что Мэтт в хороших руках и на ее опасения наконец-то обратили внимание. Она попыталась выполнить упражнение по осознанности, но ей никак не удавалось сосредоточиться на дыхании, пока сын дышал с трудом. Она могла думать только о том, насколько ему больно, как он страдает. Но нужно было как-то пережить это испытание. Женщина была эмоционально и физически истощена, ее трясло, и она всю ночь провела на стуле возле его больничной кровати.

Валери всегда любила прислушиваться к звукам. Это еще один популярный и практичный способ медитации, и оказалось, что он подходит ей лучше, чем акцент на дыхании. Она

адаптировала это упражнение к больничным условиям.

### **ПРАКТИКА.** «Звуки жизни»

- Можете сесть, встать или лечь. Поза не имеет значения. Устройтесь максимально удобно.

- Прислушайтесь к окружающим звукам. Это может быть обогреватель, кондиционер, ветер, дождь, транспорт за окном.

- Не нужно называть источники звуков, держаться за них или отталкивать. Просто слушайте.

- Представьте, что вы слушаете всем телом, улавливая все в радиусе 360 градусов. Над вами, под вами, за вами, перед вами.

- Обратите внимание, что у каждого звука, как у любой истории, есть начало, середина и конец.

- Одни звуки раздражают, а другие не вызывают никакой ответной реакции. Не классифицируйте их, просто слушайте.

- Если вы отвлекетесь – ничего страшного, просто снова сосредоточьтесь на звуках в комнате.

- Попробуйте найти в них покой и умиротворение.

- Даже если вы переживаете тяжелый момент, помните, что это сочетание звуков никогда не повторится.

- Когда будете готовы, сделайте глубокий вдох, пошевелите руками и ногами и откройте глаза.

Когда Валери проанализировала ситуацию, она поняла, что, слушая звуки в палате Мэтта, смогла сосредоточиться и не поддаться волнению и страшным мыслям, которые са-

ми собой лезли в голову. «Обычно меня раздражают гудение и сигналы мониторов, капельница, аппарат искусственного дыхания, но в тот момент именно эти звуки успокоили меня. Я знала, что эти приборы не дают ему умереть. Только это удержало меня от истерики».

# 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.