

ЭЛЬМИРА **ДОВЛАТОВА**

ШАНС НА СЧАСТЬЕ

**КНИГА-ТРЕНИНГ
ДЛЯ НЕИДЕАЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ
НЕИДЕАЛЬНЫХ ДЕТЕЙ**

ЖИЗНЬ НА MAXIMUM!



Жизнь на МАХІМUM

Эльмира Довлатова

**Шанс на счастье. Книга-
тренинг для неидеальных
родителей неидеальных детей**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Довлатова Э.

Шанс на счастье. Книга-тренинг для неидеальных родителей неидеальных детей / Э. Довлатова — «Издательство АСТ», 2021 — (Жизнь на MAXIMUM)

ISBN 978-5-17-148011-0

Как общаться с ребенком правильно? Как сделать так, чтобы семья стала источником радости, а не постоянных конфликтов? Как научиться договариваться друг с другом и быть дружной семьей? На все эти вопросы вы найдете ответ в книге Эльмиры Довлатовой – клинического психолога и руководителя Пространства Интеграционного Развития «Довлатов Центр». Книга научит выстраивать открытые, доверительные и поддерживающие отношения – из состояния любви. Вы получите конкретные инструменты, которые помогут найти общий язык не только со своими детьми и супругом или супругой, но и с родителями, бывшими мужьями или женами, успешно справляться с любыми семейными или карьерными кризисами и выходить из них обновленными и сильными! В книге множество техник и упражнений, которые помогут позитивной коммуникации не только дома, но и на работе. Общайтесь легко и правильно – и будьте счастливы! В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-148011-0

© Довлатова Э., 2021

© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Пролог	7
Часть 1	18
Глава 1	19
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Эльмира Довлатова
Шанс на счастье
*Книга-тренинг для неидеальных
родителей неидеальных детей*

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

Серия «Жизнь на MAXIMUM!»

© Довлатова Э., 2021

© Лазаревская В., фото на обложку, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

* * *

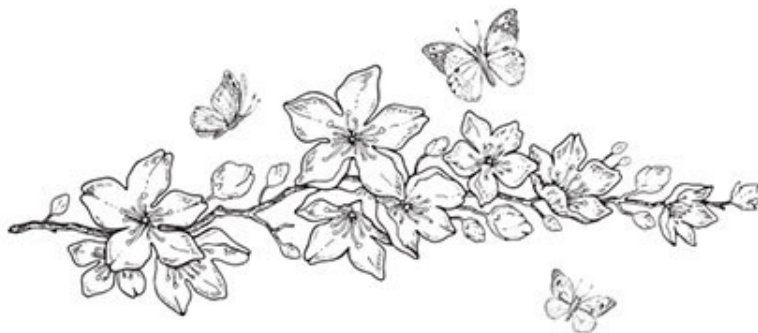
С глубочайшей любовью и благодарностью я посвящаю эту книгу моему супругу Константину Довлатову – человеку, подарившему миру знания и методы, которые дают возможность уверенно встать на путь к счастью, поверить в себя, найти опору.

Я благодарю своих любимых и поддерживающих меня во всем родителей Ислама и Софию и дочь Лейсан.

Эта книга посвящается всем детям – нашим самым главным учителям в жизни и любви!

*Детство, этот огромный край, откуда приходит каждый!
Откуда я родом? Я родом из моего детства, словно из какой-то страны
Антуан де Сент-Экзюпери*

Пролог



ПРОЛОГ



Анна шла по аллее парка, глотая злые слезы. Ясное предвечернее небо сияло глубокой синевой, и листья опадали с деревьев, ложась под ноги багряно-золотистым шуршащим ковром, но женщина не замечала окружающей красоты. Ногти впились в ладони до крови, и горло перехватывало от обиды и собственной беспомощности.

Родительские собрания всегда были для нее тяжким испытанием. Казалось бы – что тут особенного? Ну собрались мамы и папы (в основном, конечно, мамы, так уж исторически сложилось!), ну выслушали, что вещает классная руководительница Елена Федоровна об успеваемости и поведении отпрысков, ну скинулись на какие-то очередные шторы, ремонт класса, экскурсии, кружки или что-то еще... Анна как-то прикинула, что за эти деньги, собираемые каждую четверть, уже давно можно было школу мрамором обложить и повесить занавеси из венецианского бархата. А школа, между прочим, и так платная!

Но разумеется, не потому она сейчас готова была разреветься, как девчонка. Сегодня она снова не смогла защитить своего сына... Сколько раз уже приходилось то брюки ему зашивать, то рубашки отстирывать от каких-то непонятных пятен! В классе Лешку задирают, это очевидно. Но ведь сам-то он молчит, слова из него не вытащишь. Вечно сидит, уткнувшись то в телефон, то в экран компьютера, на любой вопрос бурчит что-то неразборчивое и совершенно не собирается посвящать ее в свою жизнь.

После собрания Анна решила поговорить с классной руководительницей сына, но разговор как-то не задался. Пока она, волнуясь, пыталась рассказать о своих подозрениях, о том, что Лешку травят в классе, о порванных брюках и синяках на ногах от подножек, Елена Федоровна слушала ее со скучающим лицом, то и дело поглядывая на часы, и всем своим видом показывая, что ей не терпится поскорее прекратить этот разговор.

Когда Анна наконец закончила, она бросила на нее холодный взгляд поверх очков в модной тонкой оправе и спросила:

– Ну и чего вы от меня хотите?

– Как это – чего? – растерялась Анна. – Вы же педагог, классный руководитель! Вы должны как-то разобраться... Это ведь неправильно, когда в классе складывается нездоровая атмосфера, происходит травля!

Елена Федоровна картинно всплеснула руками:

– О чем вы говорите, какая травля! Мальчишки есть мальчишки – всегда дерутся, толкаются...

Анна невольно всхлипнула от обиды. Пожалуй, от этой училки помощи не дождешься! И что делать теперь? Ждать, пока все станет совсем плохо? Надеяться, как беременная гимназистка из старого анекдота, что «как-нибудь само рассосется»? Ощущение собственного бессилия было совершенно невыносимо.

А ведь совсем недавно Лешик был таким чудным мальчиком – добрым, заботливым, старался ей помочь во всем... После развода с мужем – свое замужество она еще долго вспоминала с ужасом – Анна даже рада была остаться вдвоем с сыном. Думала что теперь, когда не нужно больше бояться пьяных скандалов, не нужно тревожно прислушиваться, как поворачивается ключ в двери, угадывая, в каком настроении супруг сегодня зайвится домой, они будут счастливы, будут жить спокойно...

Как этот милый ребенок с глубокими синими глазами и смешным хохолком на макушке превратился в длинного и худого угрюмого подростка, который смотрит на нее как на пустое место и ничего не рассказывает о себе? Живет рядом, в соседней комнате, а кажется будто на другой планете! Ему четырнадцать, самый что ни на есть переходный трудный возраст... Она знала, конечно, что бывают сложности, даже статьи психологические читала в интернете на эту тему, но совершенно не была готова к тому, что сын станет ей таким чужим!

Анна с горечью думала о том, что, по сути, ничего не знает о своем ребенке – не знает, с кем он дружит или дерется, что делает целыми днями, чем интересуется... Учится кое-как, на тройки, спортом не занимается, книг почти не читает. Что он там смотрит в интернете – одному богу известно. А ведь там полно всего, в том числе незаконного и опасного – и порно, и торговля наркотиками, и всякие «группы смерти»... Страшно подумать, что может случиться с мальчиком, если что-то упустить, недосмотреть!

«А что, если я *уже* упустила?» – подумала Анна и почувствовала как слабеют колени. Под сердце подкатила ледяная волна паники. Это проклятое «если» мгновенно парализовало ее волю, лишая сил и способности рассуждать здраво.

Идти домой в таком настроении совсем не хотелось. «Надо как-то остыть, подумать, – решила Анна, устало опускаясь на скамейку под кованым фонарем, – Лешке не стоит видеть меня такой! Еще сорвусь на него, чего доброго, накричу... Только хуже станет».

Сидя под старой раскидистой липой, Анна в который раз пыталась понять – где она сделала ошибку? Почему возникла эта проклятая трещина между ней и сыном, которая теперь разрастается с каждым днем, становясь все шире и глубже? Она ведь старалась быть хорошей матерью, очень старалась – и в школу устроила не абы какую, а в лицей с углубленным изучением английского языка, и денег не жалела, чтобы и телефон был не хуже, чем у других ребят в классе, и одежда, и все остальное... Ради этого ей приходится много работать – вот и сегодня с трудом отпросилась у начальника, чтобы пойти на это чертово собрание! А толку? Да никакого. Может быть, и правда сыну не хватает мужского влияния, не хватает отца, чтобы подавал пример, а при случае и прикрикнуть мог – так, чтоб до ума дошло? Но Вадик, ее бывший муж, на эту роль точно не годился! Чему бы мог научить ребенка избалованный маменькин сынок, который совершенно не готов был к семейной жизни, к ответственности? Сперва носился с какими-то безумными прожеками, все хотел свой бизнес раскрутить, презирал тех, кому приходится, как он выражался, «работать на дядю». А потом, когда не получилось и от бизнеса остались только долги, – превратился в озлобленного неудачника и домашнего тирана. Виноватыми были назначены все: недобросовестные партнеры, алчные чиновники, экономическая обстановка в стране, ну и, конечно, она, Анна... Поначалу она старалась не сердить мужа – стирала, убирала, готовила его любимые блюда, ходила на цыпочках вокруг, когда он был не в духе. Ну и работала – надо было как-то содержать семью! За несколько лет из рядового сотрудника бухгалтерии доросла до главбуха одного из филиалов крупного холдинга. Правда, Вадим все равно ворчал – мол, семье уделяла мало времени! А что поделаешь, если приходилось и по вечерам задерживаться, и работу домой брать?

Масла в огонь подливала и свекровь, Наталья Максимовна. После рождения Лешки молодые перебрались жить к ней – сама же и настояла, нечего, мол, с ребенком по съемным квартирам болтаться! Она помогала по хозяйству, сидела с Лешкой, когда Анна вышла на работу... И никогда не упускала случая объяснить невестке, что та все делает не так.

Когда Вадим впервые поднял на нее руку, Анна словно проснулась. Хуже всего, что и маленький Лешка это видел! Ей никогда не забыть, как ребенок бросил свои кубики и кинулся отталкивать отца, защищая ее, как на детском личике появилась ужасная смесь ненависти и страха. Такое и взрослому не просто вынести!

Не помня себя, она побросала в чемодан свои и детские вещи, схватила ребенка под мышку и опрометью выбежала прочь из дома – в пустоту, в темноту, в никуда... Первое время ночевала у подруг, потом сняла квартиру, теперь вот взяла свою, в ипотеку – спасибо, хоть зарплата позволяет!

Но разве это главное? Зачем нужна и квартира, и машина, и шуба норковая, купленная недавно в магазине «Ледяная красавица», если она окончательно потеряет контакт с сыном – ту волшебную связь, что возникает еще до рождения ребенка и длится всю жизнь?

Анна так погрузилась в свои мысли, что не заметила, как вокруг стемнело. Горели фонари, людей вокруг не было, и аллея парка выглядела таинственно и почти сказочно, как в кино. «Самое время появиться прекрасному незнакомцу...» – с легкой усмешкой подумала Анна, и тут же невольно ахнула от страха.

Прямо к ней, шурша листьями, по аллее неслась большая черная собака. В первый момент она показалась просто чудовищем, вроде собаки Баскервильей! Анна всем телом вжалась в спинку скамейки, зачем-то вцепившись обеими руками в свою сумочку, но пес пробежал мимо. Увидев, что в зубах у него зажат яркий резиновый мячик, Анна почему-то вздохнула облегченно. Ну подумаешь, собака, бегают, играет... Наверное, и хозяин где-то поблизости.

– Клаус, ко мне! – послышался совсем рядом спокойный и уверенный мужской голос, показавшийся смутно знакомым. Повернув голову, Анна увидела человека примерно своих лет, среднего роста, с черными волосами и изрядной лысиной.

– Вы не бойтесь, Клаус не кусается! Наоборот, очень воспитанный и вежливый товарищ, – мягко сказал мужчина, обращаясь к ней.

Словно в подтверждение его слов, пес уселся у ног хозяина, преданно глядя ему в глаза. Только сейчас Анна разглядела, что это лабрадор, только черный, и про себя посмеялась над своими страхами. Надо же было так себя накрутить...

– Да я не боюсь, все в порядке! – ответила она. – Такой красавец...

И неожиданно для себя самой спросила:

– А можно его погладить?

– Можно, – улыбнулся мужчина, – он очень доброжелательный и общительный. К тому же настоящий аристократ и джентльмен. Николаус Костер Вальдау собственной персоной! Верите ли, иногда хочется с ним на «вы» разговаривать.

Эта улыбка тоже показалась Анне смутно знакомой. А еще – голос, глаза... Ну конечно!

– Костя? – неуверенно выдохнула она. – Костя? Довлатов? Это правда ты?

– Правда! – подтвердил он, и пес завилял хвостом, словно в подтверждение слов хозяина.

– А вы... То есть ты... – он чуть прищурился, – Аня? Солодовникова, ведь так? За третьей партией у окна сидела, рядом с Петькой Рыжовым!

– Точно! – Анна рассмеялась.

Узнав в не очень молодой усталой женщине девчонку-одноклассницу, Костя совершил настоящее чудо! На краткий миг она словно сбросила лет тридцать, не меньше, снова став беззаботной школьницей.

– А ты совсем не изменилась, – доверительно сообщил он. – Рад тебя видеть!

– И я, – честно ответила Анна. – Да ты садись, расскажи, как живешь, чем занимаешься... Ты ведь, кажется, на инженера-электронщика учиться собирался?

– Точно! – кивнул Константин. – Учился, и выучился, и работал программистом... Почти до сорока лет работал. А потом понял, что это все не мое. Решил в жизни все поменять!

– А дальше? – осторожно спросила Анна. Решение «все поменять» казалось ей просто безрассудной смелостью!

– А дальше – стал психологом, – беззаботно отозвался Константин, и видно было, что нынешняя профессия нравится ему гораздо больше прежней, – защитил диссертацию, разрабатываю некоторые собственные методики... Кстати, вот, возьми визитку. – Порывшись в кармане, он протянул Анне карточку. – Да ты расскажи о себе, Анька! Как живешь?

– Я? – Анна почему-то опустила глаза и почувствовала, как ноют расцарапанные ладони. – Я нормально. Работаю бухгалтером, была замужем, развелась, сыну четырнадцать...

Она почувствовала, как предательски дрожит голос и слезы наворачиваются на глаза.

– Все непросто, да? – тихо спросил Константин.

Анна торопливо закивала головой. В этот момент ей больше всего хотелось выложить бывшему однокласснику все: и про неудачный брак, и про сына, про травлю в школе, про свои

страхи, беспомощность, одиночество... Она хотела сказать очень многое, но горло перехватило, и в голове царил полный сумбур.

– Я стараюсь быть хорошей матерью, – только и смогла вымолвить Анна, – стараюсь... А он... А они...

– Я знаю, – мягко ответил Константин. – Ты делаешь все, что можешь. Точнее – все, что ты можешь *сейчас*.

– Но ведь этого недостаточно! – почти выкрикнула Анна.

– Может быть, – так же невозмутимо отозвался Константин. – Но есть и хорошая новость: люди могут осваивать новые навыки! И делать то, чего они никогда не делали раньше.

Он посмотрел ей прямо в глаза и веско, со значением произнес:

– А главное, хочу чтобы ты поняла: ты можешь все изменить! Ты сама. Все в твоих руках – даже если иногда кажется, что это не так.

– Да... Да, наверное ты прав. – Анна отерла слезу. – Но кто б знал, как это сделать...

– А вот это уже другой вопрос! – оживился Константин. – Когда проблема превращается в задачу, она уже наполовину решена. Позвони мне, хорошо? Непременно позвони.

«Ах, ну да, он же психолог! – сообразила Анна. – Человек, который профессионально решает чужие проблемы за деньги... Или думает, что решает. Хотя – почему бы и нет? Никто ведь не пытается самостоятельно себе зубы пломбировать или аппендикс вырезать, обращаются к специалисту. Может, это и правда выход?»

– Спасибо Костя, – сказала она, – я тебе непременно позвоню!

– Вот и отлично, – улыбнулся он, – а сейчас нам с Клаусом пора домой. Увидимся непременно!

Он махнул ей рукой на прощание и зашагал по аллее прочь. Умный Клаус дисциплинированно трусил рядом – шаг в шаг. Скоро силуэты человека и собаки растворились в темноте.

Анна сидела на скамейке и улыбалась – сама не зная почему. Вроде бы ничего не произошло – так, случайная встреча с бывшим одноклассником, короткий разговор, – но чернота, подступающая к сердцу, отступила.

* * *

Алина резко захлопнула свой ноутбук. Ни в чем не повинный аппарат отозвался тонким жалобным звуком, словно хотел сказать – что ж ты делаешь, хозяйка, я ведь вещь деликатная и дорогая, надо поаккуратнее как-то, а то еще сломаешь неровен час...

Но женщина даже не заметила этого. Сидя на диване в гостиной на первом этаже загородного дома, куда они недавно переехали всей семьей, она нервно курила, потирая ладонью ноющий правый висок. «Не хватало еще, чтобы мигрень разыгралась, – рассеянно подумала она. – Надо принять таблетку... Да, непременно надо!»

Однако вместо этого она загасила сигарету в пепельнице, встала, подошла к бару и, чуть поколебавшись, налила себе немного виски. Дорогуший, односолодовый, муж из Шотландии привез, когда летал туда в прошлом месяце...

Благородный напиток слегка обжег горло и начал растекаться по всему телу приятным теплом. Совсем скоро и головная боль отступила, и нервное напряжение стало как-то спадать. Прихватив с собой бокал, Анна снова уселась на диван, вытряхнула из пачки еще одну сигарету и снова закурила.

«Поздравляю, дорогая, скоро ты станешь алкоголичкой!» – послышался в голове приторно-сладкий, елейный голосок, в котором явственно угадывались интонации покойной мамы. Даже удивительно – ее нет рядом уже три года, но кажется, будто ничего не изменилось!

Алина оглянулась по сторонам, будто опасаясь, что мама снова появится в дверном проеме, скрестив руки на груди и глядя на нее с привычным выражением вечной укоризны, чуть прикрытой фальшивой добротой, и она вновь почувствует себя не взрослой женщиной, матерью двоих детей, женой успешного бизнесмена, а сконфуженной трехлеткой, которая снова не удержалась и намочила штанишки.

«Ну кто же тебе еще скажет правду? Я твоя мать и желаю тебе только добра...» Обычно после такой прелюдии шло длинное перечисление всех промахов и упущений, которые непутевая дочь успела совершить за свою жизнь, всех ее недостатков и слабостей, так что примерно через пятнадцать минут хотелось просто провалиться сквозь землю – хотя бы даже в ад... И надеяться что там, по крайней мере, не будут выедать мозги чайной ложкой. Котел – это как-то гуманнее.

Алина родилась и выросла в интеллигентной и обеспеченной московской семье. Квартира возле метро «Новокузнецкая», папа – ответственный работник, мама – преподаватель в одном из лучших столичных вузов... Из самого раннего детства осталось воспоминание о семейных воскресных обедах с бабушкой и дедушкой за круглым столом, покрытым накрахмаленной скатертью, с серебряными приборами, белоснежной фарфоровой посудой, такой тонкой, что если к тарелке приложить руку с обратной стороны и смотреть против солнца, то все пальцы видно... У маленькой Алины эти обеды всегда оставляли странное впечатление: вроде бы все красиво и вкусно, но еда нет-нет да встает поперек горла, так что ни проглотить, ни выплюнуть. Вроде все улыбаются, говорят тихо и вежливо, а кажется – будто ножи летят друг в друга!

После того как Советский Союз, казавшийся незыблемым и вечным, развалился в три дня, семейное благополучие сильно пошатнулось, да и внешний лоск поблек. Вдруг оказалось, что сбережения, лежащие «на книжке» (Алина почему-то представляла себе эту «книжку» толстенным томом в кирпично-красной обложке вроде «Истории КПСС»), превратились в труху и купить на них почти ничего стало невозможно. Отец лишился должности, поначалу бодрился и хорохорился, повторял «куда ж они без нас, строй гвардии!», а потом – как-то сник, стал сильно выпивать и через несколько лет скончался от инфаркта. Алина, еще старшекласница, навсегда запомнила восковое, чужое лицо в гробу и его нездешнее, отрешенное выражение. Мама все взяла в свои руки – и быт, и зарабатывание денег, и уход за престарелыми родителями... Наверное, именно тогда что-то в ней надломилось окончательно, в жизни не осталось ни радости, ни любви к кому бы то ни было – только желание все контролировать и страх, что что-то пойдет не так.

Алина поступила в вуз – экономический, как настояла мама. «Нужно получить хорошую профессию, – твердила она, – я же не могу всю жизнь тебя обеспечивать!» Сама девушка втайне мечтала о Литературном институте, но при маме об этом даже думать боялась. По правде говоря, учиться ей совсем не нравилось, но она покорно ходила на лекции и сдавала экзамены, а получив диплом – радуется, красный, как хотела мама! – устроилась на работу в крупную торговую компанию.

Там она и познакомилась с Евгением. Солидный, красивый, холеный, серьезный бизнесмен – просто принц для любой Золушки! Он, как глава конкурирующей фирмы, приехал на переговоры к руководству, увидел Алину... Их отношения развивались стремительно – уже через месяц он сделал ей предложение. Правда, при этом не было ни романтики, ни цветов, ни кольца – сугубо деловой подход, будто заключал очередную сделку. Много позже, стороной, от друзей мужа (точнее, их жен) Алина узнала, что Евгений когда-то дал зарок к сорока годам жениться и выбирал супругу не абы как, а основательно и разумно – чтоб молодая, но не девчонка, с образованием, из хорошей семьи... Оказывается, даже здоровьем поинтересовался, благо, в компании, где трудилась Алина, сотрудники ежегодно проходили диспансеризацию, а врачи – тоже люди и любят деньги!

Но тогда ее ничего не насторожило, даже чересчур прагматичный подход будущего мужа к семейной жизни и его требование подписать брачный контракт, по которому в случае развода по собственной инициативе Алина могла бы претендовать лишь на очень скромную сумму и лишалась права опеки над будущими детьми. «Разве можно самой бросить такого мужчину? – думала она. – Глупость какая! С нами такого точно не произойдет».

После свадьбы муж заявил: «Нужен сын. Наследник! Иначе кому я все это оставлю?» Алина ничего не имела против. Будущее казалось безоблачным, еще бы – можно уволиться с надоевшей скучной работы, заняться обустройством семейного гнездышка (Евгений первым делом купил просторную квартиру в новостройке), а чуть позже – воспитывать малыша... Разве это не истинное предназначение женщины – быть хозяйкой дома, женой, матерью?

Забеременела она почти сразу. Муж окружил заботой, буквально пылинки сдувал, беременность протекала легко... Алина чувствовала себя совершенно счастливой! Правда, пол будущего младенца на УЗИ определить так и не удалось. «Стесняется! – улыбался врач, – так что будет вам сюрприз...»

Сюрприз, прямо скажем, оказался так себе – родилась девочка. К этому событию муж отнесся без особого энтузиазма и даже не скрывал своего разочарования. «Ну ладно... Что уж теперь! – произнес он, отвернув уголок кружевного конверта и заглянув в крошечное, сморщенное младенческое личико. – Вырастет – замуж возьмет кто-нибудь».

Дочку назвали Соней, в честь бабушки Евгения. Имя свое она оправдывала вполне – большую часть времени спала, просыпаясь только затем, чтобы покушать, и особых хлопот никому не доставляла. Мама утешала Алину в свойственной ей манере: «Ты еще молодая, через пару лет снова родишь!» Поначалу молодую мать коробили эти разговоры – как будто речь шла о ребенке, появившемся на свет мертвым или о безнадежном инвалиде! Вот она, дочка – живая, здоровая, грудь сосет, рассматривает свои пальчики, улыбается...

И пока не знает о том, что не оправдала родительских надежд, потому что не родилась мальчиком.

Однако уже через пару лет даже Алина, к своему стыду, начала чувствовать что-то вроде раздражения по отношению к дочери. Не сказать, чтобы Соня ей как-то особенно докучала – наоборот, она всегда была тихой спокойной девочкой, играла в куклы, любила плюшевых зверей, слушалась папу и маму... Почему-то на первом месте у нее всегда был именно отец, хотя он почти не замечал ее – так, потреплет иногда по голове походя, как собачку, – а она потом несколько дней ходила счастливая, просто сияла!

Но еще хуже было другое – новая беременность почему-то все не наступала. Врачи только руками разводили – функциональных нарушений нет, все в порядке. К идее ЭКО муж отнесся резко отрицательно – мол, дети должны появляться естественным путем и никак иначе, ребенок из пробирки мне не нужен! – и Алина почти обезумела, кидаясь то к знахарям, то к астрологам, то к православным «старцам». Евгений постепенно стал отдаляться, проводил все меньше времени с семьей, порой от него пахло чужими духами... Алина плакала ночами и мучительно боялась, что однажды муж он уйдет к другой – той, что сможет подарить ему желанного наследника.

А взамен получит все остальное.

Когда она почти потеряла надежду, опустила руки и смирилась, случилось настоящее чудо: тест показал заветные две полоски. Всю беременность Алина просто дышать боялась, особенно после того, как врач на ультразвуке подтвердил: будет мальчик! Муж снова стал нежен и ласков, строил планы о том, как будет воспитывать будущего сына... Даже имя ему придумал заранее – Святослав! Алине оно показалось немного странным, непривычным, но она, как всегда, не спорила.

Когда Славик родился, Алина была на седьмом небе от счастья. В семье воцарились мир и покой, муж старался больше времени проводить с ней и детьми, даже затеял строительство

загородного дома – того самого, где они теперь живут. Однако очень скоро ей стало казаться, что с сыном что-то не так – малыш почти не реагировал на окружающий мир, не лепетал, не улыбался, не тянул ручки к ней, когда она подходила к кроватке... Вроде бы ничего особенного, но Алина начала тревожиться.

Однажды ей приснился сон: она увидела своего сына, заключенного в прозрачную хрустальную сферу, переливающуюся всеми цветами радуги. Там, внутри, ребенок занимался странным делом – нанизывал маленькие разноцветные шарики на длинную нить и складывал из нее какую-то замысловатую фигуру. Мальчик выглядел увлеченным и счастливым, но таким далеким, недоступным – ни обнять, ни погладить!

Сейчас ему уже четыре года, и со временем странности в поведении ребенка только нарастают. Он стал избегать чужих прикосновений – всех, даже матери! – не смотрит в глаза, не любит незнакомых людей и ужасно нервничает, если кто-то трогает его вещи и игрушки или сбивается раз и навсегда налаженный распорядок дня. Зато Славик отлично осваивает новую технику, уверенно пользуется планшетом и компьютером и смотрит образовательные программы, рассчитанные на умственный уровень ребенка лет десяти-двенадцати. Что он там понимает – одному богу известно, но, когда у него пытаются отобрать любимый гаджет или переключить на мультики, закатывает настоящую истерику.

У него лицо сказочного принца – большие серые глаза, тонкий нос, высокий лоб, светлые волосы, прозрачно-белая кожа... Но даже красота ребенка кажется какой-то пугающей, холодной и отчужденной. Врачи, к которым обращалась Алина, качали головами – мол, рано еще судить, многие дети развиваются с особенностями! Но однажды Алина услышала страшное слово «аутизм» – вполголоса, под вопросом, но все же! – и почувствовала, как земля уходит из-под ног от ужаса. В интернете она перечитала кучу материалов по этой теме, и оптимизма эта информация не прибавила: причина этого заболевания неизвестна, специфического лечения не существует, развиваться оно может совершенно непредсказуемо... И что теперь делать – непонятно.

Соня – та совсем другая. Ей тринадцать, и Алина давно уже с горечью поняла, что назвать девочку красоткой вряд ли у кого язык повернется. Почему-то дочка выросла совсем не в нее – полноватая, приземистая, и походка какая-то косолапая. Рыжие волосы, веснушки, маленькие глазки какого-то неопределенного серо-зеленого цвета... Порой Алина задумывалась о том, как ее вообще угораздило произвести на свет столь неказистое существо! Если бы еще умная была, а то учится кое-как, и в дорогой частной школе ее переводят из класса в класс только благодаря деньгам отца. Наверное, прав был Евгений, когда говорил «вырастет – кто-нибудь замуж возьмет», но, похоже, за это еще доплатить придется, и немало!

Занятая этими невеселыми мыслями, Алина не заметила, как сигарета догорела до самого фильтра и обожгла ей пальцы. Она затушила ее в пепельнице, залпом допила виски и хотела было поудобнее устроиться на диване, но что-то мешало. Запустив руку под подушку, она вытащила довольно толстую книгу с изображением какого-то бородатого мужчины на обложке. «Бизнес. Законы, которые видны только с высоты успеха» – гласило название.

«Интересно, откуда она взялась? – удивилась Алина, но тут же вспомнила, что вчера эту книгу читал Евгений. – Наверное, неплохая вещь, раз он так увлекся!»

Муж постоянно читал литературу по бизнесу, говорил, что учиться надо всю жизнь. Правда, часто он был очень критичен – презрительно фыркал, ворчал что-то вроде «развелось вас, писателей! Сами не знают ничего, а туда же – лезут других учить». Обычно после этого книга летела в мусорное ведро, а домработница получала распоряжение вынести мусор, и побыстрее.

Но не в этот раз. Евгений читал с увлечением, даже про любимый футбол забыл. Даже подчеркивал что-то, а потом позвонил своему бессменному помощнику Николаю Старцеву и предупредил, чтоб тот приехал завтра в офис пораньше – надо кое-что обсудить.

«Интересно, что ж там такого?» – с любопытством подумала Алина, открывая книгу.

«И раз-и, два-и! Вправо, поворот! И раз-и, два-и! Влево, поворот! Работаем, девочки, тянем ножку!»

Резкий металлический голос Наташи – лучшего тренера по фитнесу в спортивном центре „Планета“ – отдавался гулким эхом. В зале народу было немного. Обычная история – люди, возжелав привести фигуру в порядок, покупают абонемент на год или даже два, прельстившись большой скидкой, торжественно приобретают дорогую спортивную форму, первый месяц ходят с воодушевлением, а потом текучка начинает заедать. Сегодня – работы много, завтра – настроения нет, послезавтра – принц какой-нибудь замаячил на личном фронте... не отменять же свидание!»

Алина изумленно хмыкнула. А ведь и правда! Автору в наблюдательности не откажешь. В фитнес-центре, который посещала она сама, все точно так же! И с абонементом – та же история.

Она и сама не заметила, как пролетели последующие два часа. Кто бы мог подумать, что книга про бизнес-тренинг может оказаться столь увлекательной – тем более для нее, домохозяйки! Хотя, конечно, написать ее в форме романа было весьма оригинальной идеей. Такие живые, узнаваемые герои... Было очень интересно узнать, как у них там все сложится.

Но еще интереснее было другое. Алина перевернула книгу и внимательно прочитала выходные данные. Кто там этот автор? Константин Николаевич Довлатов, кандидат психологических наук, коуч, автор методик личностного роста...

Очень интересно! Алина включила ноутбук. Да, так и есть, в сети много отзывов на его вебинары, тренинги, книги и личные консультации. И в основном – хороших отзывов, что, в общем, неудивительно. А вот и сайт... Отлично! И что там у нас?

Алина погрузилась в чтение, увлеченно листая страницу за страницей. Еще через полчаса она закрыла крышку ноутбука – на этот раз гораздо осторожнее, почти нежно.

«Да, Константин Николаевич Довлатов, вы-то мне и нужны, – удовлетворенно думала она, отправляясь спать. – А книгу вашу я завтра дочитаю. Непременно».

* * *

Анна задумчиво смотрела в монитор. Вернувшись домой после встречи с Константином в парке, она первым делом включила компьютер, даже туфли не сняла.

Оказывается, бывший одноклассник стал весьма известным человеком в своей области! Тут тебе и тренинги, и семинары, и книги (кстати, надо будет купить, почитать на досуге – решила она), и программы на телевидении, и отзывов полно... Даже методику собственную разработал, и не одну! В чем суть, Анна не поняла, но преисполнилась глубоким уважением.

«Наверное, Костя мог бы мне помочь, – рассуждала она, просматривая сайт Константина, – и даже скорее всего... Но есть один момент – личные консультации у Довлатова весьма и весьма недешевы, к тому же расписаны на два месяца вперед. Можно было бы, конечно, сделать вид, что я об этом не знаю и просто позвонить на правах бывшей одноклассницы, тем более, что он сам дал визитку, но это как-то неэтично, некрасиво. С другой стороны, отказываться от помощи, когда я так в ней нуждаюсь, – попросту глупо! Так что же делать?»

Щелкнул ключ в замке, хлопнула дверь – сын пришел! Анна запоздало сообразила, что уже девять и в другое время она бы уже вся изволновалась и на мобильник бы ему десять раз позвонила.

«Увлелась, понимаешь! Обрадовалась, – упрекнула себя она. Ребенок допоздна непонятно где болтается, а я...»

– Мам? – Лешка заглянул в комнату. – Ты чего тут сидишь?

– Что? – Анна смутилась, словно застигнутая за каким-то предосудительным занятием. – Мне по работе кое-что надо!

Врать она не умела и сама это знала. На щеках мигом вспыхнули алые пятна, но что еще хуже – сын заметил ее смущение!

– Ага, понятно! – ухмыльнулся он. – По работе...

– Да, по работе, – строго сказала Анна. – Иди лучше руки мой. Ужинать будем. Голодный ведь?

– Ага, – согласился Лешка и направился в ванную.

На кухне, как всегда, было тепло и уютно. Анна быстро разогрела ужин (хорошо еще, что вчера загодя приготовила!), разложила еду по тарелкам... Руки ее действовали привычно, механически, а мысли были далеко. Она снова и снова прокручивала в голове встречу с Константином и обдумывала, как ей лучше поступить теперь – просто позвонить бывшему однокласснику или записаться на консультацию?

– Мам, ты на собрании была? – спросил сын, дожевывая котлету.

– Была... – рассеянно отозвалась Анна.

– И что? Что там классуха впаривала?

Вопрос сына вывел Анну из задумчивости.

– Как ты говоришь о взрослых? – возмутилась она. – Это же твоя учительница!

Анна старалась, чтобы голос звучал строго, но получилось не очень, и она сама это чувствовала. Если уж быть до конца честной, то уважать свою классную руководительницу Алексею особенно не за что!

– Ну как? – пожал плечами сын. – Обыкновенно! Так что классуха?

– Да ничего особенного. Опять на шторы деньги собирали.

Анна собрала тарелки, отвернулась к раковине и принялась мыть посуду. Говорить о том собрании ей почему-то не хотелось.

– И что, это все? – удивился Лешка. – Даже не накричишь на родного сына? И ругать не будешь?

Женщина невольно вздрогнула. Неужели она и правда такая – может только кричать и читать нотации? Неужели сын видит ее такой? Если так – неудивительно, что он стал отдаляться!

– Вот еще! – фыркнула она. – Не дождешься! Скажи лучше, где был? Где ты ходишь столько времени? Я же волнуюсь! Болтаешься по улице, а там темно уже...

Голос Анны дрожал, ей казалось, что она вот-вот расплечется. Почувствовал это и Лешка.

– Ну ладно тебе, мам... У Артема, – признался он, – здесь, в соседнем подъезде. У него комп классный. В Ебурге скоро турнир по киберспорту, хочу поучаствовать.

Манера современной молодежи коверкать название старинного уральского города так, что оно звучало почти неприлично, Анне никогда не нравилась, но сейчас она не обратила на это внимания.

– Где? В Екатеринбурге? Ты что, хочешь туда поехать?

Сын только снисходительно хмыкнул.

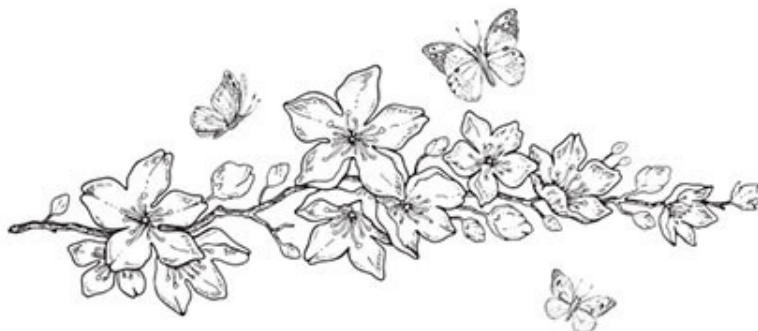
– Мам, ну двадцать первый век! Все онлайн, – терпеливо, как неразумной, объяснил он, – интернет рулит!

– Да? Ну ладно... Конечно, интернет! И как сразу не додумалась...

Анна торопливо вытерла руки, скинула фартук и поспешила в свою комнату, к компьютеру. Сын случайно подсказал ей выход – у Константина ведь полно онлайн-семинаров и тренингов! Они, конечно, тоже денег стоят, но для нее это вполне доступно.

«Вот что мне нужно! – решила она. – А Косте когда-нибудь позвоню просто так. Не проблемы решать, а просто поболтать о жизни, как давние знакомые, может, где-то кофе попить или, например, в парке погулять... Наверное, это будет правильно».

Часть 1



ЧАСТЬ 1



Глава 1

Главная цель любого ребенка – получить любовь

Алина сидела в своей комнате наверху (по настоянию супруга в новом доме у них были отдельные спальни!), пристально глядя в монитор ноутбука и слегка волнуясь. Поначалу покупка авторского курса «Коучинг детско-родительских отношений» от Константина Довлатова показалась ей хорошей идеей – не надо никуда ехать, а главное – не надо рассказывать незнакомому человеку о том, что тревожит и мучает, душу перед ним вворачивать! – но сейчас она почему-то засомневалась. Что, если ничего не получится? Что, если этот самый Довлатов окажется просто шарлатаном? Из того, что Алина успела узнать, следует, что его метод далеко не во всем совпадает с тем, что предлагает классическая психология!

А с другой стороны... Как раз сегодня Евгений сказал, что Славика пора социализировать – отдать его в хороший детский сад, чтобы непременно были иностранные языки, и бассейн, и спорт. «Пацану надо привыкать к коллективу, к дисциплине! Чтобы умел себя поставить как следует, это главное в жизни. Ну и чтоб учился».

При одной мысли о том, что будет с ее ребенком, таким долгожданным, таким драгоценным, хрупким, как экзотический цветок, если его вдруг запихнуть в коллектив шумных и горластых «обычных» детей, заставить все делать по расписанию – не его собственному, а навязанному извне! – Алина чувствовала, как горло сжимается от подступающих рыданий, а в висок словно вбивается тупая игла.

Еще страшнее становилось при мысли о том, что будет, когда муж узнает, что Славик не такой, как все. Он ведь хотел наследника, продолжателя своего дела, мечтал вырастить «настоящего мужика»... Если даже тот ужасный диагноз не подтвердится, уже сейчас очевидно, что Славик вряд ли станет когда-нибудь жестким и хватким бизнесменом. Покойная бабушка когда-то говорила про таких людей: «Они не от мира – и мир не от них!»

Алина с досадой потеряла ноющий висок ладонью. Неприятные, тревожащие мысли напоздали, словно черная туча... От дождя можно укрыться в теплом доме, но где спрятаться от собственной жизни? Все равно ведь не получится, как ни пытайся!

Значит, придется как-то справляться. И не пренебрегать любой возможностью, даже если она выглядит как-то странновато и неожиданно является в виде бородатого дядьки с веселым и хитрым прищуром глаз.

– Что ж, как говорится, «не попробуешь – не узнаешь!» – со вздохом подумала Алина и решительно нажала кнопку «пуск».

* * *

– Здравствуйте, друзья!

На экране появился улыбающийся Довлатов. Выглядел он немного странно – очки в тонкой модной металлической оправе придавали ему сходство с университетским профессором, а красная футболка с вышитым логотипом в виде лотоса на груди – со спортивным тренером. Вид у него был одновременно довольный и таинственный, словно он знал что-то интересное и важное и собирался поведать об этом своим слушателям, но не сразу, а постепенно, растягивая удовольствие.

– Поздравляю вас с первым уроком по коучингу детско-родительских отношений! – радостно сообщил он, и тут же, посерьезнев, добавил: – Хочу сразу предупредить – нам с вами предстоит серьезная и напряженная работа. Просто так прослушать все вебинары, не выполнив заданий, не имеет никакого смысла! Результата у вас не будет, и отношения с детьми никак

не поменяются. Поэтому, пока вы проходите этот курс, вам назначат куратора, который будет проверять вашу домашку. Некоторые задания нужно выполнять в парах, хотя есть уроки, которые касаются лично вас. Если у вас будут вопросы, в личном кабинете есть соответствующая кнопка. Задавайте, и я буду отвечать!

«Ну прямо как в школе, – удивилась Алина. – Интересно, а двойки ставить будут? Хотя... В таких делах, как семья и дети, двойки ставит сама жизнь. И я уж точно не отличница!»

Покончив с оргвопросами, Константин поправил очки и с видимым удовольствием продолжал:

– Сразу скажу, какова цель данного курса, чтобы ни у кого не было избыточных либо недостаточных ожиданий. **Цель курса** — научить вас тому, как строить отношения с детьми и строить их осознанно, как с помощью этих отношений создавать мотивацию детям, создавать позитивное взаимодействие родителей и детей.

Те, кто не является коучем, не смогут работать с другими людьми. Для этого нужны специфические навыки, которые люди нарабатывают, проходя иные курсы. Но если вы решите, что у вас в семье все получилось, и захотите нести это прекрасное состояние другим людям, милости просим в Школу коучинга. Проходите обучение и становитесь специализированным коучем детско-родительских отношений.

«Да уж, не хватало еще чужую семью лечить, – с горечью подумала Алина. – Тут со своей бы как-нибудь разобраться!»

– Что мы НЕ будем рассматривать в этом курсе? – бодро спросил Довлатов, и честно признался: – Невозможно объять необъятное.

Я не буду полностью читать курс по детской психологии, возрастной психологии. Это отдельный курс примерно на 12 занятий по полтора часа. Если он вам потребуется, просто сделайте заявки и я вам его проведу.

Я не смогу в рамки этого курса впихнуть психотерапию. Поэтому мы не рассматриваем патологические случаи, которые надо уже лечить психотерапевту. Если ваш ребенок балуется наркотиками, если у него начались серьезные психические нарушения – это не сюда. Понимаете? У каждого курса есть четкая граница определенности.

Алина невольно прикусила губу. «Может, все-таки зря я все это затеяла? – думала она. – Может, Славику нужны врачи, профессионалы а не вот это вот все? Может быть, я просто тешу себя пустыми надеждами, прячу голову в песок, как страус, – и все только потому, что не хочу признать себя матерью психически больного ребенка?»

А Довлатов тем временем продолжал:

– Мы не будем рассматривать родовые динамики – то, что идет к нам от наших предков. Это потрясающе сильное воздействие! Они моделируют нашу судьбу, они заставляют нас вести себя неосознанно, но очень эффективно. И когда мы начинаем смотреть историю своей жизни и историю жизни наших предков, выясняется, что мы ее клонируем с очень высокой точностью. И какими бы мы ни были осознанными, это энергия более высокого уровня, и потому она сильнее. Для того чтобы управлять ею, надо быть человеком, понимающим, что такое «родовая динамика», знающим законы, по которым она действует, умеющим влиять на родовые динамики, умеющим исцелять родовые динамики в своей и в чужой семье. Но это тоже отдельный курс.

«Вот тебе и раз! Шаманство какое-то, – про себя возмутилась Алина. – Род, семья, бабушки, дедушки... Я – это я, у меня своя жизнь, и я совсем на них не похожа!»

Она уже хотела в сердцах выключить компьютер, ругнуть себя пару раз за доверчивость и смириться с потерей денег, но вдруг перед глазами всплыло лицо бабушки Антонины – купеческой дочки, ставшей женой видного советского чиновника. Происхождение она всю жизнь тщательно скрывала, только в старости стала что-то рассказывать, жаль только ее разум к тому времени уже помутился и отличить правду от вымысла было невозможно. Зато, благодаря положению своего мужа, бабушка Антонина прожила весьма благополучную жизнь «советской дамы», хотя ни дня не работала – была у нее и отдельная квартира, и дача ведомственная, и даже домработница...

«Не повторяю ли я сама ее судьбу – ну, разумеется, с поправкой на другое время? – задумалась Алина. – Пожалуй, что и так... А значит – прав Довлатов, по крайней мере, смысл в его словах точно есть!»

– Мы не будем рассматривать травматические случаи из жизни детей. У каждого ребенка есть такие... И вы, дорогие друзья, пройдя этот курс, не научитесь с ними работать. Вы сможете на них влиять косвенно, сможете получать какие-то результаты, но вы не станете психотерапевтом за эти четыре урока.

Довлатов сделал короткую паузу, и, чуть усмехнувшись, добавил:

– Но большинство вопросов, с которыми обращаются средние клиенты, вы будете в состоянии решить.

«Да уж... Чужую беду рукой разведу!» – Алина смотрела на экран с изрядной долей раздражения... Но компьютер почему-то не выключила.

– Мы будем нарабатывать осознанную коммуникацию между вами и вашими детьми, – пообещал Довлатов. – Благодаря этой осознанной коммуникации вы будете получать хорошие результаты – те, о которых родители давно мечтают, но получить не в состоянии. По каким причинам это происходит, вы узнаете сегодня.

Итак, у нас **четыре урока**. Первый урок – сегодня!

Мы будем разбираться с вами, – сообщил Довлатов, ткнув указательным пальцем в зрителя, словно красноармеец на плакате, вопрошающий «а ты записался добровольцем?». Алина даже отпрянула от неожиданности. К тому, что кто-то будет разбираться с ней, она была совершенно не готова, – с вашими потребностями, с вашими родительскими установками, с вашими способами воздействовать на ребенка... Часто это патологические способы воздействия. Также мы познакомимся с патологическими способами, которые используют дети для того, чтобы управлять нами.

Видимо, для наглядности Довлатов сцепил пальцы в замок и доверительно сообщил:

– А мы все постоянно находимся в ситуации взаимного управления!

И, чуть помедлив, сказал нечто, повергшее Алину в состояние легкого эмоционального шока:

– В общем, вы поймете, зачем вам дети. И сможете понять, зачем вы детям.

«Нет, ну что значит – „зачем“? Дети есть дети, родители есть родители... Как может быть иначе?» Алина чувствовала себя совершенно сбитой с толку – и понимала, что у нее нет внятного ответа на этот простой вопрос.

– Вы поймете, как вы воспринимаете детей и как дети воспринимают вас, – пообещал Довлатов, словно читая ее мысли. – Я уверяю, что уже это создаст огромную подвижку в ваших отношениях.

На **втором уроке** мы будем разбирать инструменты развития общения с ребенком – ненасильственные, поддерживающие, мотивирующие способы взаимодействия. Благодаря им вы сможете сделать так, что у ребенка появится интерес к тому, что у него происходит в жизни, – и навыки справляться с этим... Жить ему станет интереснее!

«Хорошо бы, конечно... – мечтательно вздохнула Алина. – Хотя, конечно, Славику никогда не скучно. Он так занят, что ему и не нужен никто! Но что с ним будет, когда придется выйти в большой мир? Как он с этим справится?»

Она даже хотела написать вопрос в чате, может ли помочь довлатовская методика детям с расстройствами аутистического спектра, и прикидывала, как бы полочнее сформулировать этот вопрос, когда Константин снова изрек нечто настолько шокирующее, что она позабыла обо всем.

– Ваш ребенок поймет, что вы ему не враг. Он где-то в подсознании это знает, но по тому, как родители ведут себя с детьми, далеко не всегда это бывает очевидно. Иногда смотришь и думаешь, что трудно найти худшего врага этому ребенку, чем его родитель.

«Да как он вообще смеет такое говорить! Может, конечно, и есть плохие родители – всякие алкоголики, наркоманы, прочие маргиналы – но я-то здесь при чем? Я всегда старалась быть хорошей матерью своим детям, все делала ради них!» – с возмущением подумала Алина, и только тут со стыдом вспомнила о Соне. Да уж, положив руку на сердце, дочке она уделяла мало внимания. Нет, не кричала, не наказывала – просто не видела в упор, поглощенная целью родить и воспитать достойного наследника для своего мужа! А разве девочка виновата?»

– Конечно, зная о том, что существуют высокие цели души, понимаешь, зачем это происходит, но все это выходит за рамки нашего курса, – доверительно сообщил Довлатов, повергнув Алину в еще большее недоумение.

Хотелось узнать поподробнее, что он имел в виду, но, увы, сделать это прямо сейчас было невозможно. Алина поправила наушники и пристально уставилась в экран, ожидая что еще скажет этот необычный человек.

– Также мы поговорим о развитии мыслительных способностей, когнитивных способностей... Развития восьми видов интеллекта! – провозгласил он.

Новость о том, что видов интеллекта существует аж восемь штук Алину, конечно, удивила, но не очень. По сравнению с загадочными «родовыми динамиками» и «целями души» эта информация была все-таки более привычной, обыденной!

– **Третий урок** будет посвящен развитию отношений в семье. Тому, как сделать эти отношения не просто теплыми, но такими, которые способствовали бы развитию всех членов семьи, тому, чтобы потребности каждого удовлетворялись наилучшим способом. Кроме

того, мы поговорим о том, как научить ребенка противостоять разного рода манипуляциям со стороны взрослых, как сохранить самоуважение в любой ситуации, как работать над своими ошибками и даже извлекать из них пользу...

Он помолчал и добавил:

– Но, разумеется, для начала вам самим придется этому научиться!

На четвертом уроке будем изучать переход от тактики к стратегии. Тактика прекрасна, великолепна, ею надо владеть, потому что тактические действия – это то, что происходит прямо сейчас, и то, что вы встраиваете в свою жизнь. Однако, когда вы начинаете смотреть с точки зрения стратегии, то большинство тактических задач оказываются ненужными!

Довлатов развел руками, словно разгоняя что-то висящее в воздухе, и, чуть подавшись вперед, заговорщически сообщил, чуть понизив голос:

– Это такое потрясающее высвобождение ресурса, что 80 % задач можно просто проигнорировать! Вообще проигнорировать, понимаете? Например, люди часто приходят с вопросом о том, что школьнику надо учиться, а он по каким-то причинам этого не делает. Или делает, но недостаточно хорошо.

«Да уж, ситуация распространенная!» Алина на всякий случай сделала погромче звук в наушниках, чтобы ничего не упустить.

– С точки зрения стратегии – для чего это нужно? Для чего ему учиться? Говорят, чтобы быть образованным, но дает ли школа образование? – строго спросил Довлатов и сам же ответил: – Поверьте, нет. Стать образованным человеком возможно только в том случае, если ребенок занимается самообразованием! Если он читает не только те 14 учебников, которые ему выдали в школе, а еще 800 книг за тот же период – вот тогда он образованный человек.

То есть он должен уметь читать. Более того – он должен этим наслаждаться! У него должна быть хорошая память, чтобы запоминать то, что он прочел, а еще – у него должны быть навыки применения прочитанного. Вот когда у него есть эти четыре навыка, можно совершенно спокойно проигнорировать школьное обучение. Почему? Если ребенок может прочесть 800 книг, то 14 учебников он прочтет просто проходя, за первую неделю обучения в году. И он их запомнит, если у него наработано качество памяти. Дальше ему будет необходимо только делать уроки каждый день.

«Да уж, вот с самообразованием у Славика все прекрасно! – с неожиданной гордостью за сына подумала Алина. – Кто знает, может, из него еще гений вырастет?»

– Это то, что будет у нас на этих четырех уроках, – подытожил Довлатов. – Загрузка большая, заданий будет много, и, что самое интересное, – все это придется делать! Поэтому, дорогие друзья, месяц у вас будет непростой. Мы встречаемся раз в неделю. После этого занятия я дам вам девять домашек. При этом три из них выполняются ежедневно, и по каждой делается отчет. Без отчетов домашки не принимаются.

«Да уж, как говорится, не было у бабы заботы – купила баба поросся! – усмехнулась Алина. – Теперь мне точно будет чем заняться... Хотя, с другой стороны, – я ведь не у станка весь день стою? Не все же фитнес да шопинг, надо в кои-то веки сделать нечто важное... Ну или хотя бы попытаться».

– Нагрузка достаточно большая, – согласился Довлатов. – Вам необходимо научиться повышать уровень собственной энергии, иначе вы сольетесь и бросите все это, – предупредил

он. – Как мы будем это делать? Очень просто. Есть четыре упражнения, которые для вас являются обязательными к использованию.

Портал

Первое упражнение очень простое. Называется «Портал». Вы пальцем – для наглядности Довлатов поднял указательный палец, и провел широкую дугу где-то у себя над головой, – рисуете арку. И представляете, что вы проходите через эту арку в пространство, где у вас гораздо больше энергии, где вы просто лучитесь энергией, где вы царь и бог. Просто проводите арку – и шагаете туда! Если чувствуете, что еще энергии не хватает, представляете, что сейчас пойдете в пространство, где еще больше энергии у вас. И делаете еще шаг. И еще шаг. И еще шаг. И в какой-то момент вы понимаете, что... – Довлатов зачем-то оглянулся по сторонам и радостно сообщил: – Классно-то как! Жизнь кайфовая...

«Нет, ну точно шаманство! – решила Алина. – Какие-то шаги, порталы... Не хватает еще станцевать вокруг костра и в бубен постучать».

– Те, кто боится, – рано пугаетесь! – честно предупредил Довлатов. – Почему я это все рассказываю, показываю, объясняю? Из состояния унылого говна любая попытка сделать хоть что-нибудь ни к чему хорошему не приведет. Извините, конечно, за просторечие... Когда вы начинаете действовать из состояния «Я Творец, я играю, у меня полно энергии», у вас получаются шикарные результаты! Нужно входить в состояние, когда энергии очень много, у вас все хорошо, вы готовы играть. Я не нахожусь в состоянии. – Довлатов скорчил унылую физиономию и произнес нарочито-заунывным, плачущим голосом: – О ужас, как с этим можно справиться, ребенок мне хамит...

И, вернувшись к нормальному состоянию, продолжил:

– Ребенок нахамил – это понятно. Но это его проблемы! – Константин бесшабашно махнул рукой куда-то в сторону. – И прежде, чем начать решать эти проблемы, стоит поднять уровень собственной энергии. Когда вы смотрите на проблему, находясь в таком состоянии, она перестает быть большой и неразрешимой, и становится понятно, что это даже не проблема, а всего лишь задача. Обычная, простая, тривиальная задача, которая решается на раз, – он прищелкнул пальцами, – но для этого надо иметь энергию, потому что, когда у нас энергии нет, любая мелкая задача воспринимается как ужас-ужас-ужас. Оно нам надо? Думаю, что нет.

Довлатов сделал короткую паузу, устроился в кресле поудобнее.

Волшебная палочка

– **Второе упражнение** – это **Волшебная палочка**. Каждый из вас может ее создать. Она выглядит очень просто. Вы берете какую-то красивую палочку либо вы берете обычную палочку и как-то ее украшаете. Она должна вас радовать! И эту палочку надо просто назвать Волшебной.

«Вот час от часу не легче! – с досадой подумала Алина. – Волшебная палочка, подумать только! Может, еще кот в сапогах завести до кучи?»

Она все сильнее жалела, что ввязалась в эту авантюру, и в то же время... Было очень интересно!

– И она будет работать, но она выполняет только высоковибрационные желания. То есть «хочу, чтобы стало больше денег» не срабатывает. Надо предварительно подняться на другой,

более высокий уровень сознания. Для тех, кто не знает, что это такое, – прочитайте книги Дэвида Хокинса «Сила против насилия», «От отчаяния к просветлению», – посоветовал Довлатов, – прочитайте на досуге про вибрационные уровни, и вы поймете, как надо относиться к ситуациям, чтобы они легко разрешались.

Имя Дэвида Хокинса Алине было незнакомо. «Небось, еще один шарлатан!» – мрачно подумала она, но в блокноте все же записала.

– В итоге главный вопрос – чего я хочу? – задумчиво произнес Довлатов. – Это не может быть ответ из серии «я хочу, чтобы это все закончилось». Если мы поднимаемся по уровню энергии и из высокого состояния вибраций смотрим на ситуацию – а чего я хочу? Я хочу получать деньги, ничего не делая, – ответ один. Я хочу, чтобы у меня с ребенком были прекрасные отношения, – ответ другой.

И в этот момент достаточно взмахнуть волшебной палочкой и сказать: да будет так! И когда вы осознаете, что делать, вот этого махания бывает достаточно, чтобы дать своему телу команду так и действовать. Получается, что вы поменяли реальность.

Также в новую реальность вы можете пройти через портал. Не только туда, где много энергии, но и туда, где хорошие отношения, туда, где у вас все прекрасно! Порталы и палочки можно использовать на ура, – подытожил он.

«Да, хорошо бы там оказаться! – Алина грустно улыбнулась, представив себе, как делает шаг в прекрасную реальность. – Если бы еще это было так легко! Хотя, может быть, стоит просто попробовать? Я ведь ничего не теряю!»

А Довлатов тем временем выкладывал новые и новые сокровища, словно продавец в волшебной лавке.

Пульт управления эмоциями

– Когда мы хотим махнуть волшебной палочкой, можно перед этим сделать упражнение «Пульт управления эмоциями». Зачем оно нужно? Ни мы, ни дети не умеем пользоваться своими эмоциями, а между тем эмоциональный интеллект очень важен!

Что мы делаем? Нам надо каждый раз, когда мы чувствуем эмоцию, сначала не предпринимать никаких действий. Самое обычное первое действие – мы либо замираем, либо бросаемся что-либо делать, либо убегаем.

Потом надо ответить себе на вопрос: какая реакция у меня возникла? Я захотел замереть? Я захотел убежать? Я захотел дать кому-то в глаз или еще что-то? После этого на раз-два-три делаем глубокий вдох, на раз-два-три-четыре-пять-шесть глубокий выдох, потом смотрим на ситуацию со стороны и задаем себе вопрос: «Что происходит и что я хочу получить в этой ситуации?» Когда мы начинаем использовать пульт управления эмоциями, действовать так регулярно, у нас начинает вырабатываться привычка. Мы перестаем, как бешеные, взрываться каждый раз. Поэтому пульт управления эмоциями просто внедряем в ежедневную практику.

«Вот бы мужу моему кто-то подарил такой пульт! – раз мечталась Алина. – Он, конечно, давно отошел от „лихих девяностых“, когда наживал первоначальный капитал, но все равно время от времени вылезают старые привычки. Хотя, может быть, если уж читает книги Довлатова, что-то начнет менять?»

Но «волшебный» арсенал был еще далеко не исчерпан!

– Дальше. Можно действовать очень эмоционально, весело, дурачась! Например, использовать волшебные трусы. Надеваем их на голову с воплем «Счастье, приди!» И ходим до тех пор, пока настроение не станет великолепным. И серии «чего бы дурака не повалить?!».

«Вот этого только и не хватало! – возмутилась Алина. – Трусы на голову натягивать и кричать всякий вздор! Так и в дурку угодить недолго!»

Однако Довлатов на этом не остановился. Из лежащей перед ним пластиковой коробочки он достал ярко-красные мужские трусы и действительно натянул на голову.

– Вот! Можно вести семинар дальше, – совершенно серьезно сообщил он, и Алина невольно прыснула от смеха. – Понятно, что вам будет весело, – сообщил Довлатов, стягивая трусы с головы, – всем окружающим будет весело... Все будут показывать на вас пальцем и ржать. Но вы-то знаете, зачем вы это делаете! Когда вы повышаете энергию окружающих людей и вызываете поток их веселья на себя, ваша энергия начинает расти.

«Ну, если уж сходить с ума, то весело!» – решила Алина.

Метод Седоны

– Последнее по порядку, но первое по важности упражнение называется «**Метод Седоны**». Седона – это город США в котором находится исследовательский центр. Там совершенно потрясающая энергетика! Я был, мне понравилось. Жить там скучно, потому что летом очень много туристов, а зимой очень холодно. Но заехать туда и помедитировать пару недель – это классно.

В Седоне расположен центр одного прекрасного человека, который сам себя буквально за волосы вытащил из тяжелого онкологического заболевания и сумел дойти до состояния просветления за пару лет. Свой метод он подарил миру. Освоить его очень легко.

Метод состоит из пяти вопросов, которые сопровождаются двумя психофизиологическими действиями. И эти пять вопросов надо повторять, повторять и повторять. Если вы непрерывно хотя бы в течение 25 минут будете делать это раз в день, вы переведете себя из состояния «все плохо» в состояние «ух ты, какая классная жизнь». И когда вы начинаете делать это упражнение каждый день, то вычищаете огромные залежи своих обид, страха, депрессии, ограничений, ожиданий, которые осели грузом в вашей голове и в вашей душе, и вы носите это все, как тяжеленный рюкзак, кормя его постоянно своей энергией и мучаясь от этого. Потому что невозможно жить со всеми этими мыслями и не страдать. Их надо вычищать.

Если вы этому методу научите своего ребенка, вы ему сделаете неоценимый подарок на всю жизнь – но при условии, если вы сами это делаете и он делает вместе с вами. То есть просто научить мало! Человек должен это проделать, и проделать это много сотен раз, чтобы получить результат.

Алина все подалась вперед, боясь пропустить хоть слово. «Если этот метод хоть влощину так хорош, то можно считать, что деньги и время я потратила не зря!»

– Что это за пять вопросов?

Довлатов снова принялся загибать пальцы.

– **Первый** вопрос – что сейчас? Что я чувствую сейчас? Что происходит сейчас? Что я думаю сейчас? В общем, что у меня сейчас.

Второй вопрос – готов ли я это принять? Ответ должен быть – готов! Даже если ты не готов, даже если ты понимаешь, что происходит нечто ужасное, и непонятно, как это можно принять, говоришь, что готов. И, что характерно, на слове «готов» принимаешь!

«Вот это как раз про меня, – с горечью подумала Алина. – Я и в самом деле не могу принять тот факт, что Славик не такой, как все... Надеюсь непонятно на что, успокаиваю себя, а проще говоря – прячусь от действительности. Но как можно принять такое? Как жить с этим дальше?»

– Почему принимаешь? – безжалостно продолжал Довлатов. – Даже если тебе откручивают ухо, ногу, откусывают кусок тела и так далее, это уже происходит. Оттого что ты что-то не принимаешь, ничего не поменяется. Это происходит прямо сейчас. И пока мы с этим боремся где-то у себя внутри, у нас не хватает сил на то, чтобы изменить ситуацию. Как только мы приняли это у себя внутри, нам стало легче, у нас появилась энергия, мы можем повлиять на ситуацию. Мы можем ее изменить.

«Все так, все правда, – думала Алина, смахивая некстати набежавшую слезу, – и не надо обманывать себя! Ведь, если вдуматься, дело хорошей мамы – любить своих детей такими, какие они есть, а не пытаться подогнать под какой-то стандарт!»

А Довлатов на экране все продолжал загибать пальцы.

– **Третий** вопрос – готов ли я отпустить это? И ответ должен быть «да».

Четвертый вопрос – отпущу ли я это? И снова ответ должен быть «да»!

Пятый вопрос – когда я это отпущу? И ответ должен быть «сейчас». На этот ответ «сейчас» вы делаете второе психофизиологическое действие – вы отпускаете свое состояние.

Константин картинно развел руками, словно и в самом деле отпуская что-то (или кого-то!) на волю. Как это происходит – было пока не совсем ясно, но Алина прикинула к экрану в отчаянной надежде понять, разобраться... И применить к себе.

– Что такое «отпустить состояние»? У всех это по-разному. Для кого-то это как пар выходит из тела, и состояние ушло. Кто-то лучами разбрызгивает в стороны до бесконечности, у кого-то все улетучивается в горные выси, у кого-то это, как грязь, стекает с тела и уходит в землю, у кого-то это, как кирпич, падает у каждого по-своему. Главное, чтобы для вас это ощущение было вполне телесным и осязаемым.

Алина произнесла про себя «отпускаю», с силой выдохнула... И почувствовала, как ей в самом деле становится легче! Не то чтобы совсем, но все же... Постоянно грызущая душу и ум тревога отступила, и даже головная боль как-то утихла немного.

– Скорее всего, вы не заметите большой разницы после одного отпускания, – предупредил Довлатов. – Этот процесс надо повторять снова и снова. Вы отпускаете и снова повторяете – что у меня сейчас? Например, мне дурно. **Готов ли я это принять? Да. Готов отпустить? Да. Отпущу? Да. Когда? Сейчас.** И глубоко выдохнул. Сейчас не то, чтобы дурно, но... так себе. Готов это принять? Да. Готов отпустить? Да. Отпущу? Да. Когда? Сейчас. И выдохнул. Энергии стало больше!

И вы **3, 4, 20, 100 раз отпускаете, пока не входите в высокоэнергетическое состояние**. И что самое интересное, когда вы чувствуете, что вам классно, хочется остановиться, но нет, надо продолжать. Почему? Некоторые думают, что если они отпустят это классное состо-

яние, то что же произойдет тогда? Как можно отпустить хорошее состояние? Отнюдь. Когда отпускаешь прекрасное состояние, на его место приходит еще более прекрасное!

И когда вы это делаете каждый день, то вы смотрите на проказы ваших детей и вам хорошо, они вас не беспокоят. Потому что из высоковибрационного состояния вы понимаете, что это нормальная реакция ребенка, он не может не проказничать, он через это развивается.

Этот метод можно использовать и с телесными ощущениями, и с эмоциями, и с состояниями, и с мыслями. А скорее всего, больше у вас ничего и нет. Тело, эмоции, состояния, мысли. Все отпускабельно.

Это была вводная часть, – бодро сообщил Довлатов, – и **ваше задание – использовать метод Седоны каждый день на протяжении месяца**. Без этого метода ваши результаты будут кратно хуже. Даже хуже на порядок. А я хочу для вас хороших результатов. Надеюсь, что мы с вами в этом вопросе солидарны.

«Ничего себе вводная! – удивилась Алина. – Тут с этим бы разобраться, прежде чем дальше двигаться!»

Но у Довлатова, очевидно, было другое мнение на этот счет.

– Итак, мы продолжаем! Что же такое семья? Семья – это система взаимосвязанных персонажей, и желания каждого персонажа неизбежно влияют на всех остальных. Вся эта структура динамически взаимодействует, и каждый из вас, кто начинает меняться, неизбежно меняет и всех остальных участников. При этом каждый раз, когда у кого-то начинаются проблемы, у кого-то другого возникает повышенная нагрузка, он начинает тянуть энергию из окружающих – то есть из остальных членов семьи.

У вас в материалах лежит видео «Баланс». Посмотрите непременно, этот мультик отлично демонстрирует такое коллективное взаимодействие!

Алина пометила в блокноте слово «баланс» и обвела рамочкой. «Теперь еще и мультики смотреть надо», – с усмешкой подумала она.

– Скажите, пожалуйста, кто из нас ресурсоизобилен в семье? – спросил Довлатов после короткой паузы.

«Конечно, женщина, мать семейства! – хотела крикнуть Алина. – Ведь семья только на ней и держится...»

Но у Довлатова был другой ответ:

– Конечно, ребенок. У ребенка ресурсов больше, чем у взрослых. Взрослые замученные, они замучили себя сами, а у ребенка пока энергии полно. И для того чтобы получить энергию ребенка, взрослые начинают его по-разному прессовать. Причем прессинг этот бывает разным. Иногда он лайтовый-лайтовый, а иногда он очень жесткий.

Но важно даже не то, как вы прессуете, а что у ребенка появляется в качестве реакции на ваш прессинг. С вашей точки зрения, она может быть абсолютно неадекватной. И с точки зрения ребенка – тоже! Так почему это происходит?

Довлатов поправил очки и заговорил тоном университетского преподавателя:

– В процессе взросления дети проходят через определенные этапы. И для того чтобы лучше понимать своего ребенка и более конструктивно с ним взаимодействовать, вам стоит представлять себе этот процесс.

Дело в том, что мозг новорожденного ребенка содержит в 10 раз больше нейронов, чем мозг взрослого человека. Но нейроны новорожденных неспецифические и не содержат в себе большого количества дендритов.

Что такое «нейрон», Алина представляла себе, хотя и отдаленно, но вот «дендрит» было словом совершенно неизвестным. «Вот кому точно придется заниматься самообразованием, так это мне!» – думала она, переворачивая страницу блокнота, сплошь испещренную заметками, и аккуратно выписывая новое слово.

– Если посмотреть на клетку нейрона, то от самого нейрона идет длинный аксон. – Довлатов показал руками нечто вроде длинного щупальца – видимо, для того, чтобы зрители могли наглядно представить себе всю конструкцию. – Некоторые аксоны имеют длину более 2 метров, потому что тянутся от мозга до пальцев ног, а некоторые относительно короткие. Есть еще дендриты – это небольшие отростки на теле нейрона, которыми он связывается с другими нейронами и их аксонами. Фактически, через дендриты образуется сложная нейронная сеть. Аксоны – это управляющий канал. Через дендриты нейрон получает массу информации, интегрирует ее и по результатам интеграции передает сигнал аксону. Соответственно, к аксону прикреплено много других нейронов, через дендриты они тоже возбуждаются из-за этого сигнала. Они интегрируют в себе что-то и дальше передают возбуждение по своим аксонам.

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.