

# Воспитание ребенка начинается с себя

как осознанный подход  
помогает растить  
счастливых  
и самостоятельных  
детей

Шефали Тсабари



Психология. Искусство быть родителем

Шефали Тсабари

**Воспитание ребенка начинается  
с себя. Как осознанный подход  
помогает растить счастливых  
и самостоятельных детей**

«ЭКСМО»

2010

УДК 159.9  
ББК 88.5

### **Тсабари Ш.**

Воспитание ребенка начинается с себя. Как осознанный подход помогает растить счастливых и самостоятельных детей / Ш. Тсабари — «Эксмо», 2010 — (Психология. Искусство быть родителем)

ISBN 978-5-04-174694-0

Большинство книг по воспитанию предлагают хитрые техники контроля и устранения нежелательного поведения. И родители забывают, что дети - зеркальное отражение их самих, их психологических травм и эмоциональной незрелости. Шефали Тсабари, популярный психолог и коуч, предлагает родителям прежде всего разобраться в себе, отойти от традиционного авторитарного подхода к воспитанию и устанавливать с детьми равные, доверительные отношения, быть для них достойным примером и опорой. В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги. Получите в подарок чек-лист «МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ. Защита детей от сексуального насилия» при покупке книги до 12.06.2023

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-174694-0

© Тсабари Ш., 2010

© Эксмо, 2010

## Содержание

Отзывы на книгу «Воспитание ребенка начинается с себя»	6
Благодарности	9
Заметка для родителей	10
Глава 1. Ребенок – полноценная личность	11
Уважайте уникальность личности ребенка	12
Все родители начинают с неосознанности	14
Наладьте связь с ребенком, сначала установив связь с собой	15
Укрепите родственные связи в семье	17
Осознанность меняет нас как родителей	18
Глава 2. Духовная причина рождения детей	20
Ребенок пробуждает взрослого	22
Осознанному родительству можно научиться	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Шефали Тсабари**  
**Воспитание ребенка начинается с себя.**  
**Как осознанный подход помогает растить**  
**счастливых и самостоятельных детей**

*Моему мужу Озу.  
Ты – мой волшебник.*

Shefali Tsabary

THE CONSCIOUS PARENT:

Transforming Ourselves, Empowering Our Children

Original English language edition published by Namaste Publishing.

Copyright © 2010 by Dr. Shefali Tsabary.

© Симагина А.В. перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2022

## Отзывы на книгу «Воспитание ребенка начинается с себя»



Бесценная книга Шефали Тсабари показывает, как трудности воспитания могут стать прекрасной возможностью для духовного пробуждения. Быть полностью осознанным родителем – это самый большой подарок, который вы можете сделать своему ребенку.

*Экхарт Толле, автор книг «Сила настоящего» и «Новая земля»*

Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» – это замечательный вклад в глубокое понимание того, что значит быть хорошим родителем. Единство тела, разума и духа в новом подходе к воспитанию очень важно, и книга «Воспитание ребенка начинается с себя» помогает нам в этом.

*Марианна Уильямсон, автор книг «Любовь! Верните ее в свою жизнь» и «Время чудес. Как принять свой возраст и наполнить жизнь счастьем»*

Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» показывает, как дети могут привести нас к открытию собственной истинной сущности. Прекрасное практическое руководство по воспитанию детей, чтобы они жили настоящей, осознанной и полноценной жизнью.

*Марси Шимофф, автор бестселлеров по версии New York Times «Куриный бульон для души. 101 история для прекрасных и любимых женщин» и «Счастье без причины».*

*Как добиваться всего, несмотря ни на что»* «Воспитание ребенка начинается с себя» – это духовное видение того, как заботиться о теле и душе ребенка. Эта книга практична и полна любви и надежды как для родителей, так и для детей.

*Майкл Гуриан, автор бестселлеров по версии New York Times «The Wonder of Boys» и «The Wonder of Girls»*

Нежная, вдумчивая и прекрасно написанная книга доктора Тсабари воплощает в себе замечательную идею уважительных отношений любящей пары «родитель – ребенок». Читатели, несомненно, извлекут огромную пользу из ее главного посыла – важности отношения к своим детям с большой открытостью, уважением и сочувствием. Как пишет доктор Тсабари и как когда-то пела Джони Митчелл, очень многое можно сказать, если слушать. Здесь есть прекрасные уроки для родителей и для тех, кто только готовится ими стать.

*Барри Фарбер, профессор психологии и руководитель Clinical Training, Teachers College, Колумбийский университет*

Хватит уже читать доктора Спока! «Воспитание ребенка начинается с себя» – книга, которую должен иметь каждый родитель, чтобы вырастить хорошо воспитанных, ответственных детей. Неожиданностью может стать то, что для достижения этой цели вам придется потрудиться самому. С помощью этой замечательной книги посмотрите правде в глаза и наслаждайтесь своим родительством.

*Лора Берман Фортганг, автор книг «The Little Book on Meaning» и «The Prosperity Plan»*

Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» познакомит читателя с важными принципами, которые помогут родителям и детям сформировать отношения, основанные на общей ответственности и глубокой связи. Самое главное – следовать этим принципам и использовать их так, как рекомендуется.

*Ева Леветон, автор книги «Adolescent Crisis»*

Эта книга не одна из сотен таких же по воспитанию детей, предлагающих различные поведенческие стратегии. Если вы являетесь родителем или психологом и пробовали многочисленные методы быстрого исправления ситуации, то знаете, что они не работают. Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» предлагает очень ясное и четкое объяснение того, почему эти методы неэффективны: они исходят из того же источника, что и проблемы, – из неосознанного. Как говорится в книге, осознанное родительство не для слаботерпеливых, поскольку оно требует смелого поиска собственных эмоциональных ран. Цель этого поиска – поднять отношения с детьми на уровень чего-то священного, где дети являются нашими духовными партнерами, даже лидерами, ведущими нас к духовной трансформации. Только когда мы смело открываемся неизвестному, чтобы менять себя и развиваться, мы воспитываем своих детей полноценными и здоровыми. Кто может не согласиться с тем, о чем говорится в книге «Воспитание ребенка начинается с себя»? Наши дети заслуживают родителей, которые живут с осознанностью и ясностью. Это библия для всех родителей настоящего, которые стремятся вырастить детей будущего.

*Лана Радос, магистр искусств, индивидуальный и семейный психолог,  
www.lanarados.com*

Это руководство для родителей, которое мы всегда мечтали получить в комплекте с нашими детьми.

*Уилл Хейл, семейный музыкальный терапевт*

Один из подарков, который дарят нам дети, заключается в том, что вместе с ними приходят указания, как лучше их воспитывать. Доктор Шефали Тсабари в книге «Воспитание ребенка начинается с себя» создала руководство, которое поможет нам найти и прочесть эти указания.

*Рони Бет Тауэр, клинический психолог*

Немногие из нас вступают на священный путь родительства с инструментами, необходимыми для успеха. Чаще мы полагаемся на ошибочные стратегии, которые использовали наши собственные родители при воспитании нас, и неизбежно имеем двойственное отношение к своим детям. Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» предлагает подробную карту, что проведет нас по сложной эмоциональной и духовной местности, которая нам встретится в этом путешествии – как внутреннем, так и внешнем. За тридцать три года родительства и работы профессиональным психотерапевтом по вопросам брака и детства я не нашла более глубокой книги о воспитании детей.

*Этель Франкель, психотерапевт, автор книги «Sacred therapy: Jewish Spiritual Teachings on Emotional Healing & Inner Wholeness»*

Какая простая и прекрасная идея, какое освобождение для родителей! Теперь они могут довериться чувству, которое подсказывает, что можно действительно отпустить ситуацию и позволить своим детям просто «быть». Забавно – сначала мне вспомнилось, как традиционные индийские родители одержимо следят за тем, какой рукой чаще всего пользуется их ребенок. Они будут буквально выхватывать ложку из левой руки малыша и перекладывать ее в правую, потому что они приравнивают леворукость к странности и отклонению от нормы. Очевидно, им нужно прочесть эту книгу!

*Эдриен Лонгворт, учитель третьего класса в индоканадской школе*

## Благодарности

**Констанс Келлоу** – за видение этой книги. Ты дала ей жизнь с такой любовью, непоколебимой убежденностью и безусловной поддержкой. Моя глубочайшая признательность.

**Дэвиду Роберту Орду** – за твой гений. Как редактору тебе нет равных. Мою благодарность не выразить словами.

**Моим клиентам**, с которыми я работала все эти годы. Спасибо, что позволили мне стать частью вашей жизни.

**Моим друзьям и семье** – за то, что всегда были рядом. Вы знаете, что значите для меня. Вы – мой мир.

**Моему мужу Озу и дочери Майе**. Моих чувств не передать словами. Без вас ничто не имеет смысла.

Спасибо вам.

## Заметка для родителей

Идеальное родительство – это утопия. Не бывает ни идеальных родителей, ни идеальных детей.

Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» посвящена трудностям, которые представляют собой естественную часть процесса воспитания ребенка. Я понимаю, что как родители мы делаем все, что в наших силах, опираясь на доступные нам ресурсы.

Цель этой книги состоит в том, чтобы показать, как можно отыскать *эмоциональные и духовные уроки*, сокрытые в процессе воспитания детей, и воспользоваться ими в полной мере для нашего *собственного развития*. А это, в свою очередь, приведет к более эффективному родительству. Такой подход частично основан на том, что наши несовершенства в реальности могут оказаться самыми мощными инструментами для перемен, если мы готовы открыться этим переменам.

Возможно, написанное на страницах этой книги вызовет у вас неприятные чувства. Я предлагаю всем, кто испытает что-то подобное, просто отметить для себя эту энергию. Приостановите чтение и побудьте со своими чувствами наедине. Когда вы так поступите, вы увидите, что уже переварили свои эмоции. Неожиданно сказанное приобретет смысл.

Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» предназначена для всех, кто заботится о ребенке любого возраста. Являетесь ли вы родителем-одиночкой, молодым человеком, который планирует завести семью или недавно создал ее, родителем подростка, бабушкой или дедушкой, опекуном – соблюдение общих принципов, изложенных в книге, может преобразить и вас, и ребенка.

Если вы испытываете трудности в воспитании и вам не хватает помощи, то книга «Воспитание ребенка начинается с себя» облегчит вашу задачу. Если вы отец или мать, уделяющие все время ребенку, то книга «Воспитание ребенка начинается с себя» добавит красок в ваш опыт. Если вы родитель, который хочет нанять няню для помощи в воспитании ребенка, то вам стоит искать кого-то, кто придерживается принципов, изложенных в этой книге, особенно если вашему ребенку меньше шести лет.

Я не перестаю восхищаться потрясающими возможностями, которые дает нам воспитание ребенка: сбросить старую кожу, сломать устоявшиеся шаблоны, найти новые способы «быть» и стать более осознанным родителем.

*Намасте, Шефали*

## Глава 1. Ребенок – полноценная личность

Однажды утром моя дочь разбудила меня. Она была в восторге. «Фея оставила тебе отличный подарок, – прошептала она. – Смотри, что тебе принесла зубная фея!»

Я пошарила рукой под подушкой и нашла долларовую купюру, порванную пополам. Дочь сказала: «Фея оставила тебе половину доллара, а вторая половина – у папы под подушкой».

Я лишилась дара речи.

Передо мной встала дилемма. В голове проносились фразы о том, что «деньги на дороге не валяются», и мысли, как важно, чтобы моя дочь научилась понимать ценность денег. Нужно ли мне использовать эту ситуацию, чтобы научить ее не растрчивать деньги впустую? Должна ли я именно сейчас объяснить ей, что порванный пополам доллар больше ничего не стоит?

Я поняла, что то, как отвечу, может ободрить или погубить дух моего ребенка. К счастью, я решила отложить урок и сказала ей, что горжусь тем, как щедро она решила поступить со своим единственным долларом. Пока я благодарила фею за великодушие и справедливость, с которой она поделила доллар между мной и папой, глаза моей дочери сверкали так ярко, что могли осветить всю спальню.

## Уважайте уникальность личности ребенка

Быть родителем – значит постоянно сталкиваться с ситуациями, когда разум и сердце вступают в борьбу. Поэтому растить ребенка – дело такое же аккуратное, как ходьба по канату. Один неосторожный ответ может сломить дух ребенка, в то время как правильный комментарий поможет ему укрепиться. Каждый раз мы выбираем: ободрить или погубить, поддержать или подавить.

Когда дети ведут себя естественно, их не волнуют вещи, которым мы, родители, придаем огромное значение. Мнения других людей, достижения, места в конкурсах – никакие из этих проблем, так беспокоящих родителей, не возникают в головах детей. Вместо того чтобы взаимодействовать с миром нервно и осторожно, дети скорее ныряют с головой в новый жизненный опыт, они согласны рискнуть всем.

Тем утром, когда зубная фея заглянула ко мне в спальню, моя дочь не думала ни о ценности денег, ни о том, впечатлюсь ли я тем фактом, что она пожертвовала своим долларом. Не беспокоилась она и о том, что будит меня слишком рано. Она просто была собой: чудесной и изобретательной. Она показывала свою щедрость и наслаждалась восторгом того момента, когда родители обнаружат, что к ним прилетела зубная фея.

Как мать, я часто сталкиваюсь с ситуациями, когда можно ответить дочери так, будто она такая же полноценная личность, как я, дать понять ей все, что я переживаю: страстное желание, надежду, восторг, игру воображения, ожидание чуда, радость. Однако, как и многие родители, я оказываюсь увязшей в собственной повестке дня и упускаю возможности, заложенные в этих ситуациях. Я настроена на то, чтобы читать нотации, ориентирована на обучение и часто невосприимчива к тем волшебным способам, которыми мой ребенок показывает свою уникальность, показывает нам, что она не такая, как все остальные на этой планете.

Если вы родитель, чрезвычайно важно понимать, что вы растите не мини-версию себя, а личность весьма уникальную. Вот почему важно разделить себя и каждого из ваших детей. Дети – не собственность, чтобы владеть ими в каком бы то ни было смысле. Если в глубине души мы это понимаем, то растим ребенка в соответствии с *его* нуждами, а не перекраиваем так, чтобы он подходил под *наши* требования.

Вместо того чтобы удовлетворять индивидуальные потребности детей, мы проецируем на них свои идеи и ожидания. Даже руководствуясь лучшими намерениями и пытаюсь помочь ребенку быть самим собой, большинство из нас неосознанно попадают в ловушку навязывания своих интересов и взглядов. Как следствие, отношения между родителем и ребенком часто губят личность последнего. Это основная причина, по которой многие дети вырастают проблемными и страдают от каких-либо отклонений.

Каждый из нас начинает свое родительство, уже представляя, каким оно будет. По большей части эти представления – просто фантазии. Мы руководствуемся убеждениями, ценностями и умозаключениями, правильность которых никогда не проверяли. Многие из нас даже не видят смысла сомневаться в собственных идеях, потому что считают, что правы и тут не о чем и думать. Основываясь на этих непроверенных взглядах на мир, мы неосознанно ставим рамки строгих ожиданий в отношении того, как наши дети могут самовыражаться. Мы не осознаем, что, навязывая собственные идеи детям, мы как бы заключаем их дух в клетку.

Например, если мы суперуспешны в своем деле, то ожидаем, что наши дети тоже станут такими же. Если мы творческие люди, то подталкиваем детей к творчеству. Если мы учились в школе на одни пятерки, то требуем от детей, чтобы они тоже были великолепны в учебе. Если же мы не добивались особых успехов в учебе и в результате сталкивались со сложностями по жизни, то, вероятно, живем в страхе, что наши дети окажутся такими же, поэтому мы делаем все, что в наших силах, чтобы минимизировать такую возможность.

Мы хотим для детей «лучшего», но, пытаясь помочь, легко забываем, что самое важное – это их право быть отдельной личностью и проживать *собственную* жизнь в гармонии с их уникальной личностью.

Дети приходят в мир уже с набором определенных качеств, а не с их отсутствием. Они – личности, полные потенциала. У каждого из них есть своя судьба, которую предстоит прожить, – их собственная карма, если хотите. Поскольку внутри ребенка существует этот набросок судьбы, он часто уже знает, кто он и кем хочет быть в этом мире. Мы являемся родителями конкретного ребенка, чтобы помочь ему реализовать себя. Проблема состоит в том, что если мы уделяем мало внимания детским желаниям, то крадем у ребенка право прожить истинную судьбу. Все заканчивается тем, что мы навязываем детям собственное видение, переписывая их духовное предназначение под стать нашим прихотям.

Неудивительно, что нам не удается настроиться на волну личности своих детей. Как мы можем слушать их, если многие из нас едва ли слушают себя самих? Как мы можем прочувствовать их душу и услышать биение сердца, если мы не можем сделать этого в своей собственной жизни? Если родители сбились с направления, которое указывает их внутренний компас, разве удивительно, что дети растут потерянными, отрешенными и обескураженными? Теряя связь со своим внутренним миром, мы утрачиваем способность к воспитанию детей, заложенную в нашу сущность. А именно эту способность требует ответственное родительство.

Таким образом, я хочу бросить спасательный круг родителям, которые просто пытаются выжить, в особенности мамам и папам подростков. Исходя из моего опыта работы с тинейджерами, я убеждена, что, если у родителей возникают трудности в общении с ребенком, никогда не поздно это исправить. Конечно, если у вас ребенок младше, то чем раньше вы начнете строить с ним крепкие связи, тем лучше.

## Все родители начинают с неосознанности

Одна из самых трудных задач, с которой мы сталкиваемся в жизни, – это родить ребенка и вырастить его. Однако большинство из нас подходят к этой задаче так, как никогда бы не сделали, например, в бизнесе. Если бы вам предстояло возглавить многомиллиардную компанию, вы бы составили тщательно продуманный план. Вы бы знали, какова ваша цель и пути ее достижения. Чтобы реализовать свой план, вы бы познакомились со всеми сотрудниками и попытались определить, как можно наиболее полно реализовать их потенциал. Еще одной частью стратегии стало бы определение собственных сильных сторон, размышления о том, как можно извлечь из них выгоду. Кроме того, вы бы подумали о своих слабостях и попытались бы минимизировать их влияние. Успех организации был бы результатом *планирования* этого успеха.

Полезно спросить себя: «Какова моя миссия как родителя? Какая у меня философия по отношению к родительству? Как я проявляю ее в повседневном общении с ребенком? Представляю ли я себе продуманную осознанную миссию так, как если бы управлял большой компанией?»

Не важно, супружеская пара ли вы, или находитесь в разводе, или воспитываете ребенка в одиночку, будет полезно продумать свой подход к родительству и изучить, что в нем работает, а что нет. Многие из нас даже не задумываются, каким образом воспитание влияет на ребенка, а это могло бы заставить нас изменить подход. Следуя выбранному методу, прислушиваемся ли мы к духу ребенка? Согласны ли изменить стиль ежедневного общения с сыном или дочкой, если становится понятно, что применяемый сейчас подход не работает?

Каждый из нас думает, что он лучшая версия родителя, на которую только способен, и на самом деле многие – действительно хорошие люди, испытывающие огромную любовь к своим детям. Мы определенно навязываем детям свою волю не от недостатка любви.

Скорее, мы делаем это от недостатка *осознанности*. В реальности многие просто не в курсе динамики, которая существует в их отношениях с детьми.

Никому не нравится думать о себе как о неосознанном человеке. Напротив, в ответ на такую мысль сразу посыплется тысяча возражений. Многие из нас настолько не воспринимают критику, что стоит слово сказать об их подходе к родительству, и они сразу же приходят в бешенство. Однако, как только мы начинаем становиться осознанными, то меняем взаимоотношения с детьми.

Если родителю не хватает осознанности, дети платят высокую цену. Избалованные, принимающие слишком много лекарств, с кучей навешанных ярлыков – многие из них несчастны. Так происходит, потому что мы перекладываем на потомство свои неудовлетворенные потребности, неоправданные ожидания и несбывшиеся мечты. Несмотря на лучшие намерения, мы делаем детей заложниками эмоциональных проблем, унаследованных от собственных родителей, опутываем их губящим наследием предков. Природа неосознанности такова, что, пока с ней не начать бороться, она будет передаваться из поколения в поколение. Только благодаря осознанности цикл боли, повторяющийся в семье, может закончиться.

## Наладьте связь с ребенком, сначала установив связь с собой

До тех пор пока мы не поймем, *как именно* действуем в неосознанном режиме, мы будем сопротивляться новому подходу к родительству, который основан на абсолютно других идеалах. Эти идеалы полностью отличаются от тех, на которые мы полагались до сих пор.

Традиционно родительство основано на иерархии. Родитель руководит сверху вниз. В конце концов, разве дети не менее влиятельны, чем мы, и разве мы не должны управлять ими, будучи более опытной стороной? Раз дети младше и знают меньше взрослых, мы приходим к выводу, что право последних – их контролировать. На самом деле мы так привыкли к семьям, где родители все контролируют, и нам даже не приходит в голову мысль, что такой подход может быть не очень хорош *ни* для детей, *ни* для их мам и пап.

Для родителей традиционный подход плох тем, что ощущение власти делает душу жестче. Поскольку дети невинны и готовы легко поддаваться влиянию, они не особо сопротивляются, когда мы давим на них своим «я». В такой ситуации для эго есть потенциал стать намного сильнее.

Если вы хотите установить с ребенком чистую связь, этого можно достичь, отбросив в сторону чувство превосходства. Перестаньте прятаться за *образом*, продиктованным собственным эго, и вы сможете общаться с ребенком как *реальная личность*.

Говоря об эго, я использую слово «образ» намеренно, поэтому хочу прояснить, что именно я подразумеваю под «эго» и однокоренными терминами. По моему опыту, люди думают об эго как о своем внутреннем «я», считают, что эго – это их *личность*. Слово «эгоистичный» в таком случае обозначает раздутое самомнение, которое ассоциируется с тщеславием.

Для понимания этой книги очень важен тот факт, что я использую эти термины в другом значении.

Я предлагаю рассматривать эго вовсе не как вашу *настоящую* личность. Мне кажется, что эго – это скорее *картинка*, изображающая нас, которую мы нарисовали в голове, картинка, которая может быть далека от истинного «я». Все мы растем с таким образом. Он начинает формироваться в детстве и основывается на взаимодействии с другими людьми.

В моем понимании «эго» – это *искусственное* изображение себя, наше представление о себе, основанное на мнении других. Тот человек, которым мы себя считаем, тот, кого представляем, когда думаем о себе. Этот образ накладывается слоями поверх нашей настоящей сущности. Как только в детстве представление о себе сформировалось, мы держимся за него до конца жизни.

Рассуждения о том, кто мы есть, ограничены человеческими знаниями, но само по себе наше истинное «я», наша сущность – безграничны. Оно существует в полной свободе, не испытывает смущения, страха и чувства вины перед другими. Хотя такое состояние может *казаться* отрешенным, на самом деле оно помогает нам связывать себя с другими по-настоящему, потому что оно – *аутентичное* состояние. Как только мы освобождаемся от ожиданий по поводу того, как другой человек «должен» себя вести, и видим его таким, какой он есть, то принятие, которое мы неизбежно демонстрируем, естественным образом вызывает появление связи с ним. Так происходит, потому что аутентичность автоматически притягивает аутентичность.

Мы ощущаем настолько близкую связь со своим эго, что считаем его своей истинной сущностью, поэтому иногда нам может быть трудно обнаружить это самое эго. Чаще всего эго замаскировано, и именно так оно заставляет нас верить, что это и есть настоящее «я».

Вот пример тому, как эго притворяется нашим истинным «я»: многие не осознают, что некоторые эмоции – это *замаскированное эго*. Например, когда мы говорим: «Я злюсь», мы

представляем себе, что это наша сущность злится. В реальности же все может отличаться. Вполне возможно, что в какой-то степени мы на самом деле лишь сопротивляемся возникшей ситуации, предпочитая придерживаться мнения, что дела *должны* обстоять так, как мы *хотим*. Если в таком случае мы выплескиваем свой гнев на других, это становится ярчайшим проявлением эго.

Все мы знаем из личного опыта, что привязанность к злости или другим эмоциям (например, ревности, разочарованию, вине или грусти) заставляет нас чувствовать пропасть между собой и другими людьми. Так происходит, потому что мы считаем, что гнев – часть того, кто мы *есть*, а не эгоистическая реакция. Притворяясь подлинным «я», эмоции эго лишают нас способности оставаться радостными и чувствовать единство с миром.

Иногда эго проявляет себя в рассуждениях о профессии, интересах или национальной принадлежности. Мы говорим: «Я теннисист», «Я верующий» или «Я американец». Однако никакая из этих фраз не отражает того, кто мы внутри. Это скорее роли, которые мы закрепляем за собой, часто даже не понимая, что привязаны к ним, поэтому вскоре они вплетаются в чувство нашего собственного «я». Если кто-нибудь сомневается в какой-то из наших ролей, то мы чувствуем угрозу, словно нападают непосредственно на *нас*. Когда такое случается, вместо того чтобы разорвать связь с чувством собственного «я», мы держимся за него только крепче. Такая связь с эго является причиной многих конфликтов, разводов и войн.

Я не пытаюсь навязать идею, что эго – это плохо и оно не должно существовать. Напротив, эго *само по себе* не хорошее и не плохое, оно просто есть. Это одна из стадий нашего развития, у которой существует свое предназначение, как, например, скорлупа, в которой находится цыпленок, пока не вылупится. Скорлупа играет важную роль в процессе формирования цыпленка. Однако если вместо того, чтобы быть разломанной и отброшенной, скорлупа остается после того, как она выполнила свое предназначение, то она парализует развитие цыпленка. Точно так же и эго, являясь пережитком детства, должно быть постепенно сброшено, уступив место подлинному «я».

Мы можем полностью никогда не освободиться от эго, но, чтобы стать осознанным родителем, нужно как можно чаще признавать его влияние. Осведомленность вызывает изменения и является основой осознанного родительства. Чем больше мы понимаем, тем больше признаем, что жили в клетке неподтвержденных условностей собственного воспитания, передавая это и нашим детям. По ходу чтения книги вы увидите множество примеров того, как такое происходит в жизни некоторых людей.

Чтобы признать, что эго не является тем, кто вы есть на самом деле, и понять, как оно действует, чтобы вы все-таки поверили в это, нужно обращать внимание на мысли, эмоции и поведение, которые не кажутся вам соответствующими собственной натуре. Как только вы начнете замечать такие моменты, то обнаружите, что постепенно отдаляетесь от своего эго.

## Укрепите родственные связи в семье

Осознанное родительство воплощает желание чувствовать *единение* между родителями и детьми, иметь партнерские отношения, которые сильно отличаются от доминирования.

Чтобы установить единение с детьми, нужно идти по пути общности с *забытым внутренним «я»*, потому что установление настоящего партнерства с ребенком неизбежно заставит развиваться и вашу истинную сущность. Когда вы начнете лучше осмысливать иерархию отношений детей и родителей, значимость каждого игрока на поле будет естественным образом выравниваться. Отказ от эгоистического поведения, то есть от мнений о том, какими ситуации *должны* быть и как людям *следует* себя вести, позволит вам сойти с пьедестала доминирования.

Поскольку дети легко меняются, мы часто игнорируем возможность измениться *самим*, чтобы стать духовным партнером для ребенка. Однако, уделяя внимание тому, *кого* мы по понятным причинам контролируем, мы можем полностью освободиться от *необходимости все контролировать*. Дети предлагают нам путь, идя по которому можно избавиться от скорлупы эго, обрести внутреннюю свободу и жить, как велит истинная сущность. Таким образом, дети облегчают нашу трансформацию, и перед нами открывается весь преобразующий потенциал родительства.

Когда рушится миф о том, что отношения между родителем и ребенком должны быть направлены односторонне, становятся видны все возможности двусторонних отношений, потому что оказывается, что дети вносят в наше развитие еще больший вклад, чем мы в их. Хотя ребенок и кажется слабее, уязвимее для желаний и приказов более властного взрослого, именно этот детский статус мнимого отсутствия власти может вызвать огромные изменения в родителе.

Если рассматривать родительство как процесс духовной метаморфозы, то это позволяет нам создать психологическое пространство для усвоения уроков, с которыми мы сталкиваемся. Если, будучи родителем, вы признаете, что дети появляются, чтобы способствовать обновленному пониманию себя самого, то вы увидите, как они приведут вас к истинному «я».

Другими словами, вы, должно быть, считаете, что ваша самая важная задача – это воспитать ребенка хорошим человеком. Однако на самом деле у вас есть еще большая трудность, с которой нужно справиться, и она является основой эффективного родительства. Эта задача состоит в том, чтобы воспитать *в себе* максимальную осознанность и умение быть здесь и сейчас. Причина, по которой это так критично, заключается в том, что детям не нужны наши идеи, ожидания, доминирование и контроль. Им нужно, чтобы мы оставались с ними на одной волне путем активного *присутствия*.

## Осознанность меняет нас как родителей

Осознанность – это не магический дар, ниспосланный на нескольких счастливиц. Она не сваливается с небес, а появляется как результат некоторого процесса.

Чтобы запустить этот процесс, нужно понимать, что осознанность не повлечет за собой внезапное и полное отсутствие неосознанности. Напротив, осознанность прогрессивно развивается из неосознанности. Идущие по пути такого развития ничем не отличаются от других людей, разве что они научились извлекать информацию, способную развить осведомленность сознания. Это значит, что осознанность доступна *каждому* из нас. Поистине магическая вещь в отношениях между детьми и родителями – это постоянная возможность развивать осознанность.

Хотя мы считаем, что обладаем властью над детьми, в действительности это они обладают властью вырастить *нас* в родителей, которые им нужны. Именно по этой причине воспитание детей – это не ребенок *против* родителя, а ребенок *вместе* с родителем. Карта, указывающая дорогу к единству, уже разложена у ребенка на коленях, нам надо только прыгнуть на соседнее сиденье. Когда дети показывают путь к нашей собственной сущности, они пробуждают нас. Если мы отказываемся брать их за руку и стремиться к развитию осознанности, мы теряем шанс на духовный рост.

Когда я говорю о том, что дети меняют нас как родителей, я не имею в виду, что мы должны полностью отказаться от влияния на ребенка и стать его подчиненным. Осознанное родительство требует умения слушать детей, уважать их личность и активно присутствовать в их жизни, но оно не отменяет границ и дисциплины. Нам нужно не только снабдить детей вещами первой необходимости: домом, едой и образованием, – но и научить их ценить правила, уметь сдерживать неуместные эмоции и отличать правду от вымысла. Другими словами, осознанное родительство охватывает все аспекты, которые нужны, чтобы вырастить всесторонне развитого представителя человеческой расы. Таким образом, в этом подходе к воспитанию нет вседозволенности.

В книге вы увидите примеры людей, которые учатся действительно *быть* родителями, помогая детям стать эмоционально зрелыми и научиться себя вести.

Думаю, здесь важно объяснить, почему я оставила *конкретную* информацию о дисциплине для последней главы. Осознанный подход к дисциплине основан на умении быть *действительно вовлеченными*, когда мы находимся с детьми. Невероятно важно, чтобы родители поняли, что такой подход эффективен, только если они научились быть здесь и сейчас, а этому мы будем учиться постепенно, глава за главой, вместе продвигаясь по этому пути.

Становление родителем – это ключ к огромному скачку в сторону осознанности. Однако, когда родители приходят ко мне, они обычно не ищут путь к личностному росту, а, скорее, пытаются найти ответы, объясняющие поведение их детей. Они надеются, что я взмахну волшебной палочкой и превращу их ребенка в человека с устойчивой здоровой психикой. Я говорю, что осознанное родительство – больше чем просто набор стратегий. Это целая жизненная философия, процесс, который может изменить и ребенка, и родителя на самом глубоком уровне. Единственный способ, с помощью которого ребенок и родитель могут стать партнерами, – это *взаимное духовное развитие*. Вот почему осознанное родительство выходит за рамки техник, направленных на исправление определенного поведения, и обращается к более глубоким аспектам отношений родителей и детей.

Красота осознанного подхода к воспитанию детей заключается в том, что осознанность каждую минуту дает нам подсказку, как лучше всего подходить к родительству. Она заменяет любые техники, применяя которые, мы надеемся на то, что они сработают в конкретной ситуации. Когда моя дочь порвала долларовую банкноту пополам, нужно было сделать выговор

или похвалить? Я позволила моей сущности направить меня, и это откликнулось у ее внутреннего «я», поскольку мы чувствуем единство. Даже когда взрослому нужно восстановить дисциплину, осознанность показывает, как сделать это так, чтобы ободрить ребенка, а не подавить его.

Как только вы наберетесь смелости, чтобы оставить в прошлом контроль и иерархический подход, который унаследовали от предков, и начнете постигать духовный потенциал взаимоотношений, направленных в обе стороны, вы обнаружите, что свободны от конфликтов и борьбы за влияние. Отношения с детьми станут необыкновенным опытом, полным духовного обмена между двумя сущностями, которые понимают ценность обретения духовного партнера. Принимая единство осознанных отношений родителей и детей, мы переносим родительство из мира чисто физического на уровень чего-то священного.

## Глава 2. Духовная причина рождения детей

Несмотря на очевидные доказательства того, что многие стратегии воспитания не работают, а иногда и приводят к негативным результатам, большинство все равно придерживается неосознанного подхода, который изначально и вызвал трудности в отношениях с детьми.

Чтобы изменить стиль общения с ребенком на более эффективный, следует принять и проработать собственные внутренние проблемы, связанные с тем, как *нас* воспитывали родители.

До тех пор пока мы не согласимся на такую трансформацию, мы, скорее всего, так и будем продолжать воспитание, основанное на некотором неуважении, пренебрегая криком души ребенка и оставаясь слепыми к их мудрости. Мы сможем помочь детям обрести гармонию с их уникальной сущностью ровно настолько, насколько сможем обрести гармонию с собственным внутренним «я».

Вот почему осознанное родительство требует личностной трансформации. Согласно моему опыту, отношения между родителями и детьми первостепенно служат для изменения *родителя*, а уже только потом для воспитания ребенка.

Когда я обращаю внимание родителей на то, что им предстоит пройти путь личностного изменения, они часто сопротивляются. «Почему *нам?*» – возражают они. Я объясняю, что единственный способ изменить поведение ребенка – это стать осознанным родителем, и тогда родители обычно испытывают разочарование. Папы и мамы не в силах принять тот факт, что нужно сконцентрироваться на изменении собственного мышления, а не мышления детей. Я считаю, что многие родители боятся открыть себя неизвестности, но переход от неосознанности к осознанности требует именно этого.

Такие изменения – путь не для малодушных, а для храбрых духом людей, которые хотят ощутить настоящее родство со своими детьми. Ребенок приходит в этот мир, чтобы мы смогли признать свои психологические травмы и найти в себе смелость избавиться от ограничений, которые эти травмы накладывают на нас. Когда мы понимаем, как именно прошлое направляет наши сегодняшние действия, мы постепенно учимся осознанному родительству. До тех пор, как бы мы ни пытались добавить осознанности в свой стиль воспитания, неосознанность прорывается во взаимодействие с ребенком при малейшей провокации.

Я хочу обратить ваше внимание на тот факт, что нет смысла желать, чтобы неосознанности вообще не существовало. Скорее, понимание проявлений неосознанности и их последствий может помочь человеку взяться за подробный самоанализ, столь нужный, чтобы стать хорошим родителем.

Дети выступают в этом союзниками, поскольку в них отражаются аспекты неосознанности родителя. Так появляется возможность очнуться ото сна. Раз дети заслуживают осознанных родителей, разве мы не обязаны позволить им изменить нас как минимум на столько же, на сколько мы хотим изменить их?

Конкретные детали трансформации уникальны для каждой личности, однако природа этой трансформации во многом универсальна. Так, осознанный подход к воспитанию требует от родителей ответов на вопросы, которые являются центральными для осознанности, например:

- Позволяю ли я моим отношениям с ребенком вести меня к духовному пробуждению?
- Как я могу осознать, что ребенку действительно нужно от меня, и стать родителем, которого он заслуживает?
- Как мне преодолеть страх перемен и изменить себя так, чтобы соответствовать требованиям духа моего ребенка?

- Осмелюсь ли я плыть против течения и воспитывать ребенка, исходя из того, что внутренний мир ценится больше, чем внешний?
- Считаю ли я любой вызов родительства призывом к изменениям?
- Могу ли я воспринимать мои отношения с ребенком как священные?

## Ребенок пробуждает взрослого

Каждый ребенок входит в нашу жизнь с собственными проблемами, сложностями, характером и темпераментом, чтобы помочь родителям осознать, как долго им еще расти над собой. Мы меняемся, потому что дети возвращают нас к эмоциональным пережиткам прошлого и пробуждают в нас неосознанные глубокие чувства. Следовательно, чтобы понять, где именно нам нужно раздвигать внутренние горизонты, надо всего лишь посмотреть на себя глазами своих детей.

Мы подсознательно создаем ситуации, в которых чувствуем себя так же, как в детстве, или отчаянно пытаемся избежать их – в той или иной форме мы неизбежно испытываем те же эмоции, что и в детском возрасте. Пока не связать в единую картину отдельные ситуации собственного детства, они не покинут нас, а постоянно будут проявлять себя в настоящем, а потом снова воплотятся уже в нашем ребенке. Таким образом, дети делают бесценный подарок, являясь отражением неосознанности родителей. Они дарят возможность увидеть неосознанность, когда она проявляется то тут, то там, и у нас возникает шанс высвободиться из цепких лап прошлого и избавиться от усвоенных в детстве рефлексов. Дети также отражают успехи и неудачи родителей на этом поприще, показывая, в каком направлении двигаться дальше.

Мы взаимодействуем с детьми, основываясь на том, как воспитывали нас самих, и, несмотря на лучшие намерения, сами того не зная, воспроизводим отношения своего детства. Я объясню, как это происходит, на примере истории матери и дочери, которым я помогала. Джессика была хорошей ученицей и примерной дочерью, пока ей не исполнилось четырнадцать. В следующие два года она превратила жизнь своей матери в ночной кошмар. Девочка лгала, воровала, ходила по клубам, курила, стала грубой, дерзкой и даже жестокой. Аня нервничала, когда находилась рядом со своей дочерью, страдающей ежеминутными перепадами настроения. Ее так задевало поведение Джессики, что она не могла сдержать эмоций и выплескивала свой гнев на дочь. Она кричала и обзывала ее такими словами, которых никогда нельзя отпускать в адрес ребенка.

Аня понимала, что поведение Джессики не является причиной этих диких вспышек гнева, но она не могла ни унять свою ярость, ни понять, откуда она берется. Чувствуя себя бездарной матерью, переживая полный провал в родительстве, она не могла выстроить с Джессикой те отношения, в которых нуждалась дочь.

В дальнейшем Джессика призналась школьному психологу, что она начала наносить себе на тело порезы.

Когда Аня узнала, какую боль испытывает ее дочь, она связалась со мной и попросила о помощи. «Мне как будто снова шесть лет, – поделилась она. – Когда моя дочь кричит на меня, я чувствую себя как в детстве, когда мама кричала на меня. Когда Джессика хлопает дверью и отрезает меня от своего мира, я ощущаю, будто меня наказывают, будто я сделала что-то не так. Разница в том, что я не могла возражать родителям, кричать или ругаться на них, а теперь я не могу остановиться. Каждый раз, когда дочь заставляет меня испытывать те же чувства, как мои родители в детстве, мир вокруг меня рушится и я теряю рассудок».

Единственный способ, который помог понять, какой аспект подсознательного дочь задевала в Ане, – это возврат к прошлому, в особенности к родителям. Отец Ани был эмоционально холоден, и ей ужасно не хватало тепла и ласки. Мама «никогда не было дома», как объясняла Аня. «Даже когда она находилась дома физически, она словно отсутствовала. Мне было семь или восемь, когда я узнала, что такое одиночество».

Боль от одиночества и непринятия родителями оказалась так сильна, что Аня решила создать новую личность. «Я решила, что буду вести себя как мама, тогда папа полюбит меня так же сильно, как любит ее». Мать Ани – красивая женщина, стильно одета, всегда на высоте.

«Всего за день я превратилась из девочки во взрослую женщину, – вспоминает Аня. – Я стала заниматься спортом как ненормальная и отлично учиться в школе».

К сожалению, какой бы ответственной ни становилась Аня, она все равно была недостаточно хороша для своего сурового отца. Один случай оказался переломным моментом. Аня рассказывает так: «Я помню, как однажды моему отцу не понравилось, что я сидела за столом недостаточно смиренно, когда делала уроки. Он молча отвел меня в угол комнаты и поднял мои руки в воздух. Потом он согнул мне колени и поставил на пол. Я простояла на коленях с поднятыми вверх руками следующие два часа. За это время он не сказал ни слова. Мать тоже не осмелилась ничего сказать. Никто не смотрел мне в глаза. Я думаю, что полное отсутствие внимания ранило меня даже больше, чем наказание. Я плакала и молила о прощении, но, казалось, никто меня не слышал. Через два часа отец сказал мне встать и идти делать уроки. В тот день я поклялась, что больше никогда не навлеку на себя проблем. Я проглотила гнев и спряталась за ненавистью».

Аня научилась быть «идеальным» ребенком. Став матерью, она превратила Джессику в маленького робота: девочка стала лишена эмоциональных проявлений, крайне ответственной, идеально контролируемой и прилизанной. Однако, будучи иной по духу, Джессика приняла мамины жесткие рамки только в детские годы. Как только она почувствовала, что может освободиться от них, девочка сделала это. Из-за отсутствия эмоционального равновесия ситуация качнулась к другой крайности. Чем больше Джессика бунтовала, тем больше контроля и доминирования проявлялось со стороны Ани. В конце концов Джессика сорвалась. Тогда она и начала резать свое тело.

В поведении дочери Аня видела только собственные травмы, вызванные злостью, отторжением и предательством ее родителей. Вместо того чтобы рассмотреть в бунте Джессики крик о помощи, она интерпретировала его как угрозу ее родительскому авторитету. Это напоминало о том, какой беспомощной и бесполезной ее заставляли чувствовать себя родители. Только теперь, вместо того чтобы стать «идеальной дочерью», как она делала долгие годы в доме своих родителей, Аня дала отпор. Трагедия в том, что она боролась *не с тем человеком*.

Аня не осознавала, что дочь ведет себя вполне нормально, учитывая жесткость воспитания. У нее не получалось понять, что Джессика пытается донести: «Хватит этой игры. Очнись и пойми, что я отдельная личность с потребностями, отличными от твоих. Я больше не могу терпеть твой контроль».

Джессика, по сути, требовала освобождения, которого Аня так и не смогла добиться для себя, и несла знамя несостоявшейся войны со своей матерью. Хотя в глазах людей Джессика и выглядела «плохой», на самом деле она была исполненной долга дочерью, разыгрывая для мамы ее непрожитое прошлое. Таким антисоциальным поведением девочка облегчала для Ани выражение всего того, что та держала в себе десятилетиями.

«Плохое поведение» Джессики помогло ее маме на пути к становлению осознанного родителя. Дочь подарила Ане возможность вернуться к детской ненависти и разбитому сердцу. Таким образом, Аня наконец разрешила себе кричать, избавляясь от эмоциональной токсичности. В этом отношении дети щедры, принимая на себя эмоции родителей, направленные не по тому адресу, чтобы те могли наконец освободиться. Наше нежелание идти по направлению к этой свободе создает иллюзию, что дети «плохие» и руководствуются злым умыслом.

Если вы понимаете, что неуместное поведение ребенка – это призыв к осознанности с *вашей* стороны, то вам становятся видны возможности роста. Вместо того чтобы остро реагировать на поведение детей, загляните внутрь себя и спросите, *почему* вы реагируете. Задавая такой вопрос, вы открываете пространство для развития осознанности.

Только когда Аня обратилась к собственному детству и обнаружила свой гнев на родителей, она смогла освободить дочь из ловушки «идеальности», в которой сама прожила всю жизнь. Когда начался процесс освобождения, Аня стала постепенно терять притворство, кото-

рым укутывалась всю жизнь, оказавшись веселой и легкой личностью. Когда она извинилась перед дочерью за всю ту ношу, что бесчувственно навесила на нее, Джессика смогла залечить свои раны. Мать и дочь помогли друг другу найти их настоящее «я», которое всегда находилось где-то внутри.

Влияние прошлого на настоящее неизгладимо, но парадоксально скрыто от глаз. Вот почему требуется кто-нибудь близкий, в ком отразятся травмы нашего прошлого, и поэтому дети в силах помочь освободиться родителям. К несчастью, мы редко позволяем ребенку исполнить его духовное предназначение. Вместо этого мы пытаемся заставить детей реализовать *наши* эгоистические планы и фантазии.

Как мы можем направлять, защищать и обеспечивать детей, освободив их от нашего доминирования, если мы не взрастили свободную личность *в себе самих*? Если ваша личность подавлялась собственными родителями, лишеными эмоциональной свободы, то велик риск, что вы станете подавлять своих детей. Вы можете подсознательно пытаться вызвать у них те же эмоции, которые вы испытывали в детстве, передавая им боль, которая передавалась вашими предками из поколения в поколение. Вот почему так важно освободить себя от неосознанности и двигаться по пути к просветлению.

## Осознанному родительству можно научиться

Осознанный родитель не ищет причины происходящего вне собственного родительства, он уверен, что ответы и для ребенка, и для себя можно найти в их взаимоотношениях. Вот почему осознанному родительству можно научиться только на реальном *опыте* общения с ребенком, а не прочитав книгу, которая предлагает быстро решить проблему, или записавшись на аналогичные курсы. Осознанный подход воплощает ценности, происходящие из отношений. Конечно, чтобы его придерживаться, необходимо полное и активное участие родителя, потому что только благодаря его развивающейся осознанности перемены произойдут и в ребенке.

Отношения между родителем и ребенком берутся такими, *какие они есть*, а потом добавляется элемент осознанности. Другими словами, осознанное родительство использует обычные ежедневные взаимодействия с ребенком для развития подлинной связи. Поскольку такой способ очень относителен, его нельзя прописать как пошаговую инструкцию. Осознанность, как уже было сказано ранее, скорее жизненная философия, где каждый опыт тесно переплетается со следующим и ничто не выделяется, ничто не изолировано от полотна семьи.

Раз каждый данный момент – это лаборатория, то ежедневные беседы способны преподавать важный урок. Самые обычные ситуации позволяют нам воспитывать чувство самоопределения, стрессоустойчивость, терпимость и сопричастность, а все эти эмоции происходят от вовлеченности. Нет нужды в грандиозных вмешательствах и пошаговых стратегиях. Мы используем то, что находится прямо перед нами, чтобы изменить взгляд на вещи и у нас, и у наших детей. Таким образом, самые обыкновенные ситуации становятся вдохновением для изменений. Снова и снова вы будете видеть, как это работает в жизни тех, о ком я буду говорить дальше.

Обычно родители отчаянно хотят, чтобы поведение детей было «исправлено» прямо сейчас, без сложного процесса личных внутренних изменений. Однако стоит подчеркнуть, что осознанный подход к воспитанию не изменит семью за день. Эта книга – не практическое руководство, потому что суть осознанного родительства – *ориентированность на данный момент*

## **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.