

Карла Наумбург

Перевод Юлии Змеевой



# РОДИ- ТЕЛИ,

отстань  
от себя!

Практики сочувствия для всех,  
у кого есть дети

МИО

МИФ Психология

Карла Наумбург

**Родитель, отстань от себя!**  
**Практики сочувствия**  
**для всех, у кого есть дети**

«Манн, Иванов и Фербер»

2022

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.3

## **Наумбург К.**

Родитель, отстань от себя! Практики сочувствия для всех, у кого есть дети / К. Наумбург — «Манн, Иванов и Фербер», 2022 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-214108-1

Яркая, интересная и наполненная добротой книга от автора международного бестселлера «Как перестать срываться на детей», которая поддержит родителя и поможет ему поверить в свои силы. Если вам кажется, что вы плохой родитель, – вы не одиноки. Не хватает терпения играть в одни и те же игры, нет времени каждый день готовить домашние ужины, никак не получается приучить ребенка к горшку – и кажется, что это провал. «Почему у других все получается, а у меня нет?» – наверняка так думали хотя бы раз в жизни почти все, кто воспитывает детей. На самом деле никто не знает, что значит быть хорошим папой или хорошей мамой. Никто не застрахован от ошибок, и ошибки, какими бы они ни были, вовсе не признак того, что вы не справляетесь. Карла Наумбург – доктор наук, эксперт по воспитанию – написала книгу о том, как победить синдром плохого родителя. Эта книга поможет родителям перестать испытывать чувство вины и думать, что они не справляются со своими обязанностями. Автор предлагает простую, но жизненно важную практику сочувствия к себе, которая поможет:

- мыслить ясно; – преодолевать сложные эмоции; – укрепить отношения с детьми; – успокоить внутренний голос; – усмирить страхи и чувство вины; – избавиться от саморазрушительного мышления; – относиться к себе и детям с добротой и терпением; – чувствовать себя уверенно и спокойно.

Истории из жизни автора и ее пациентов делают книгу доступной и понятной для читателя. Для кого эта книга Книга будет полезна всем родителям, независимо от того, сколько у них детей и какого они возраста. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923.2

ББК 88.351.3

ISBN 978-5-00-214108-1

© Наумбург К., 2022

© Манн, Иванов и Фербер, 2022

## Содержание

Введение. Зачем я написала целую книгу о сочувствии к себе	7
Глава 1. Первые, вторые и третьи стрелы	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Карла Наумбург**

## **Родитель, отстань от себя! Практики сочувствия для всех, у кого есть дети**

*Все права защищены.*

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

Copyright © 2022 by Carla Naumburg, PhD

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,  
2023

\* \* \*

*Посвящается Даниэле, моей любимице. Люблю тебя*

## Введение. Зачем я написала целую книгу о сочувствии к себе

Вскоре после того, как весной 2020-го мир закрылся на карантин, мне стали звонить журналисты, которые хотели поговорить о моей книге [«Как перестать срываться на детей»](#). Родители, на которых враз обрушились дистанционное обучение, необходимость работать из дома, тревога из-за пандемии и стресс из-за невозможности уединиться в туалете хотя бы на две минуты, через несколько недель и месяцев такой жизни, само собой, начали срываться на детей по полной.

А как еще? Тогда все были на нервах.

Я отвечала на звонки, рассказывала о том, почему родители срываются, и предлагала выходы из ситуации, пытаясь быть максимально полезной. В конце почти каждого интервью мне задавали один и тот же вопрос: «Если бы вас попросили дать родителям всего один совет, порекомендовать всего один метод или практику, что бы вы посоветовали?»

Эта часть интервью часто нравилась мне больше всего, ведь я могла порассуждать на свою любимую тему – сочувствия к себе. Звонившие редко спрашивали об этом, потому что сочувствие к себе кажется нам странной идеей. Для многих это общее место из области позитивной психологии: когда кажется, что мир рушится и все летит к чертям, нам, родителям, меньше всего нужны советы из разряда «попытайтесь увидеть в этом что-то хорошее». Мы ищем ответы. Конкретные стратегии и выходы.

По крайней мере, нам так кажется.

Но большинство родителей не понимают одного: сочувствие к себе *и есть стратегия*, которая поможет если не обнаружить выход, то хотя бы пережить бурю.

Иногда, если повезет, человек находит решение текущей проблемы. Если это произошло, хватайтесь за него и радуйтесь, потому что такое бывает нечасто. Чаще проблема, с которой мы имеем дело, а) вообще не касается нас или нашей семьи и является проблемой общечеловеческого или социального характера, которую самостоятельно решить нельзя, как бы мы ни пытались, или б) не может быть решена никем, а следовательно, приходится просто жить с ней, справляясь в меру своих способностей.

Я все это знала, но также знала, что получасовой подкаст о родительстве – это не лучшая трибуна, чтобы начать разглагольствовать о нехватке детских садов, доступной медицины и психологической помощи, в которых все мы нуждаемся даже не в пандемию, а в самое обычное время. Вместо этого я рассказала о причинах срывов, о том, как важно хорошо высыпаться, больше двигаться и искоренять многозадачность, ведь именно эти методы способствуют сбалансированному психологическому состоянию.

Мы все можем стать лучше, потому что человеку, воспитывающему другого человека, хоть и маленького, всегда есть к чему стремиться. Возможно, в тот момент странно было советовать родителям начать заботиться о себе, чтобы стать спокойнее и гибче перед лицом хаоса, вызванного коронавирусной инфекцией. С таким же успехом я могла бы обвинить их в нанесении тяжких увечий, а потом долго объяснять, какой пластырь можно наклеить на рваные раны, какой формы должен быть этот пластырь и как часто его менять. Конечно, если кроме пластырей ничего нет, приходится обходиться пластырем, и это нормально. Но пластырь не решит фундаментальную проблему, и винить себя в последней бессмысленно.

К сожалению, во время пандемии я сплошь и рядом сталкивалась именно с этим: родители винили себя в том, что не могли решить неразрешимые проблемы жизни и воспитания. Они винили себя в том, что у них не получалось сохранять спокойствие каждую минуту каждого дня. Что не получилось организовать процесс онлайн-обучения детей, что пришлось уво-

литься с работы или поставить карьеру на паузу, чтобы заботиться о детях, и при этом времени и сил на семью все равно катастрофически не хватало. Родители считали своим недочетом, что дети стали мало двигаться и много смотреть в экраны. Что сами они начали переедать, злоупотреблять алкоголем и интернет-шопингом. Что из-за усталости и накопившегося напряжения даже простые бытовые вещи стали непосильными, не говоря уже о достойном выполнении родительских обязанностей.

Впрочем, все эти проблемы лишь обострились в пандемию, на самом же деле родители сталкивались с ними с незапамятных времен. Пандемия просто стала последней соломинкой, которая сломала хребет несчастному перегруженному верблюду, – самой беспощадной соломинкой из бесконечного множества.

Вот почему я начала говорить о важности сочувствия к себе и продолжаю об этом говорить. Мне хотелось бы, чтобы у родителей появилось оружие против изоляции, осуждения и презрения к себе, которое многие из них испытывают годами и уже воспринимают как неотъемлемую часть себя. Я ухватила за возможность сказать о том, что нужно слушать себя, не терять связь с собой и проявлять к себе искренний интерес и доброту, и попыталась донести это до как можно большего числа людей. Хотелось бы думать, что кому-то я немного помогла.

Однако потом для родителей наступили еще более сложные времена. Осенью 2021 года коронавирусные ограничения стали потихоньку снимать, и начали поступать данные, подтверждающие то, что мы и так знали: за год локдауна пострадали успеваемость детей, их физическое, психическое и эмоциональное здоровье, а также социальные связи. В пандемию нам просто не оставили выбора, кроме как быть ужасными или очень ужасными родителями, и кого мы обвинили в последовавших проблемах детей? Себя. Мы начали сравнивать свою безвыходную ситуацию с ситуацией тех, у кого оказались больше денег, ресурсов, гибкий рабочий график, более совершенная система образования. И думать, почему мы не смогли, а они смогли.

Ощущение, что я ужасный родитель, – это просто еще один побочный эффект проклятой пандемии (хоть и ужасный побочный эффект). Но дело в том, что для нашего поколения это ощущение давно уже данность. По разным причинам, которые мы еще обсудим, современные родители ставят перед собой невыполнимые задачи, винят себя в ситуациях, которые от них не зависят, и совершенно беспощадны к себе, когда у них что-то не получается.

Мы страдаем от «синдрома плохого родителя», который я определяю так: человек *думает*, что он плохой родитель, *верит* в это или *воспринимает* себя так, хотя на самом деле это неправда. Синдром плохого родителя проявляется у всех по-разному, но условно его можно разделить на три типа в зависимости от вида реакции на неудачу или кажущуюся неудачу: изоляция, осуждение и презрение к себе.

Нам кажется, что мы единственные, кто страдает, и мы неверно воспринимаем эти страдания; мы критикуем себя за то, что страдаем, и относимся к себе так, будто не заслуживаем элементарного уважения и одобрения.

В этом-то вся беда: мы убеждены, что родители из нас никудышные, презираем себя за это, и никому от этого лучше не становится.

Если человек чувствует себя полным ничтожеством, он не может нормально функционировать. Я знаю это по опыту.

Как возникает синдром плохого родителя? В [пятой главе](#) мы поговорим об этом подробнее, а пока знайте, что к качеству родительства это не имеет отношения. Родители могут сделать множество ошибок – от этого никто не застрахован, – но это не означает, что они плохие. Это лишь означает, что они обычные люди, которым поручили сложнейшую из человеческих задач. Изоляция, осуждение и презрение к себе встают во весь рост, когда нас заваливают советами, но при этом не поддерживают, когда мы неизбежно сравниваем себя с другими родителями из соцсетей и реали-  
ти-

шоу (не имеющих никакого отношения к действительности). Это поистине токсичная смесь. Запомните: даже если у вас есть вполне конкретные личные причины считать себя плохим родителем и верить, что это так, эти мысли и убеждения сформированы не реальными родительскими качествами, а привычкой критиковать и осуждать себя – а к этому мы приучены с малых лет.

Когда мои дети были маленькими, я страдала синдромом плохого родителя в запущенной форме. Я не просто осуждала себя каждый раз, когда срывалась на детей или неадекватно реагировала на ту или иную ситуацию, я была совершенно уверена, что я ужасная мать, потому что терпеть не могу играть в куклы с дочками и не готовлю домашние ужины каждый день, потому что мои дети не с первого дня приучились к горшку и я никак не могла подобрать им хорошую обувь. Я считала себя ужасной матерью, потому что работала и, следовательно, проводила с детьми недостаточно времени, а когда все-таки оказывалась с ними рядом и мы начинали играть в «Конфетную страну», мне не хватало спокойствия, терпения и я не чувствовала себя счастливой. Хотя кому хватит терпения играть в «Конфетную страну» в пятьдесят седьмой раз на неделе?

Я считала себя ужасной матерью, потому что растить детей было очень сложно и мне всегда казалось, что у меня получается хуже, чем у других. Кроме того, я не получала от родительства такого удовольствия, как, мне казалось, получают другие.

Из-за синдрома плохого родителя я чувствовала себя ужасно, он значительно усложнял мне жизнь. Когда я пряталась в кладовке и объедалась шоколадом, это меня не успокаивало, не помогало яснее осмыслить происходящее и придумать творческий выход из ситуации. И все мы знаем, что сравнение себя с другими родителями, которые со стороны выглядят идеально, не способствует повышению самооценки. Постоянная усталость, ощущение никчемности, сомнения, тревога и растерянность стали моими спутниками, и я не представляла, что или кто в силах помочь мне стать более терпеливой и внимательной к детям.

Но тогда я еще этого не понимала. Не осознавала весь тот вред, который несут с собой стыд и вина, и поэтому продолжала стыдиться себя и обвинять себя. Я почему-то не сомневалась, что, если буду лучше стараться, если услышу какой-нибудь дельный совет и последую ему, если буду все делать правильно и правильно реагировать, вот тогда я стану хорошей мамой. И если бы я уже была хорошей мамой, я бы, наверно, не чувствовала себя плохой мамой?

Оказалось, все не так.

Потому что вот в чем дело. Несмотря на то что я орала на детей, кормила их полуфабрикатами из микроволновки, отказывалась играть с ними в принцесс и сажала перед телевизором, вместо того чтобы заняться с ними пальчиковым рисованием, я не была плохой мамой.

И вы тоже не плохая мама и не плохой отец.

Но если вы не плохая мать и не плохой отец, значит ли это, что вы хорошая мать и хороший отец? Интересный вопрос. Хорошие ли мы родители? И что это такое вообще – хорошая мама, хороший папа? Я годы – поверьте, годы! – ломала голову над этим вопросом и могу со всей уверенностью сказать, что понятия не имею, что это значит. Воспитывать детей можно по-разному – сколько семей в мире, столько и способов, и, даже если мы все сделаем правильно (что бы это ни значило), нет гарантий, что все получится (что бы это ни значило). Одно я знаю точно: если в глубине души верить, что вы плохой родитель, хорошим вы точно не станете (какой бы смысл вы и ваши близкие ни вкладывали в понятие «хороший родитель»).

## **А что, если я действительно ужасный родитель?**

Этот вопрос наверняка зудит у вас в голове назойливой мухой, иначе стали бы вы покупать эту книгу. Я считаю, что совсем уж плохих родителей не существует в природе, но вы можете думать иначе. И если не обсудить это в самом начале (обсудить – значит написать об этом, как я пишу сейчас), эта муха не перестанет жужжать никогда и будет вечно портить вам жизнь.

Итак, для большинства родителей, страдающих от синдрома плохого родителя, характерно следующее поведение.

1. Вы вините себя в своих решениях и ситуациях, которые вообще проблемой не являются. Например, ваша дочь не может ходить в спортивную секцию или заниматься продвинутой математикой с репетитором, потому что у вас нет на это времени, сил или денег. Или ваши дети не растут билингвами. Или вы работаете полный день, дети ходят на продленку, и потому вы не можете посещать все их спортивные матчи. Или вам не нравится играть с детьми, и вы чувствуете вину, потому что мечтаете побыть на пляже в одиночестве, спокойно побродить по супермаркету или даже забраться в кладовку, лишь бы никто к вам не приставал. Или вам кажется, что вы просто делаете недостаточно, чтобы осчастливить своих детей, но что нужно сделать, не знаете.

Все эти тревоги и переживания вполне реальны, но давайте проясним вот что: ничто из вышеперечисленного не характеризует вас как *плохого* родителя. Все эти ситуации возникают, когда объективная реальность сталкивается с дурацкой фантазией социума о том, каким должно быть идеальное родительство. С таким же успехом можно быть недовольными собой, потому что у вас на заднем дворе нет контактного зоопарка.

2. Вам стыдно за привычки и реакции, которые условно можно охарактеризовать как «неидеальное родительство» или «умеренно косячное родительство» (медицинским языком это называется «в пределах нормы»). Например, срывы или разногласия с семьей случаются чаще, чем хотелось бы; вы забываете собрать детям перекус в школу, не выполняете обещания, врете, потому что не знаете, как сказать правду, не умеете устанавливать границы и запреты, не слушаете, когда детям это необходимо, и т. д. (Продолжать не буду, потому что ваш мозг наверняка и сам может составить список причин, почему вас следует наградить премией «Ужасный Родитель Года», а нам такой настрой совершенно ни к чему.)

3. Иногда вы переступаете черту. Бьете детей. Произносите жестокие, обидные, оскорбительные слова. Пьете, ваши зависимости мешают выполнять родительские обязанности и заботиться о детях. Но даже в этом случае нельзя заявлять, что вы ужасный родитель или ужасный человек. У вас просто нет ресурса, необходимой информации и поддержки, чтобы сейчас выполнять свои обязанности лучше. Скорее всего, вы уже чувствуете себя одиноким и растерянным и испытываете стыд. Дополнительное осуждение и презрение вам ни к чему, и, убиваясь из-за того, насколько вы ужасные мать или отец, вы делу не поможете. Помогут люди, которые способны вас выслушать, кому небезразлична ваша судьба и кто отнесется к вам по-доброму, даст шанс исцелиться, измениться и стать таким родителем, каким вы хотели бы себя видеть. Книга, конечно, не человек, но она позволит вам сделать первый шаг и найти таких людей.

Даже если вы узнали себя во всех трех описанных выше ситуациях, позвольте еще раз повторить: вы не ужасный родитель.

Независимо от ситуации, независимо от того, насколько явный у вас синдром плохого родителя, вы не ужасный родитель!

Повторю-ка еще раз, чтобы отложилось наверняка, и даже выделю: **вы не ужасный родитель.**

Напишу еще и заглавными буквами, потому что это очень важно: **ВЫ НЕ УЖАСНЫЙ РОДИТЕЛЬ!**

Впрочем, зачем я это повторяю? Этому посвящена целая книга!

И вот тут-то некоторые из вас наверняка подумали: так, а как же *настоящие* ужасные родители? Те, кто бьет и обижает детей или оставляет их без присмотра, в общем, косячит уже по-крупному? Это важное замечание, ведь, безусловно, есть люди, которые совершают ужасные воспитательные ошибки и плохо обращаются с детьми. Я клинический соцработник, мама и человек, и моя цель – помочь людям стать лучше, исцелиться и стать более вовлеченными, эмпатичными и эффективными родителями. Но я никогда не достигну этой цели, если буду говорить людям, что они ужасные родители. Поэтому да, есть родители, которым нужно гораздо больше помощи и поддержки, чем другим, но, вместо того чтобы навешивать на них ярлыки, не лучше ли поинтересоваться, какая помощь им нужна, или хотя бы посочувствовать?

### **Зачем я написала целую книгу о том, что не надо считать себя ужасным родителем**

В какой-то момент я поняла, что трехминутного разговора о сочувствии к себе в конце подкаста мало. Я познакомила родителей с идеей самосострадания, но те нуждались в куда более подробном инструктаже. Им нужны были навыки и стратегии, помогающие преодолеть стыд и презрение к себе, из-за которых родители испытывают растерянность, сомневаются в своих решениях и способности быть хорошими мамами и папами, топчутся на одном месте. Когда мы с сочувствием относимся даже к самым большим своим косякам, мы становимся спокойнее, мыслим яснее и обретаем умение творчески и уверенно реагировать на происходящее.

Позвольте привести пример.

Представьте, что вы с детьми пошли в поход. Вы думали, что вам предстоит приятная прогулка по лесу, но где-то по пути свернули не туда и заблудились. Дети проголодались и раскапризничались, да вы и сами уже на грани. Возможно, у вас разболелись спина или колено; как бы то ни было, вы начинаете беспокоиться. Вдобавок ко всему муж начинает нудеть, почему вы не скачали карту на телефон, прежде чем отправиться в этот чертов поход. И говорит, что он вообще-то хотел пойти поиграть в мини-гольф и никто, ни один человек в истории вселенной, никогда не терялся на поле для мини-гольфа. Вы благодарны ему за это напоминание.

Очевидно, что нужно вернуться к машине, пока не стало еще хуже.

Но тут один из ваших детей падает и разбивает коленку, плачет, а другой заявляет, что хочет в туалет по-большому, и вы не знаете, что делать, потому что не взяли с собой ничего для туалета в лесу. Ведь вы отправлялись в маленький приятный поход, просто на прогулку, – как можно было так облажаться?

И вот, когда вы уже почти сказали ребенку: «Садись и делай свои делишки прямо под кустом», появляется смотритель парка. Ура! Вы спасены! Вы объясняете ситуацию, смотритель достает из кармана карту и отдает ее вам. Слава богу! Кошмар закончился, скоро вы вернетесь в машину, и никому не придется ни делать свои делишки под кустом, ни ночевать там.

Вы благодарите смотрителя, и тот идет своей дорогой. А потом вы разворачиваете карту и видите, что это и не карта вовсе... Нет на ней ни волнистых линий, обозначающих тропинки, ни указателей, как вернуться к машине. Это просто листок бумаги, на котором написано:

**«ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ».**

Вы читаете дальше, а там:

**«ТОЛЬКО ВЫ ОДНА УМУДРИЛИСЬ ЗАБЛУДИТЬСЯ В ЭТОМ ПАРКЕ.**

**ПОТОМУ ЧТО ВЫ НИКЧЕМНАЯ.**

**P. S. ВЫ УЖАСНЫЙ РОДИТЕЛЬ».**

В этот момент мимо проходит другая семья. У членов этой семьи счастливые лица, они явно знают дорогу, улыбаются, поют и в целом выглядят так, будто перенеслись сюда со съемок фильма о веселых каникулах в летнем лагере.

Станете ли вы спрашивать у них дорогу? Ну уж нет.

Теперь попытайтесь представить свои чувства в этот момент. Вы встревожены и испуганы, не знаете, за что хвататься, растеряны, вам стыдно, вы раздражены и, вероятно, даже злитесь на зрителя, эту скотину, давшую вам бесполезную карту. Даже если вы потом окажетесь одна на пляже, в супермаркете или в кладовке, вы будете злиться на себя, ведь из-за вас ваша семья заблудилась. Вы будете считать себя жалкой идиоткой и думать, что другой родитель никогда не сделал бы такую глупую ошибку, – ведь семейство маленьких походников, что проходило мимо, явно было счастливым и не замечало ничего вокруг. Вам наверняка станет обидно, и вы начнете огрызаться на родных. Вам сложно будет сохранять спокойствие, ясно и творчески мыслить, и вы точно потеряете веру в свою способность вывести семью из леса.

И это очень неприятно.

К счастью, все описанное происходит в книге, а не на самом деле, поэтому можно переписать эту историю. Итак, вернемся к тому моменту, когда зритель вручил вам карту. Но теперь это другая карта. На ней тоже не обозначены тропинки и указатели, но там говорится:

**«ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ.**

**И ЭТО НОРМАЛЬНО. ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ТАКОЕ СЛУЧАЕТСЯ С КАЖДЫМ.**

**ДЕРЖИТЕСЬ. У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ.**

**P. S. ВЫ ПРЕКРАСНЫЙ РОДИТЕЛЬ».**

Казалось бы, эта карта ничем не лучше первой. В ней не сказано, по какой тропинке идти и как вернуться к машине. Но она показывает дорогу к самосостраданию. И мне кажется, что, взглянув на нее, вы успокоитесь и сможете упорядочить свои мысли. Возможно, даже спросите дорогу у семьи счастливых походников. Или вспомните, что на дне рюкзака у вас лежат салфетки и целлофановые мешочки, и по крайней мере туалетная проблема будет решена. Вы перестанете нервничать и начнете игру, в которую играли, отправляясь в поход со своим дедом, это поможет отвлечь детей, пока вы будете решать, как вам поступить дальше.

Пусть идеального ответа на вопрос, что делать, все равно не будет, но ситуация покажется не такой ужасной и неконтролируемой. А это лучше, чем растерянность.

К сожалению, не существует родительского рая, где все точно знают, как поступать. Не бывает родителей, которые никогда не ошибаются, не реагируют неадекватно, не срываются, не чувствуют себя ужасно. И ничто и никто не убережет наших детей от катастрофических неудач, сломанной дружбы, тяжелых диагнозов, потери любимых и боли. Все это неотъемлемая часть нашей жизни.

Но для нас, смертных, есть и хорошие, очень хорошие новости. Даже если очень тяжело, мы совершенно растеряны и убеждены, что у нас нет никаких ресурсов, чтобы противостоять текущей ситуации, у нас всегда есть вторая карта – сочувствие к себе. Мы можем достать ее в любой момент: в лесу с капризными детьми и ворчливым мужем, когда не знаем, куда свернуть, или когда чувствуем себя самым ужасным родителем в истории человечества.

Сочувствие к себе не укажет нам путь и не научит, как решить все проблемы, но поможет хранить спокойствие, мыслить ясно и творчески и уверенно делать следующий шаг.

А главное, оно доступно любому родителю и любому человеку на земле независимо от происхождения, религиозной принадлежности, структуры семьи, социальноэкономического ста-

туса и любых других факторов. Это простая и действенная стратегия, особенно для тех из нас, кто привык обвинять и стыдить себя. Чтобы научиться относиться к себе с пониманием, прощать и принимать себя, придется практиковаться, но это того стоит.

В моей жизни было много неудачных походов, а будет и еще больше. Но я научилась откладывать в сторону первую карту и доставать вторую – карту сочувствия к себе. Это изменило мою жизнь.

## **Сочувствие к себе – не просто абстрактная идея, а активный выбор**

Для большинства людей, далеких от социальной работы, понятия «сострадание», «сочувствие» и «эмпатия» – что-то из мира единорогов, какающих радугами. Хипповская эзотерическая белиберда, которая звучит приятно, когда хиппи собираются в кругу и играют на своих барабанах, но не имеет отношения к реальной жизни – просроченным счетам, ворчливой све-крови и странной непроходящей сыпи на руке ребенка, когда врача днем с огнем не найти.

Не поймите меня неправильно, я ничего не имею против сочувствия, эмпатии и единорогов, какающих радугами. Но сострадание – это не просто способ осмыслить и прочувствовать происходящее. Это совсем другой зверь, если можно так выразиться. Сострадание скорее похоже на единорога, который появляется в самую трудную минуту, интересуется, что с вами происходит, выслушивает, что вам нужно, и отвечает добротой. Этот единорог не дает советов по воспитанию, потому что единороги ничего не знают о человеческих детях. Но само его присутствие действует настолько благотворно, что вы готовы простить ему оставленную после радугу.

Другими словами, для самосострадания недостаточно просто *осознать*, что вы страдаете (хотя это настолько важно, что [мы посвятим этому целую главу](#)), нужно еще и совершить *действие* в ответ на страдание, изменить ход мыслей и отношение к себе. Действие в этом уравнении имеет настолько большое значение, что я даже хотела придумать слово, которое бы объединяло сострадание и действие. Сострадействие, например. Но потом перечитала это слово вслух и передумала.

Хотя, надеюсь, мысль моя понятна.

## **Как пользоваться книгой**

Сначала мы выясним, почему относимся к себе так плохо, почему для родителей это становится большой проблемой и как сочувствие к себе облегчает нам жизнь и упрощает любую ситуацию. Затем рассмотрим четыре конкретные и действенные практики самосострадания: *осознанность, связь с другими людьми, любопытство, доброту*. Эти практики противостоят основным проявлениям синдрома плохого родителя: изоляции, осуждению и презрению. Они же помогают наиболее эффективно и с эмпатией реагировать на самые сложные ситуации. Мы обсудим, как интегрировать практики самосострадания в жизнь и воспитательный процесс, и поговорим об их прямой и косвенной пользе для детей.

Первый шаг – ощутить взаимосвязанность. Одно из самых коварных свойств синдрома плохого родителя – убеждение, что вы единственный родитель, чьи дети не ходят на уроки флейты, что только вы не умеете справляться с детскими истериками в супермаркете и не знаете, нужно ли переживать, если ваш будущий первоклассник не умеет читать. Большинству родителей кажется, что только у них случаются приступы ярости и никто, кроме них, не мечтает сбежать от детей на необитаемый остров. Эти мысли не только безосновательны, они усугубляют проблему, так как, считая себя единственными на свете плохими родителями, мы не обращаемся за поддержкой, когда сильнее всего в ней нуждаемся. Так что важно научиться распознавать эти мысли и реагировать на них, *усиливая связь* с текущим моментом, своей чело-

веческой сущностью, которая у всех нас одинаковая, а также с другими взрослыми, которым вы доверяете. Только тогда получится взглянуть на собственное родительство другими глазами.

Второй шаг – проявить *любопытство* к своему опыту, к тому, что с вами происходит, к своей семье, телу, уму, образу мыслей, чувствам и реакциям. Нередко мы сразу переходим к осуждению, за которым следуют раздражение, растерянность и обсессивное поведение. Мы редко останавливаемся и обращаем внимание на происходящее, редко задумываемся, а поддается ли вообще ситуация нашему контролю и что необходимо сделать для эффективного ее решения. Любопытство к происходящему, как мы выясним, и есть самый сострадательный ответ и наиболее полезный источник важной информации.

Что бы ни происходило, мы всегда можем относиться к себе с *добротой*. Это кажется очевидным, но мы часто не понимаем, как увязать доброту с дисциплиной, границами и личной ответственностью. Доброта – это не обязанность всегда улыбаться и пытаться всем угодить (хотя у доброты есть такой приятный побочный эффект). Доброта – это когда вы не вините себя в том, что у вашего ребенка дислексия. Не слушаете внутренний голос, критикующий вас за то, что вы работаете, хотя могли бы проводить время с детьми, или проводите время с детьми, хотя могли бы работать. Доброта – это когда вы замечаете, что устали, и отказываетесь участвовать в очередном волонтерском проекте, а потом не судите себя за то, что не смогли перепрыгнуть через голову. Поняв, что такое доброта, а что добротой не является, вы сможете разработать новую, удивительно эффективную стратегию, благодаря которой воспитывать детей станет легко и весело.

Если вы читали мою предыдущую книгу [«Как перестать срываться на детей»](#), то наверняка заметите, что у этих двух книг есть кое-что общее. Сочувствие к себе – мощная стратегия, которая поможет не срываться на детей. Это также очень эффективный и эмпатичный способ реагировать на трудности, с которыми мы сталкиваемся как в родительстве, так и в жизни.

Но и это еще не все. Практика самосострадания принесет пользу и вашим детям, причем даже если они не будут знать, что за методы вы применяете. Реагируя на болезненные, сложные и непонятные ситуации триадой «взаимосвязь, любопытство, доброта», вы не только снизите объем стресса и напряжения в доме, но и подадите хороший пример, как следует справляться с жизненными трудностями. Вы можете обучить этим стратегиям и своих детей – подробнее об этом мы поговорим в [восьмой главе](#). Самосострадание начинается с вас, так что давайте с вас и начнем.

## Глава 1. Первые, вторые и третьи стрелы

Вернемся к тому злополучному походу из введения. Вторая карта помогла найти дорогу к машине без лишних переживаний. Вы радуетесь, что выбрались из леса, и по-прежнему хотите, чтобы ваша семья больше времени проводила на природе, а не приклеившись к экранам. И вы планируете еще один поход. Тот, в котором все должно пройти идеально.

Вы снова вытаскиваете в лес своих ворчащих капризных домашних и гордо демонстрируете им табличку в начале тропы, где написано: *«Этот маршрут очень простой и безопасный. Здесь никто еще не ныл, не получал травму и не терялся. Хорошего дня!»*

Светит солнышко, над головой голубое небо, у всех прекрасное настроение. Вы так счастливы, что вас не бесит даже нескончаемый рассказ дочери о ссоре третьеклассников на детской площадке.

И тут мимо проносится стрела.

Настоящая. С наконечником. А потом еще одна.

Стрелы появляются словно ниоткуда, и вы еще не успели понять, что происходит, как одна из них впивается вам в бок. Черт. Больно.

И тут начинается паника. Еще бы, кто угодно ударится в панику, если ему в бок вопьется стрела, хотя в начале маршрута черным по белому было написано, что это самый безопасный маршрут в мире! И вы повели семью по безопасному маршруту, а не по стрельбищу! Итак, вы начинаете паниковать, сердце бешено колотится, вы не можете дышать, и не только потому, что у вас в боку стрела. Ведь этого не должно было случиться. Что вы сделали не так? И почему это произошло с вами, именно с вами? В итоге вы начинаете думать, что вы единственный родитель в мире, для которого любой поход с детьми оборачивается катастрофой.

Вы лежите у тропинки, корчитесь от боли и терзаетесь сомнениями. Ваш муж тем временем заводит старую волынку: мол, на поле для мини-гольфа никогда ни в кого не стреляли. Сын что-то болтает о замечательных стрелах для «Майнкрафта», которые он однажды сделал, а дочка говорит, что, может быть, это военные учения, как однажды были у них в школе. Все это выводит вас из себя, ведь у вас в боку стрела, и это очень больно. Вы думаете, как поступить, – то ли выдернуть стрелу, то ли оставить ее в боку, потому что вы много раз видели по телевизору, что, если человек выдергивает стрелу, из раны начинает бить фонтан крови. А вам такое даже гуглить не хочется.

## **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.