

Помочь ребенку быть хорошим

10 принципов
спокойного
родительства

Бекки Кеннеди



Бекки Кеннеди
Помочь ребенку быть
хорошим. 10 принципов
спокойного родительства
Серия «Психология.
Искусство быть родителем»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70108075
Помочь ребенку быть хорошим. 10 принципов спокойного
родительства:
ISBN 978-5-04-197540-1*

Аннотация

Родителям давно продают различные модели воспитания детей, которые зачастую просто не работают. Многие популярные подходы к воспитанию детей – от схем вознаграждения до тайм-аутов – основаны на формировании поведения, а не на воспитании людей. Эти методы не развивают навыков, необходимых детям для жизни, и не учитывают их сложные эмоциональные потребности. Добавьте к этому сложные отношения родителей с их собственным воспитанием, и легко понять, почему так часто взрослые чувствуют себя потерянными, выгоревшими и просто боятся, что они подвели своих детей.

Доктор Бекки Кеннеди, психолог и мать троих детей, а также главный эксперт по воспитанию для родителей-миллениалов, делится своей философией воспитания, а также действенными стратегиями, которые помогут родителям перейти от сомнений и тревоги к уверенному, твердому лидерству в семье.

Эта книга расскажет о:

- совершенно новых принципах воспитания;
- том, как не забывать в порыве ссоры, что все мы – добрые внутри;
- способах устранения недопонимания между родителями и детьми;
- конкретных сценариях в сложных ситуациях: соперничество между братьями и сестрами, тревога разлуки, истерики и многое другое.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Вступление	6
Давайте сделаем что-то иначе	8
Глубокие мысли, практические стратегии (и как пользоваться этой книгой)	11
Часть I	14
Глава 1	14
Перестройка схемы	17
Самая добросердечная интерпретация (СДИ)	21
Глава 2	26
Принцип «две истины справедливы» при сохранении границ перед лицом протеста	35
Принцип «две истины справедливы» и борьба самолюбий	37
Принцип «две истины справедливы» в ответ на грубость ребенка	40
Принцип «две истины справедливы» помогает справиться с тяжелыми чувствами	41
Глава 3	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Бекки Кеннеди

Помочь ребенку быть

хорошим. 10 принципов

спокойного родительства

Dr. Becky Kennedy

GOOD INSIDE

Copyright © 2022 by Rebecca Kennedy.

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*Посвящается моему мужу, без которого я не
мыслю своей жизни, и моим детям, которые
научили меня большему, чем я их*

Вступление

«Доктор Бекки, моя пятилетняя дочь стала очень жестокой по отношению к сестре, грубой с нами, в школе ее постоянно ругают. Мы в тупике. Не могли бы вы помочь?»

«Доктор Бекки, я приучаю ребенка к горшку, а он неожиданно начал писать по всему дому. Мы пытались использовать награды и наказания, но ничего не помогает. Не могли бы вы помочь?»

«Доктор Бекки, мой 12-летний сын никогда меня не слушает! Это просто бесит! Не могли бы вы помочь?»

Да, я могу помочь. Мы с вами сможем со всем разобраться.

Как клинический психолог с давней частной практикой, я работала с родителями, которые обращались ко мне за советом в сложных ситуациях. Они приходили подавленные, обессиленные и потерявшие надежду. Хотя может показаться, что все ситуации уникальны – злобная пятилетняя девочка, забывший все навыки туалета малыш, упрямый подросток, – желания родителей одинаковы: все хотят сделать лучше. Мне постоянно говорят: *«Я знаю, каким родителем хочу быть. Но не знаю, как это сделать. Пожалуйста, помогите мне ответить на этот вопрос».*

На наших сеансах мы с родителями начинаем с определе-

ния проблемы. Поведение – это ключ к тому, с чем борется ребенок, – а зачастую и вся семья. Обсуждая поведение, мы лучше понимаем ребенка, узнаем его потребности и недостающие навыки, вскрываем триггеры и сферы развития родителей. И от вопроса *«Что не так с моим ребенком и как это исправить?»* переходим к *«С чем борется мой ребенок и как ему помочь?»*. И, надеюсь, дальше: *«Что зависит от МЕНЯ в этой ситуации?»*

Работая с родителями, я стараюсь помочь им перейти от отчаяния и подавленности к надежде, силе и даже самозерцанию – при этом мы не полагаемся на самые распространенные и рекламируемые стратегии. Я не стану рекомендовать графики, доски со стикерами, наказания, награды и игнорирование в ответ на проблемное поведение. Что же вы получите *от меня*? Самое главное: осознание, что поступки – это лишь верхушка айсберга, а под поверхностью скрывается целый внутренний мир ребенка, который молит о понимании.

Давайте сделаем что-то иначе

Я проходила докторскую программу по клинической психологии в Колумбийском университете и трудилась в клинике. Тогда в работе с детьми я использовала игровую терапию. Мне нравилось лечить детей, но страшно раздражала ограниченность контактов с родителями. Мне часто хотелось взаимодействовать именно с ними, хотя бы дополнительно. Одновременно я консультировала взрослых. Мое внимание привлекла бесспорная связь: в детстве каждого что-то пошло не так – потребности ребенка не удовлетворялись, на его поступки, которые являлись криком о помощи, не обращали должного внимания. Я поняла: если выяснить, в чем нуждались взрослые и чего так и не получили, удастся использовать эти знания для работы с детьми и семьями.

Открыв частную практику, я работала исключительно со взрослыми – вела курсы терапии или психологии родительства. Став матерью, я начала еще плотнее работать с ними – проводила личные консультации и вела ежемесячные групповые занятия. Позже записалась на программу для клиницистов. В рекламе говорилось, что она основывается на «доказательном» подходе к дисциплине и проблемному поведению детей – «золотой стандарт». Методы, которые мы осваивали, казались логичными и «чистыми». Меня научили вмешательствам, регулярно рекламируемым специалистами по

психологии родительства. Казалось, я узнала идеальную систему избавления от нежелательного поведения и стимулирования поведения просоциального – то есть более послушного и удобного для родителей. А через несколько недель вдруг подумала: «*Но это же ужасно!*» Каждый раз, когда я давала «доказательные» советы, меня начинало тошнить. Не получалось избавиться от тягостного ощущения, будто эти вмешательства (если бы кто-то использовал их на мне, я бы не обрадовалась) совершенно не подходят для детей.

Да, они логичны, однако строились на устранении «дурного» поведения и насаждении послушания в ущерб отношениям родителей и детей. Для изменения поведения, к примеру, рекомендовалась временная изоляция... А ведь это происходит в те самые моменты, когда родители нужны детям больше всего! Разве это человечно?!

Потом мне стало ясно: «доказательные» приемы строились на принципах *бихевиоризма*. Данная теория основывается на наблюдаемых поступках, а не на неявных ментальных состояниях, то есть чувствах, мыслях и стремлениях. Бихевиоризм занимается *формированием* поведения, а не *пониманием*. Поведение рассматривается как единое целое, а не как выражение скрытых неудовлетворенных потребностей. Вот почему «доказательные» подходы мне так неприятны: в них сигнал (происходящее с ребенком в действительности) путается с шумом (поведением). А ведь наша цель – не формирование поведения, а воспитание людей.

Как только я это осознала, назад пути не было. Я чувствовала, что существует способ работы с семьями, не требующий жертвовать связью между родителями и ребенком. И начала. Я собрала все, что знала о привязанности, осознанности и внутренних семейных системах (всю теорию, на которой строилась моя частная практика), и соединила эти идеи в метод работы с родителями – конкретный, доступный и простой для понимания.

Выяснилось, что переключение внимания с «последствий» на «связь» вовсе не снижает семейный контроль над детьми. Хотя я не использовала изоляцию, наказания, следствия и игнорирование, мой родительский стиль не был ни потакающим, ни шатким. Я устанавливала четкие границы, использовала родительский авторитет и решительное лидерство, одновременно поддерживая позитивные отношения, доверие и уважение.

Глубокие мысли, практические стратегии (и как пользоваться этой книгой)

Работая с пациентами, я часто говорю, что истины две: *практические стратегии, основанные на решениях, ведут к истинному исцелению.*

Многие родительские философии заставляют их делать выбор: улучшить поведение ребенка за счет отношений или поставить на первое место отношения, пожертвовав прямым путем к лучшему поведению. Мой подход позволяет добиться лучших результатов *и* почувствовать себя лучше: родители укрепляют отношения с ребенком *и* видят улучшившееся поведение и сотрудничество.

Основная идея этих двух истин лежит в основе всего, о чем вы будете читать. Информация опирается на теорию *и* стратегию; она доказательна *и* творчески интуитивна; приоритетами являются спокойствие родителей *и* благополучие ребенка. Клиент приходит ко мне за стратегией, чтобы изменить поведение, а уходит, получив гораздо больше: тонкое понимание причин и набор приемов использования этого понимания на практике. Надеюсь, прочитав книгу, вы обретете то же самое. Надеюсь, в вас пробудится сочувствие к себе, понимание и уверенность и вы почувствуете, что смо-

жете наделить теми же ценными качествами своих детей.

Эта книга – введение в модель родительства, связанная не только с развитием детей, но и с саморазвитием. Первые десять глав посвящены родительским принципам, по которым живу я – дома со своими тремя детьми, в офисе с клиентами и семьями, в социальных сетях, где ко мне много лет обращаются родители. Я хочу способствовать исцелению детей и родителей и предложить практические стратегии для более спокойной и мирной семейной жизни.

Основная идея – поняв эмоциональные потребности ребенка, родители не только улучшат его поведение, но и изменят всю динамику семьи.

Во второй половине книги мы поговорим о тактике *капитала построения связи*. Эти приемы укрепления связи и близости между родителями и детьми проверены на личном опыте и эффективны. Какова бы ни была проблема – даже если в доме царит неприятная атмосфера, а причина непонятна, – вы сможете применить какой-то из приемов, чтобы начать изменения. Затем перейдем к работе с конкретными проблемами детского поведения, из-за которых родители обращаются ко мне: от соперничества братьев и сестер, истерик и лжи до тревожности, неуверенности и застенчивости. Не все приемы одинаково эффективны для всех детей – только вы сами знаете индивидуальные потребности своих, – но они помогут иначе воспринимать возникающие проблемы и решать их комфортно для себя и безопасно для ребенка.

Неудивительно, что я никогда не соглашалась на уступки. Я считаю, вы должны быть твердым и теплым, четко ставить границы и ценить успехи, сосредоточиться на связи, однако действовать с позиции убедительного авторитета. Уверена, подобный подход понравится взрослым – с точки зрения не только логики, но и души. Все мы хотим видеть наших детей хорошими, считать себя хорошими родителями и сделать свой дом спокойным и уютным. И все это возможно. Не нужно выбирать. Можно иметь все и сразу.

Часть I

Родительские принципы доктора Бекки

Глава 1

Добрые внутри

Сразу скажу, что я думаю о вас и ваших детях: вы – добрые внутри. Даже называя ребенка «дрянным мальчишкой», в глубине души вы добрый человек. Когда ребенок уверяет, что не ломал пирамидку сестры (а вы прекрасно это видели), он в душе хороший. Когда я говорю «добрые внутри», то хочу сказать, что все мы в глубине души полны сочувствия, любви и щедрости. Принцип *внутренней доброты* лежит в основе всей моей работы – я твердо убеждена: дети и родители в глубине души добры, и мне интересны причины их дурных поступков. Это позволяет разрабатывать эффективные для осуществления перемен приемы и стратегии. В книге нет ничего важнее данного принципа – это основа. Сказав себе: «Постой-ка... я – добрый внутри... и мой ребенок – добрый внутри...», мы начнем действовать иначе, чем под влиянием подавленности и гнева.

Самое трудное в следующем: легко поддаться подавленности и гневу. Хотя никто из родителей не хочет считать себя циником, негативно настроенным человеком, видящим в собственных детях только плохое, в сложные моменты мы частенько (как правило, бессознательно) начинаем предполагать *внутренний негатив*. Мы спрашиваем: «Неужели он думает, что ему это сойдет с рук?» – считая, будто ребенок сознательно пытается обвести нас вокруг пальца. Мы спрашиваем: «Что с тобой не так?» – поскольку думаем, что ребенок плох внутренне. Мы кричим: «Ты должен знать!» – считая, что ребенок специально нас провоцирует или обманывает. И к себе относимся аналогично – спрашиваем: «В чем моя проблема? Я должен был знать!», а потом скатываемся в пучину отчаяния, самоуничтожения и стыда.

Многие советы строятся на описанных выше предположениях внутреннего негатива. Они направлены на контроль, а не на доверие. Мы отправляем детей в их комнаты, вместо того чтобы обнять; видим в их поступках манипуляцию, а не нужду. Я твердо убеждена: *все мы добрые внутри*. Позвольте пояснить: подобный подход не оправдывает дурных поступков и не означает всепрощение. Не стоит думать, что такое родительство ведет к вседозволенности, избалованности и непослушанию. Я не знаю ни одного человека, кто сказал бы: «Мой ребенок добрый внутри, поэтому неважно, что он плюнул в приятеля» или «Мой ребенок добрый внутри, поэтому неважно, что он обзывает сестренку». Все наоборот. По-

нимание позволяет отличать *человека* (ребенка) от *поступка* (грубость, драки, слова «Я тебя ненавижу»). Умение отделять человека от его поступка позволяет действовать, сохраняя отношения и осуществляя значимые перемены.

Осознание внутренней доброты позволяет быть решительным лидером в семье, ведь когда вы уверены, что ребенок добр внутри, вы верите в его способность вести себя «хорошо» и поступать правильно. И тогда можете показать ему, как это сделать. Именно такой лидер необходим каждому ребенку – тот, кому они могут доверить руководство собой на верном пути. С ним они чувствуют себя в безопасности, они спокойны, а это ведет к развитию полезных эмоций сдержанности и стойкости. Вы даете ребенку возможность пробовать и ошибаться, не боясь показаться «дурным». Это позволяет ему учиться и развиваться, одновременно ощущая тесную связь с вами.

Возможно, это кажется очевидным. Конечно, ваши дети – добрые внутри! Вы же любите детей – если бы не хотели пробудить в них лучшие качества, то не читали бы эту книгу. Однако действовать исходя из подобного посыла – труднее, чем кажется, особенно в сложные и напряженные моменты. Намного проще (даже на уровне рефлексов) скатиться к менее щедрым подходу, и тому есть две причины. Во-первых, сама эволюция настраивает нас на негатив: мы больше внимания обращаем на то, что в отношениях с детьми (самими собой, партнерами, даже со всем миром) дается трудно, чем

на то, что удастся хорошо. Во-вторых, опыт собственного детства сильно влияет на восприятие и реакцию на поведение детей. У многих были родители, склонные к осуждению, нежели к заинтересованности; к критике, а не к пониманию; к наказаниям вместо обсуждения. (Думаю, и у них были точно такие же родители.) В отсутствие сознательных усилий к движению верным путем история повторяется. В результате многие считают поведение *показателем характера*, а не *ключом к детским потребностям*. А если рассматривать поведение как проявление потребностей? Тогда мы перестанем стыдить детей за их проступки, вызывая в них чувство одиночества и малозначительности. Мы поможем им осознать внутреннюю доброту – и тогда поведение улучшится само по себе. Сменить перспективу нелегко, но жизненно необходимо.

Перестройка схемы

Я предлагаю вам вспомнить собственное детство и представить, как родители отреагировали бы в следующих ситуациях:

- Вам три года, все вокруг ахают и охают над новорожденной сестренкой. Вам нелегко осознать, что у вас теперь есть сестра, хотя все твердят, что вы должны быть счастливы. Вы устраиваете истерики, отбираете у нее погремушки и в конце концов заявляете: «Отправьте ее обратно в больницу! Я

ее ненавижу!» Что произойдет дальше? Как отреагируют родители?

- Вам семь лет, вы страшно хотите печенье, но отец категорически запрещает. Вы устали от этого диктата и запретов. Оказавшись на кухне без присмотра, вы хватаете печенье. Отец все видит. Что произойдет дальше? Что он сделает?

- Вам тринадцать лет, вы пишете сочинение, но у вас не получается. Родителям вы говорите, что все сделали, а потом им звонит учительница и жалуется, что вы ничего не написали. Что произойдет дальше? Что скажут родители, когда вы вернетесь домой?

А теперь подумайте: все мы ошибаемся и совершаем промахи. У всех нас, в любом возрасте, бывают трудные моменты, когда мы ведем себя неидеально. Но ранние годы особенно важны: организм начинает усваивать наши мысли и реакции на трудности. А они, в свою очередь, строятся на том, как родители думают и реагируют на *нас* в наши сложные моменты. Другими словами: внутренний диалог в трудных ситуациях («Не следует быть таким чувствительным», «Я вечно все преувеличиваю», «Я тупица» – или «Я сделал все, что мог», «Я просто хотел, чтобы меня заметили») строится на том, как родители общаются или обращаются с нами. А это означает, что ответ на вопрос «Что произойдет дальше?» очень важен для понимания *схем нашего тела*.

Что я называю «схемами»? В раннем детстве тело учится

понимать, в каких условиях мы получаем любовь, внимание, понимание и привязанность, а в каких – отказы, наказания и одиночество. Собранные «данные» необходимы для выживания, ведь главная цель маленьких, беспомощных детей – добиться максимальной любви от опекунов. Эта информация влияет на развитие: мы быстро начинаем понимать, что дает нам любовь и внимание, и считать «дурным» то, что влечет отказ, критику или обесценивание.

Тут и кроется ловушка: в нас нет ничего *по-настоящему* дурного. Слова «Отправьте мою сестренку назад в больницу! Я ее ненавижу!» – это крик боли, продиктованный страхом быть брошенным и ощущением угрозы со стороны семьи. Взятое без спросу печенье говорит о том, что ребенок чувствует себя полностью управляемым и покорным. А невыполненное домашнее задание – это трудности и неуверенность. За «плохим поведением» всегда стоит хороший ребенок. Когда родители постоянно и резко подавляют поведение, *не понимая этого*, ребенок убеждается: *он плохой*. А все плохое нужно подавлять всеми силами, и ребенок развивает разные способы (в том числе и негативный внутренний диалог) убийства в себе «дурного ребенка» и поиска «хорошего»: тех сторон характера, которые сулят одобрение и связь.

Чему же ребенок учится на «дурном» поведении? Что усвоит его организм – осуждение, наказание и одиночество... или границы, сочувствие и близость? Или, проще говоря, теперь, когда мы знаем, что «плохое поведение» – это

признак внутренней борьбы, научится ли он относиться к трудностям критически... или сочувственно? Со стыдом или любопытством?

Реакция опекунов преобразуется в нашу собственную реакцию на себя – отсюда и наши реакции на своих детей. Вот почему легко создать межпоколенческую традицию «внутреннего негатива»: родители реагировали на мои трудности резко и критически – > я научился сомневаться в своих хороших качествах в трудные моменты – > теперь я, став взрослым, воспринимаю собственные проблемы через упреки и самокритику – > мой ребенок в сложных ситуациях активизирует в моем организме ту же схему – > я реагирую на его трудности резко и жестко – > я закладываю ту же схему в организм моего ребенка, и он начинает сомневаться в себе – > и так далее и тому подобное.

Давайте остановимся. Положите руку на сердце и скажите себе важные слова: «Я здесь, потому что хочу измениться. Я хочу стать поворотной точкой в межпоколенческом семейном паттерне. Я хочу начать нечто иное: я хочу, чтобы мои дети чувствовали себя добрыми, хорошими, ценными, любимыми и достойным, даже в трудные моменты. И все начинается... с переоценки собственных добрых качеств. Я всегда был и остаюсь добрым внутри». Вы не виноваты в своих межпоколенческих паттернах. Наоборот – если читаете эту книгу, значит, уже решили вырваться из порочного круга и сказали, что пагубные паттерны **ОСТАНОВЯТСЯ** на вас.

Вы хотите сбросить груз прежних поколений и изменить направление поколений будущих. *Vau!* Вы вовсе не неудачник – вы смелый и отважный человек и любите своих детей больше всего на свете. Вам предстоит эпическая битва. Вы герой, раз решились на это.

Самая добросердечная интерпретация (СДИ)

Осознание внутреннего позитива часто начинается с простого вопроса: «Как я могу *самым добросердечным образом* истолковать произошедшее?» Я не раз задавала себе этот вопрос в отношениях и с детьми, и с друзьями, и с супругом, и с самой собой. Когда я произношу эти слова, пусть даже мысленно, тело сразу расслабляется, а общение с окружающими оказывается приятнее.

Приведу пример. Вы собираетесь пойти со старшим сыном в ресторан отметить его день рождения и решаете за несколько дней до события подготовить к этому младшего сына.

– Знаешь, в субботу мы с папой решили повести Нико в ресторан – ведь у него день рождения, – говорите вы. – Бабушка побудет с тобой пару часов, пока мы не вернемся.

Младший возмущается:

– Вы с папой пойдете в ресторан с Нико без меня? Я тебя ненавижу! Ты худшая мама в мире!

Что произошло?! Как реагировать? Вариантов несколько: 1) «Худшая мама?! Я только что купила тебе новую игрушку! Неблагодарный!»; 2) «Когда ты так говоришь, маме грустно!»; 3) полное игнорирование и молчание; 4) «Ох, какие *суровые* слова... Дай отдышаться... Ты расстроился? Расскажи мне».

Я предпочитаю вариант 4, поскольку это самая добросердечная интерпретация поведения ребенка. В первом варианте мы считаем его избалованным и неблагодарным. Во втором заявляем, что его чувства слишком сильные и страшные, чтобы с ними справиться, они причиняют боль другим и угрожают безопасным и любовным отношениям с опекуном. (Подробнее об этом поговорим в главе 4, но пока пара слов: говоря о *влиянии ребенка на нас*, мы вызываем созависимость, а не спокойствие и сочувствие.) Третий вариант предполагает неразумность поведения ребенка и малозначительность его чувств. Четвертый звучит так: «Гмм... Мой сын очень хочет пойти на это торжественное событие. Я понимаю. Ему грустно. Он ревнует. Эти чувства настолько велики для его маленького тела, что вырываются из него и принимают форму громких, обидных слов. Но за ними скрываются острые и болезненные чувства». Мои дальнейшие действия – сочувственные слова, основанные на убеждении, что мой ребенок *добрый внутри* – подтверждают простой факт: слова ребенка – это сигнал сильнейшей боли, а вовсе не знак того, что он плохой мальчик.

Поиск самой добросердечной интерпретации учит родителей думать о происходящем в душе ребенка (сильные чувства, тревоги, стремления, ощущения), а не о происходящем извне (громкие слова или порой резкие поступки).

Когда СДИ становятся привычными, мы ориентируем их на внутренний опыт, то есть на мысли, чувства, ощущения, стремления, воспоминания и образы. Навык саморегуляции вырабатывается из способности осознавать внутренний опыт. Сосредоточиваясь на внутреннем, а не на внешнем, мы учим детей правильным и здоровым образом справляться с трудностями. Выбор самой добросердечной интерпретации поведения не означает вседозволенности. Просто вы ставите поступки ребенка в такие рамки, которые помогут ему научиться критически управлять собственными эмоциями в будущем. При этом вы сохраните связь и близкие отношения.

СДИ нравится мне еще по одной причине: в любые моменты, особенно в самые сложные, когда эмоции оказываются сильнее умения справляться с трудностями, дети смотрят на родителей, чтобы понять: «Кто я сейчас? Плохой ребенок, который поступает плохо? Или *хороший ребенок, который переживает трудный момент?*» Дети формируют самовосприятие на основании родительских ответов на эти вопросы. Если хотим, чтобы дети обрели уверенность в себе и *хорошо относились к себе*, нужно давать им понять: в глубине души

они хорошие, даже если внешне им приходится бороться с трудностями.

Я часто напоминаю себе, что дети реагируют на тот свой образ, какой отражают родители, и ведут себя соответственно. Скажите ребенку, что он эгоист, и тот будет действовать в собственных интересах. Скажите сыну, что его сестра ведет себя гораздо лучше. Как он поступит? Станет еще более грубым. Однако верно и обратное. Когда мы говорим: «Ты хороший, просто у тебя сейчас трудный момент... Я с тобой, я всегда тебе помогу», дети преисполняются сочувствия к самим себе, а это помогает собраться и принять более правильные решения. Помню, мой старший сын никак не мог решиться поделиться конфетой с сестренкой. Мне страшно хотелось сказать: «Твоя сестра обязательно поделилась бы с тобой! Ну же, сделай доброе дело!» Но в то же время я слышала внутренний голос: «Самая добросердечная интерпретация! Самая добросердечная!!!» И тогда сказала: «Я знаю, ты так же любишь делиться, как все члены нашей семьи. Я ухожу, а вы с сестренкой разберитесь сами». Я слышала, как он сказал сестре, что конфету не даст, но она может взять парочку его печений. Идеальный результат? Нет, но если стремиться к идеалу, можно упустить развитие – а я большой фанат развития. Мой сын решил пожертвовать малым. Я это принимаю.

Нет ничего более ценного, чем умение видеть хорошее в трудные моменты: это усиливает способность отражать и ме-

нять. Все хорошие решения начинаются с ощущения уверенности в себе и своем окружении, а ничто не дает большей уверенности, чем признание нашего внутреннего добра. Даже если вы ничего не запомните из моей книги, не забывайте хотя бы это. Вы добры внутри. Ваш ребенок добр внутри. Помня об этом, приступая к переменам, вы окажетесь на верном пути.

Глава 2

Две истины

Ко мне обратилась Сара, мать двоих детей. Она испытывала подавленность, самоуничтожение и обиду.

У нее прекрасные сыновья и любящий партнер, однако Сара безумно устала от постоянной необходимости воспитывать детей вместо спокойной жизни вместе с ними.

– Мне хочется подурочиться, но кто-то должен устанавливать правила и все делать, – сказала она мне.

Мы с Сарой – и со многими другими родителями – должны были прийти к пониманию, что это совместимо: быть веселой и строгой, дурачиться и настаивать на своем. И это не просто возможно – если она научится совмещать эти качества, то и сама станет счастливее, и семейная система работает лучше.

Данная идея лежит в основе многих моих советов родителям: не нужно выбирать между двумя кажущимися противоположностями. Мы можем не наказывать детей – и улучшать их поведение. Можем иметь четко определенные ожидания – и при этом быть веселыми. Можем устанавливать и соблюдать границы – и демонстрировать любовь. Можем заботиться о себе – и о детях. Точно так же можно делать то, что правильно для семьи, а детям будет плохо. Мы можем сказать «нет», но при этом придется бороться с детским

разочарованием.

Идея множественности – способности одновременно принимать разные реалии – очень важна для здоровых отношений. Когда в комнате два человека, мы имеем дело с двумя «наборами» чувств, мыслей, потребностей и перспектив. Способность одновременно воспринимать множественную истину – нашу и чужую – позволяет партнерам по отношениям чувствовать себя *понятыми* и *реальными*, даже если они находятся в конфликте. Множественность – вот что дает людям возможность ладить между собой и ощущать близость. Оба знают: их опыт воспринимается как истинный и важный, даже если опыт партнера противоположен. Крепкие связи строятся на предположении, что никто не является абсолютно правым, поскольку ощущение безопасности и стабильности отношений возникает из *понимания*, а не из *убеждения*.

Что я хочу сказать? Стараясь понять, мы стремимся *понять* и *больше узнать* о точке зрения, чувствах и опыте другого человека. Мы говорим ему: «У меня один опыт, а у тебя другой. Я хочу понять, что думаешь ты». Это не равно согласию или подчинению (считать, что истина только одна). Вы не обязаны признавать свою «ошибку» и отказываться от собственной истины. Просто нужно на время отставить свой опыт в сторону и познакомиться с опытом другого человека. Желая понять, мы признаем, что единственно правильной интерпретации фактов не существует, есть множество опы-

тов и точек зрения. У понимания единственная цель: связь и близость. Поскольку именно на примере нашей близости с детьми они учатся управлять своими эмоциями и чувствовать себя хорошими внутри, понимание – главная цель коммуникации.

Какова противоположность понимания? В данном случае – убеждение. Это попытка доказать единственно правильную истину. Это попытка быть «правым» и в результате сделать партнера «неправым». Процесс убеждения строится на мнении, будто есть единственно верная точка зрения. Пытаясь кого-то в чем-то убедить, мы говорим: «Ты неправ. Ты неправильно воспринимаешь, неправильно помнишь, неправильно чувствуешь, неправильно живешь. Я объясню, почему я прав, ты обретишь свет и познаешь истину». Убеждение имеет единственную цель – быть правым. А у правоты есть неприятное последствие: собеседник чувствует себя *непонятым и не услышанным*, что большинство приводит в ярость. И неудивительно: создается впечатление, будто другой не признает твоей ценности и достоинства. Такое ощущение делает связь невозможной.

Понимание («две точки зрения истинны») и убеждение («одна точка зрения истинна») – два диаметрально противоположных подхода к общению, поэтому полезным первым шагом любого взаимодействия станет осознание собственного состояния. Будучи склонным к убеждению, вы осуждаете и реагируете на опыт собеседника, поскольку, как вам ка-

жется, он атакует вашу истину. В результате вы стараетесь доказать свою точку зрения, а собеседнику приходится защищаться, ведь он отстаивает реалии собственного опыта. Такой подход ведет к быстрой эскалации – каждый считает, что спорит о содержании разговора. На самом деле оба доказывают, что они – реальные, достойные люди с реальным, достойным жизненным опытом. С другой стороны, когда мы находимся в первом состоянии, опыт собеседника *нас интересует, мы его принимаем*. Это возможность узнать человека лучше. Мы вступаем в коммуникацию открыто, собеседнику не нужно защищаться. Оба чувствуют себя понятыми и услышанными, появляется возможность углубить связь.

Исследования брака, бизнеса и дружбы снова и снова показывают: отношения складываются лучше, когда мы находимся в режиме понимания, – две истины справедливы.

В качестве примера: основой метода Готтмана (научного подхода к успешности брака, разработанного психологами Джоном и Джулией Готтман) является принятие ценности двух точек зрения. Исследуя два типа слушания, клинический психолог Фэй Доуэлл показала: люди, которые слушают, чтобы *понять*, а не *отреагировать*, испытывают более высокое удовлетворение отношениями¹. Нейропсихиатр Дэниел Сигел, соавтор книги «Воспитание с умом», пишет о

¹ Faye Doell, Partners' Listening Styles and Relationship Satisfaction: Listening to Understand vs. Listening to Respond (graduate thesis, University of Toronto, 2003).

высочайшей важности для отношений «чувства прочувствованности». Это состояние он описывает так: «Наше сознание проникает в сознание собеседника» – то есть он говорит об истинной связи с опытом другого человека². Исследования показали: лучшие лидеры бизнеса больше слушают и признают правоту подчиненных, чем говорят сами, – иными словами, они хотят узнать истину работников, а не убедить их в том, что руководитель всегда прав³.

Подходя к внутреннему диалогу с точки зрения «двух истин», мы добиваемся лучшего. Множественность позволяет человеку понять: «я могу любить своих детей *и* жаждать одиночества»; «я могу быть благодарной за кров *и* завидовать тем, кто получает больше алиментов»; «я могу быть хорошим родителем *и* иногда кричать на собственных детей». Умение одновременно испытывать, казалось бы, противоположные чувства – то есть осознавать возможность признавать несколько истин – это ключ к психическому здоровью. Очень хорошо об этом сказал психолог Филипп Бромберг: «Здоровье – это способность находиться в пространстве между реальностями, не теряя ни одной из них, то есть способность чувствовать себя цельным, будучи одновремен-

² Daniel J. Siegel and Tina Payne Bryson, *The Whole-Brain Child* (New York: Random House, 2012).

³ J. H. Zenger and J. Folkman, *The Extraordinary Leader: Turning Good Managers into Great Leaders* (New York: McGraw-Hill, 2002).

но многими»⁴. Нам лучше всего, когда мы отмечаем разнообразные чувства, мысли, стремления и ощущения, не делая ни одно из них «собой». Нужно научиться выделять *себя* из океана жизненных опытов («Я отмечаю, что какая-то часть меня нервничает, а другая в восторге» или «Я отмечаю, что одна часть меня хочет накричать на детей, а вторая знает, что нужно сделать глубокий вдох»). Иными словами, здоровее всего мы в те моменты, когда понимаем: истина не единична, а множественна.

Родительство в таком духе помогает нам стать более стойкими и ответственными взрослыми. Я всегда стараюсь воспринимать две реальности одновременно: я могу быть такой матерью, чтобы и я сама, и мои дети чувствовали себя прекрасно. Для этого необходимы твердые границы и теплая связь, которая дает моим детям то, что им требуется сегодня, и вырабатывает в них стойкость на будущее. На микроуровне такой подход является решением наших проблем: я могу запретить ребенку смотреть телевизор, а он может злиться; я могу злиться на ложь ребенка и испытывать любопытство, почему ему так страшно сказать мне правду; я могу считать тревоги ребенка иррациональными и в то же время сочувствовать его потребностям. И, пожалуй, главное: я могу кричать на детей и быть любящей матерью; я могу ошибаться и исправлять ошибки; я могу жалеть о сказанном и правиль-

⁴ P. M. Bromberg, *Shadow and Substance: A Relational Perspective on Clinical Process*, *Psychoanalytic Psychology* (1993), 10: 147–168.

нее поступать в будущем.

Подобный подход помогает всем нам осмысливать противоречивый мир. И это особенно важно для детей: им нужно ощущать, что родители понимают и позволяют их чувства, *и* эти чувства не должны захлестывать детей целиком и полностью, заставляя принимать тяжелые решения.

Для большинства это главная цель. Родители могут принимать решения, которые считают лучшими, *и* в то же время думать о чувствах детей, связанных с этими решениями. Это две совершенно разные вещи. Признание обеих истин и обеих реальностей жизненно важно для понимания и, следовательно, истинной связи с детьми.

Рассмотрим эту идею в контексте взрослых отношений. На работе у вас выдался отличный год, по результатам годового отчета вам обещали повышение. Однако на совещании начальник объявляет: «Нам радикально урезали бюджет, придется даже кое-кого уволить. Вы остаетесь, но дать вам повышение я не могу. Надеюсь, в следующем году получится!»

Остановитесь и задумайтесь. Что вы чувствуете по отношению к начальнику? Разочарование? Благодарность? Счастье? Злость? Трудно сказать, верно? Вспомните мои слова: истин может быть две. «Я счастлив, что сохранил работу, *и* разочарован тем, что не получил обещанного повышения». Давайте разделим истины: что произошло для начальника и для вас. Он принял определенные решения: «Я мо-

гу оставить этого работника, но не могу его повысить». У вас возникли определенные чувства: разочарование, ощущение предательства, гнев и облегчение одновременно. Ваша злость не изменит решение начальника. А логика начальника не изменит ваши чувства. И то и другое разумно. Обе точки зрения истинны.

Мы не обязаны выбирать единственную. В большинстве сфер жизни существует множество реалий, которые не всегда совпадают. Они просто сосуществуют, а мы можем лишь признать это. Благодарность за сохранение работы не должна побеждать разочарование из-за неполученного повышения. Гнев по поводу зарплаты не обесценивает облегчения от сохранения работы.

Идем дальше. Начальник видит, что на следующий день вы немного расстроены, однако воспринимает *лишь одну истину*. Он подходит и говорит: «Я никак не мог вас повысить. Ну же! Будьте благодарны, что у вас вообще есть работа». Как вы отнесетесь к этим словам? Что почувствуете? Возможно, упрекнете себя («Что со мной не так? Я эгоист!») или его («Что с ним не так? Он эгоист!») или расстроитесь еще сильнее, ведь вас недооценивают. Оставленные без внимания чувства вызовут обиду на работу и начальника, со временем вы потеряете мотивацию хорошо трудиться. Почему же единственность истины так плоха? Почему она запускает цепную реакцию неидеального поведения?

По своей природе мы хотим, чтобы окружающие призна-

вали наш опыт, чувства и истину. Ощущая это, можно справиться с разочарованием, почувствовать себя в безопасности и легче принять точку зрения другого человека. Если бы начальник *понял* ваше состояние и сказал: «Я просто не мог вас повысить... я понимаю, вы разочарованы. Я чувствую то же самое», эмоциональный настрой момента кардинально изменился бы. Ему не пришлось бы извиняться: он понимает обе истины (невозможность повышения и законность вашей обиды), и вы можете дальше работать вместе.

«Две истины справедливы» – основополагающий принцип родительства, поскольку напоминает нам о необходимости понимания опыта ребенка или второго родителя. Мы должны воспринимать чужой опыт как реальный, ценный, заслуживающий именованья и связи. Это позволяет нам считать собственный опыт реальным, ценным, заслуживающим именованья и связи. Это напоминает, что логика не побеждает эмоции: у меня может быть веское основание для какого-то действия... и у другого человека *есть* абсолютно справедливая эмоциональная реакция. Обе истины справедливы.

Данный принцип проявляется во множестве родительских проблем, о которых мы еще будем говорить: как сохранять границы перед лицом детского протеста; как справиться с борьбой самолюбий; как побороть детскую грубость; как сохранять спокойствие в трудные моменты воспитания и т. д. Приведу несколько примеров из личной жизни, но надеюсь,

вы начнете применять это и в других сферах жизни. Моя главная цель – способствовать самому широкому применению упомянутого принципа. Да, это книга о родительстве, но, по сути, об отношениях в целом.

Описанные принципы применимы к отношениям с детьми и в то же время к отношениям с партнером, друзьями, семьей и (пожалуй, главное) с самими собой. Изучая приведенные примеры, остановитесь и спросите себя: «В какой сфере жизни можно применить эту идею?» Не бойтесь экспериментировать. Используйте принцип «двух истин» везде, где захотите.

Принцип «две истины справедливы» при сохранении границ перед лицом протеста

Типичный конфликт: ребенок хочет посмотреть программу или фильм, который вы считаете несоответствующим его возрасту. Он расстроен, твердит, что все его друзья уже посмотрели, а вы – худший родитель в мире, он никогда больше не станет с вами разговаривать.

Ваше решение: мой ребенок не будет смотреть эту программу/фильм.

Чувства ребенка: огорчение, разочарование, злость, обида.

Если справедливо что-то одно, чувства ребенка победят ваше решение. Если же вы скажете себе, что *внимание* к чувствам ребенка важно, тогда решение изменится с целью доказать себе, что вы – хороший, любящий родитель.

А если справедливы обе истины? Сделайте все сразу: «Я сохраняю границы – мой ребенок не может смотреть этот фильм *и* признаю его право на огорчение, разочарование, гнев и обиду». Принимая решение, которое, как вам хорошо известно, расстроит ребенка, можно сказать: «Милый, мы оба правы. Я решила, что ты не можешь смотреть этот фильм. А ты расстроился и разозлился на меня. Я понимаю. У тебя есть для этого все основания». Не придется выбирать между твердыми решениями и любовным признанием чувств ребенка, между правильным поступком и признанием реального опыта ребенка. Обе истины справедливы.

И конечно, это еще один пример, что две истины могут быть справедливы: вы страшно горды собой, поскольку применили принцип «две истины справедливы». Да! Вы сделали это! Вы прекрасный родитель! Однако ребенок по-прежнему расстроен. Не считайте, что эти магические слова немедленно решат любую проблему или снимут напряженность. При этом они помогут вам признать человечность ребенка и установить с ним связь, которая будет оказывать благотворное действие в течение долгого времени.

Правильный подход к родительству не всегда вознаграждается хорошим поведением. Что же тогда делать?

Предположим, вы сказали: «У тебя есть основания злиться», а сын кричит в ответ: «Да, я злюсь! Я тебя ненавижу!» Для начала успокойтесь и внутренне признайте свою правоту («Я знаю, что принял правильное решение. Я доверяю себе»). А затем продолжайте подтверждать точку зрения ребенка – его истину: «Да, я знаю. Я знаю, что ты злишься. Я это понимаю». А теперь удерживайте установленную границу.

Почувствовав возможность, добавьте: «Мы можем посмотреть множество других фильмов. Если тебе какой-то понравится, скажи» или «Может, займемся чем-то другим? Есть много интересных вещей». Обязательно помните: вы уже сделали то, что необходимо – для вас обоих.

Принцип «две истины справедливы» и борьба самолюбий

Сама по себе борьба самолюбий – это крах принципа справедливости двух истин. В таких ситуациях вы друг против друга – вы против ребенка. Типичный пример – сборы на улицу.

Родитель: *Прежде чем идти во двор, нужно надеть куртку.*

Ребенок: *Нет! Там не холодно! Я не буду надевать куртку!*

Может показаться, что вы оба говорите о проблеме – о куртке. В действительности вы оба хотите быть понятыми. Вы, как родитель, хотите, чтобы ваша забота получила признание. Ребенок хочет, чтобы его считали самостоятельным, настоящим хозяином собственного тела. Ощущая, что наши чувства не признают значимыми, мы не можем решать проблемы. Поэтому в моменты борьбы самолюбий главная цель – не решение проблемы, а переход к менталитету «две истины справедливы», потому что только признание опыта и желаний другого человека позволяет ему расслабиться. Все мы люди, для всех нас конкретное решение значит гораздо меньше, чем ощущение, что тебя понимают. Именно это ощущение важнее всего!

В описанном выше сценарии после перехода к менталитету двух истин можно переключиться с режима «я против тебя» на режим «мы с тобой против проблемы». Вот решение: «Теперь мы в одной команде, мы решаем проблему и думаем как».

Вернемся к нашему примеру:

Родитель: *Прежде чем идти во двор, нужно надеть куртку.*

Ребенок: *Нет! Там не холодно! Я не буду надевать куртку!*

Родитель: *Секундочку... Дай подумать... Итак, что у нас*

происходит?.. Я боюсь, что ты замерзнешь, потому что на улице ветрено. Ты говоришь, что не замерзнешь и все будет хорошо, верно? Я все правильно понимаю?

Ребенок: Да.

Перед нами открываются новые возможности. Это начало разговора. Давайте рассмотрим оба варианта.

Родитель: Что же нам делать? Мы наверняка придем к решению, которое устроит нас обоих...

Ребенок: Может, взять куртку с собой? Если я замерзну, то надену ее.

Родитель: Отличное решение!

Если ребенок чувствует, что его понимают, и считает родителя членом команды, а не противником, когда вы предлагаете ему участвовать в решении проблемы, все получается хорошо. А вот что произойдет, если настаивать, чтобы ребенок надел куртку: на улице два градуса и дует сильнейший ветер. Речь не о контроле, а о реальной безопасности.

Родитель: Что же нам делать? Я твой родитель и отвечаю за твою безопасность. А сейчас ради безопасности нужно надеть куртку. Ты хочешь принимать собственные решения и не любишь, когда тебе диктуют, что делать.

Ребенок: Я не надену эту куртку!

Родитель: Я тебя понимаю. Все правильно: если собираешься гулять, ты должен надеть куртку... И ты можешь злиться на меня. Ты не обязан эту куртку любить.

«Несмотря на непреклонность, я признаю чувства своего ребенка. Я не пытаюсь убедить его в том, что истина может быть только одна: на улице холодно, и единственно “разумное” решение – надеть куртку. Я убеждаю себя, что надеть куртку важно, я устанавливаю границу (на улице нужно надеть куртку), а затем формулирую чувства ребенка и позволяю ему иметь их. Я приняла решение, мой ребенок испытывает определенные чувства. Нет единственно справедливой истины. Две истины справедливы».

Принцип «две истины справедливы» в ответ на грубость ребенка

Еще один распространенный сценарий, на который жалуются читатели и клиенты. Вы говорите ребенку, что перед ужином, сном, школой играть на компьютере нельзя. «Я тебя ненавижу! – кричит он. – Ты – худшая мать на свете!»

Делаем глубокий вдох. Для начала нужно понять, что происходит. Если поведение ребенка – это внешнее проявление внутренних чувств, то грубые слова – признак, что он не ощущает себя хозяином самому себе. Помните: ребенок добр внутри. Дурное поведение – это отражение расстроено-

ных чувств, которыми невозможно управлять. Что поможет нам управлять неуправляемым? Связь.

Рассмотрим пример:

Ребенок: *Я тебя ненавижу! Ты – худшая мать на свете!*

Родитель: *Делает глубокий вдох. Говорит себе: «Мой ребенок расстроен. Его поведение – вовсе не отражение его истинных чувств по отношению ко мне. Он – хороший ребенок, но у него трудный момент». Затем произносит вслух: «Такие слова мне не нравятся... Похоже, ты сильно расстроен – возможно, и по другому поводу тоже... Поэтому ты так говоришь. Мне нужно время, чтобы успокоиться... тебе тоже... а потом поговорим».*

Вы назвали неприятное для себя поведение – но не стали делать его единственной истиной. Вы признали ценность стоящих за ним чувств, пусть даже выраженных не лучшим образом.

Принцип «две истины справедливы» помогает справиться с тяжелыми чувствами

Пожалуй, полезнее всего этот принцип, когда мы начинаем считать себя «плохими родителями», – когда нас мучает чувство вины, мы предаемся самоуничтожению и думаем,

будто портим собственных детей.

В такие моменты я напоминаю себе главное утверждение: «Я – хорошая мать, но у меня тяжелый момент». Очень легко скатиться к признанию единственной истины: «Я – плохая мать, я все порчу, я ничего не могу сделать, я – худшая мать». Такой внутренний диалог порождает чувство вины и стыда, а в таком состоянии измениться невозможно. О стыде мы поговорим чуть позже, а сейчас вы должны запомнить: стыд – это негативная эмоция, вызывающая чувство неуверенности. Чем сильнее мы убеждаем себя, что *«истина только одна, и она в том, что я плохой родитель»*, тем глубже погружаемся в трясину, ведем себя неправильно и еще тверже убеждаемся в собственной недостойности.

Какова альтернатива? Как всегда, нужно отделить *поступки* (наши действия) от *идентичности* (нашей личности). Это не означает самооправдания – лишь признание, что вы добры и хороши *и* можете проделать всю тяжелую работу ради улучшений. Запомните данный принцип и постоянно твердите себе: «Две истины справедливы: у меня тяжелый момент и я хороший родитель. Я хороший родитель, переживающий трудный момент».

Глава 3

Знать свое дело

Для нормального функционирования любой системы необходимы четко определенные роли и распределение ответственности. Справедливо и обратное: когда члены систем не знают своих ролей или начинают посягать на функции других, системы рушатся. Семейные системы (да, семья – это система!) ничем не отличаются. У каждого члена семьи есть свое дело. Родители обеспечивают безопасность через установление границ, признание и сочувствие. Дети исследуют и учатся на собственном опыте и выражении эмоций. Когда речь заходит о деле, каждый должен оставаться в своих рамках. Дети не должны диктовать нам границы, а мы не должны диктовать им чувства.

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.