

Глава 5

«Что мне делать?»

Неизбежные сомнения родительской жизни

Как мы видели в главе 2, в результате второго брака Крисси оказалась в роли злой мачехи, к чему она не была готова. Прошло четыре года, отношения с падчерицей Дженни наладились, но теперь Крисси переживает из-за сына Стивена (ему уже восемь).

— Он всегда был энергичным, в постоянном движении, как и я. Я не могу сидеть спокойно, поэтому ничего и не заподозрила. К тому же он прирожденный спортсмен и любит бегать. Проблема в том, что он не может тихо сидеть за партой. В школе ему нелегко. У нас недавно была встреча с его учителями и психологом. Они говорят, что ему сложно сосредоточиться на уроках. Ему предложили индивидуальную программу обучения и работу с психологом. Я не против того, чтобы он получил помощь, хотя сначала восприняла эту идею в штыки (всем хочется верить, что их ребенок — само совершенство), но на самом деле меня расстраивает другое: нам предлагают посадить его на лекарства. Говорят, это поможет ему сосредоточиться и вести себя спокойно. Меня это приводит в бешенство. Давать ребенку лекарства в младших классах, чтобы он уgomонился? Думаю, это нужно только для того, чтобы облегчить жизнь учителям. Я не хочу превращаться в упрямого, высокомерного родителя, который мнит себя всезнающим. Говорят, это поможет, и дети моих друзей тоже принимают лекарства, и это избавило их от многих проблем. Но я не хочу, чтобы мой неугомонный, жизнерадостный ребенок, которого я так люблю, стал вялым и сонным.

В подобной ситуации нет простого решения, как говорят многие родители. Стоит ли давать ребенку лекарства для решения проблем с вниманием? Тревожностью? Депрессией? Поведением? Не слишком ли много лекарств принимает наша нация? Не пора ли остановиться? Поскольку я не встречала Стивена, я не могла

дать рекомендации относительно его лечения. Однако познакомила Крисси с хорошим детским психологом, который поможет семье составить оптимальный план действий.

Если жизнь не жалеет нас, сострадание — надежное средство. Майя Анджелу написала в своей книге *Letter to My Daughter* («Письмо моей дочери»): «Ты не можешь контролировать все, что происходит, но в твоих силах не позволить этим событиям довести тебя до ручки»¹. Если задуматься, нам каждый день приходится принимать решения за себя, детей и любимых. Крисси была так расстроена, что совсем забросила себя. Она перестала спать, сидела допоздна и пила джин с тоником, чтобы успокоиться, или часами смотрела любимые сериалы, поедая мороженое и пироги.

Когда ситуация выходит из-под контроля и непонятно, что делать, у нас есть выбор — мы сами решаем, как реагировать на неизбежные трудности и неопределенности. Как любой родитель в мире, вы можете чувствовать гнев, стыд, неловкость, когда все идет наперекосяк, но в ваших силах принять эти неизбежные сложные эмоции с заботой и состраданием.

Подумайте, какие трудности сейчас на вашем пути.

РЕФЛЕКСИЯ. «Что делать со своими сомнениями?»

- Поставьте стакан, выключите телевизор, отложите телефон и спрячьте мороженое с тортиком (хотя бы ненадолго; не переживайте, они никуда не денутся). Всем нам бывает нелегко. Каждый родитель иногда проходит через сложный период.
- Сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов, положите руку на сердце или попробуйте утешительное прикосновение.
- Какие в вашей жизни сейчас неопределенности и сомнения? Что трудно контролировать?
- У ребенка проблемы в школе?
- Учителя видят эти проблемы? Вам предлагают предпринять действия, которые не кажутся обоснованными?
- Вы ждете результатов важного теста, который написал ребенок? Вам должны сообщить, поступил он в школу/колледж или нет?
- У кого-то в вашей семье проблемы со здоровьем?
- У вас трудности на работе? Или у вашего партнера?
- Вы переживаете финансовый кризис?

- Вы переживаете утрату любимого человека?
- У вашего ребенка пагубные зависимости? Проблемы с законом?
- Вы переживаете расставание или развод и не знаете, что делать?
- Запишите все, что вам кажется неопределенным или неконтролируемым.
- А теперь остановитесь, сделайте паузу. Направьте на себя доброту.
- Все родители мучаются, всем тяжело, и все допускают ошибки. Вы человек. Не вините себя, не критикуйте.
- Постарайтесь смело взглянуть на проблемы и сомнения, не игнорируя и не отрицая их, но при этом не ругайте себя.
- В завершение положите руку на сердце и сделайте глубокий вдох. Можете возвращаться к этой практике каждый раз, когда понадобится.
- Постарайтесь привнести ее в повседневную жизнь, когда вернетесь к привычным делам.

Крисси сказала, что это размышление помогло ей почувствовать себя чуть менее изолированной.

— Об этом не поговоришь с друзьями. Я никому не рассказывала. Сложно обсуждать с другими мамами проблемы Стивена; им не хочется слушать такое. У них сразу появляется тревога во взгляде, будто с их ребенком тоже что-то не так и у него тоже неприятности. Такое ощущение, что это нужно держать в тайне. Но когда я вспоминаю, что каждый переживает какие-то проблемы, даже если молчит о них, мне становится легче. Все мы мучаемся, но большинство держат язык за зубами.

Это размышление принесло пользу, но Крисси нужно было двигаться дальше. Дилемма со Стивеном не давала заснуть. Крисси стали сниться кошмары, в которых Стивен превращался в робота, она умоляла вернуть ей ребенка и с криком просыпалась.

— Кажется, лекарства нужны мне, а не ему, — усмехнулась она печально.

Я показала ей классическую практику под названием RAIN (recognize, allow, investigate and nourish/nurture/natural attention) — узнать, принять, изучить, проявлять интерес или утешать (термины могут меняться в зависимости от конкретного учителя). Это одно из самых полезных упражнений для работы со сложными

эмоциями родителей. Вся прелесть этой практики заключается в том, что не нужно сидеть на месте (если, конечно, у вас нет такого желания), ее можно выполнять даже посреди хаоса и бедлама. Она хороша и в более формальной и рефлексивной манере, чтобы проработать события, которые расстраивают вас, если есть время записать свои мысли и реакции.

Обычно люди обращаются к медитации в поисках умиротворения и покоя, но мы не можем игнорировать эмоциональные переживания, сколько бы ни пытались. А родителям буквально невозможно их избежать. Самосострадание помогает выработать новые инструменты, чтобы плодотворно анализировать сложные, неизбежно возникающие эмоции. Сформулированная учителем медитации Мишель Макдоналд практика RAIN — эффективный способ принять и проработать их. Почти каждый учитель применяет ту или иную вариацию RAIN, и я экспериментировала с версией Шэрон Зальцберг, Тары Брах и Рика Хансона. Я придумала эту обобщенную версию специально для родителей. Крисси дала ей новое имя и сказала, что эта практика вывела ее из урагана противоречивых переживаний.

Можно выполнять ее сидя, стоя, гуляя, лежа — в любой момент, когда ветры жизни попытаются сбить вас с ног.

ПРАКТИКА. «RAIN / Ураган самосострадания»

- **Узнать.** Чтобы принять свои эмоции и проявить стойкость, нужно сначала понять, что вы чувствуете. Применяв навыки осознанности, вы увидите, что происходит. Допустим, вы общались с ребенком и теперь раздосадованы и расстроены. Не пытайтесь игнорировать свои чувства, прятать их под ковер или отрицать. Если вы скажете: «Да ничего страшного», это лишь усугубит ситуацию. Взгляните проблеме в лицо. Дайте ей имя, если эта практика приносит вам пользу. «Ясно, это похоже на гнев». Прислушайтесь к другим чувствам — раздражению, грусти, отвержению. Возможно, вам захочется плакать. Вероятно, вы критикуете себя за то, что разозлились: «Хорошие родители не злятся». Что бы ни случилось, вы далеко не первый, кто испытывает эти чувства. Признайте это и проявите к себе доброту.
- **Принять.** Эта эмоция имеет право на существование, даже если она неприятная. Не пытайтесь ее контролировать. Дайте

себе разрешение чувствовать ее, даже если считаете, что это неправильно. Помните: мы не властны над своими эмоциями, они появляются сами по себе. Даже если вы думаете «У меня должны быть только положительные чувства по отношению к своему ребенку» или «Это не должно меня расстраивать», примите ситуацию такой, какая есть. Некоторые учителя советуют представить, что каждое чувство или мысль — гость, стучащийся в дверь. Поздоровайтесь с ним, примите, а затем отпустите. Вместо того чтобы называть сложные чувства «плохими», дайте им другое имя — «мучительные». Это открывает дверь двойному самосостраданию. С этим принципом вы найдете в себе силы принять даже самые неприятные эмоции. Постарайтесь проявить к своим переживаниям сострадание, а не критику.

- **Изучить.** Первые два шага позволяют проявить любопытство и исследовать свои эмоции. Это совсем не то, что реагировать на них машинально. Мы не пытаемся анализировать их или накручивать ситуацию, теряя при этом связь с моментом. Нет, наша цель — приблизиться к эмоции. Дружелюбно и заботливо полюбозыщите, что же вы испытываете. Посмотрите, как эта эмоция проявляется на физическом уровне и какие другие чувства в ней содержатся. К примеру, гнев несет в себе страх, обиду, беспомощность и печаль. Главное — разобраться, что к чему. Это не значит, что негативные эмоции исчезнут, — такого не бывает, особенно у родителей. Просто мы будем открыты для изучения и понимания того, что испытываем.
- **Утешить (с самосостраданием).** Самосострадание проявляется сразу же, когда мы понимаем, что мучаемся. Прислушайтесь к этому чувству. В чем нуждается та ваша часть, которой плохо? Что вас сейчас больше всего утешит: доброе слово, дружеское плечо? Попробуйте произнести фразы любящей доброты из предыдущей главы. Какие слова вас успокаивают? «Я люблю тебя», «это не твоя вина», «я внимательно слушаю», «я рядом», «быть родителем сложно и больно». Проверьте, какие утешающие прикосновения успокоят вас. Достаточно подарить себе капельку любви, и вы найдете утешение. Примите свои чувства, но не становитесь ими. Вы больше, чем ваш гнев. Не опускайтесь до упреков, обвинений и осуждений. «Я ужасный, сердитый родитель, и это никогда не изменится. Просто я такой, и все». Скажите себе другое: «Да, я сейчас страдаю». Постарайтесь отстраниться от своего опыта. Это всего лишь небольшая часть вашей жизни. Она придет и уйдет.

Вот какие выводы сделала Крисси, когда поработала с практикой RAIN в течение недели:

— На первом этапе (**узнать**) я осознала не только как сильно я злюсь, но и как сильно я напугана. Я переживаю, что могу потерять Стивена, что он станет другим. И беспокоюсь, что не смогу защитить его от боли и обиды, хотя это, наверное, невозможно сделать. Было такое чувство, будто мне дали под дых. Я всегда пыталась все исправить и тратила всю мыслительную энергию на то, чтобы придумать, как изменить Стивена. Настроила столько планов: записать его на карате, чтобы он научился сосредоточенности и дисциплине. Это вылечит его. Или на гимнастику, раз он так любит прыгать, делать сальто и крутиться на своем скейтборде. Я всегда стараюсь решать проблемы. Да уж. И чувствовала себя такой ужасной, неадекватной матерью, и даже убедила себя, что у меня дефективные гены. А теперь просто остановилась и приняла все эти эмоции такими, какие есть, — весь этот кошмарный бардак. Я сделала паузу на несколько минут. «Хорошо, Крисси, ты не можешь это контролировать. Расслабься уже». И это помогло. На втором этапе (**принять**) я осознала, что Стивену трудно учиться, хотя раньше это отрицала. Я винила ленивых учителей, директора школы, слишком большое число детей в классе, мужа, бывшего мужа, свои гены. Я чувствовала, что расстроена, и была уверена, что дело не во мне, а виноваты все остальные. Так я ничего бы не добилась. Я убеждала себя, что не надо реагировать так эмоционально, чувствительно, не надо так сильно переживать. Это не принесло пользы. Наоборот, все стало хуже, а в школе решили, что я настоящая стерва. Я вела себя так, будто меня окружают враги и их надо победить, — школа, учителя, психолог, СДВГ, если уж на то пошло. Раньше я сражалась с диагнозом и пыталась утешиться едой. Теперь я позволила этому урагану эмоций обрушиться на меня. На третьем этапе (**изучить**) я начала чувствовать, что происходит со мной на физическом уровне, а там был настоящий бардак, клубок страха и тревоги прямо у меня в животе. И одна мысль: «О нет, только не это! Опять?!» И чувство стыда, что я плохая мать, что я поступила неправильно, когда развелась, что все это моя вина и я испортила сыну жизнь. То есть вместо того, чтобы накручивать и пытаться все исправить, отрицать проблему или ненавидеть себя, я почувствовала эту гору боли, обиды и тревоги, которую тащила на себе. Обычно я ору

на себя и ругаюсь, на этот раз я постаралась проявить заботу. Этап **утешения** и самосострадания очень помог. Я постоянно критикую себя, и единственный способ успокоиться — бокал вина или коктейля и шоколад. Понимаю, такой метод не приносит ничего, кроме лишних сантиметров на талии и бедрах. Я отыскала ту часть себя, которая была в ужасе за будущее Стивена. Я смогла проявить к себе доброту вместо привычного презрения и сказала: «Крисси, держись, я рядом, ты хорошая мама». А потом сумела почувствовать доброту и к Стивену: «Ох, мой милый малыш, я так тебя люблю, никогда тебя не оставлю. Я рядом, мой мальчик, ты не один». Мне кажется, я немного успокоилась, уже не борюсь со всем миром, не злюсь, как на прошлой неделе, — призналась Крисси. — Наконец включила здравомыслие.

Сострадание навынос

Я считаю упражнение «Ураган» своеобразным самосостраданием навынос. Для этой практики не нужно тихое место. Ее можно применять, как только вам понадобится глоток сострадания вместо лишнего глотка эспрессо (не переживайте, иногда это тоже нужно). Как применяли эту практику другие родители? Саманта поругалась со своим сыном из-за того, кто и когда повезет его на тренировку по футболу, он кричал на нее и вел себя неуважительно. Женщина не успевала возить его на каждый матч и забирать, а парень хотел, чтобы мама была рядом. Она вспылила из-за того, что он не уважает ее потребности, но не было времени для размышлений, чтобы успокоиться. Саманта вела машину — она ехала на работу, где нужно было провести важную презентацию и каким-то образом не потерять самообладание. Она гнала авто в час пик по автостраде, но все же смогла распознать свои чувства, принять их, хотя они были не очень приятными; проанализировать, что она испытывает, с любопытством и дружелюбием. Затем, вместо того чтобы укорять себя, ей удалось найти утешение. Она заботливо отметила, что это мучительный период. «Это помогло не впадать в бешенство, как я обычно делаю, закликаясь на одних и тех же мыслях и доводя себя до уныния. Я понимаю, что он хочет видеть меня на каждом матче, но я всего лишь человек, и мои потребности тоже важны».

Хирото применял эту практику, когда они с женой переживали тягостный развод и постоянно ссорились. Дети часто попадали под перекрестный огонь. Каждый раз, когда его переполняли гнев и горечь, он обращался к упражнению RAIN: «Это спасает от безумия, в которое превратилась моя жизнь, и помогает конструктивно поработать свои чувства, вместо того чтобы бояться их интенсивности. Я бы точно начал пить снова, настолько был расстроен. Вчера вечером опустошил бутылку вина. Так хотелось отключиться. Тяжело сейчас. Сердце разбито, я боюсь будущего и хочу отомстить. Но я должен прежде всего думать о детях. Теперь я лучше понимаю, как это больно. Я не пью каждый вечер, не вымещаю злость на коллегах и не ору на детей. Учусь расслабляться посреди этого хаоса и изменений».

Иллюзия контроля

Мы часто мечтаем о том, чтобы в детях проявились наши лучшие качества. Многих родителей шокирует понимание, что их ребенок — личность с собственными потребностями, желаниями и стремлениями. Наши дети — это не мы. И чем больше ребенок отличается от нас, тем сложнее с этим смириться. Взрослые часто винят себя, если отпрыски не соответствуют их представлениям. В безопасной атмосфере психологической консультации родители часто жалуются, что им будто навязали отношения с совершенно незнакомым человеком, причем на всю жизнь. Не так они себе это представляли, не такого ребенка. Часто это дитя, этот чужак, им вовсе не по душе. Они переживают, будто с ними что-то не так. А вдруг это отсутствие родительского инстинкта? Или результат кесарева сечения? А может, во всем следует винить своих неэмоциональных предков?

Многие гордятся тем, что сильно отличаются от собственных мам и пап, потому что более эмоционально развиты, открыты, уравновешенны, успешны, лучше разбираются в политике и мировых событиях. Но приходят в отчаяние, когда видят, что дети совсем не похожи на них или вдруг принимают решения в соответствии с собственными ценностями, обычно противоречащими родительским. Взрослые нередко уверены, что должны контролировать судьбу — и не только свою, но и детей.

Это ложное убеждение часто становится основной причиной стресса и тревоги. Стоит проанализировать, и мы увидим, насколько оно оторвано от реальности. Прежде чем ругать себя, подумайте: «Я правда мог это проконтролировать?» В большинстве случаев мы не смогли бы предотвратить сложные ситуации, в которых по привычке все равно виним себя. Наши дети другие на биологическом уровне. Они несут рецессивные признаки и определенный генетический материал и подвержены воздействию окружающей среды, которое мы не в состоянии регулировать. Как поняла Крисси, наша задача — любить детей такими, какие они есть, а не за то, что они наше отражение.

В следующий раз, когда вам захочется изменить своего ребенка, или заставить его вести себя по-другому, или быть тем, кем вы его представляете, попробуйте эту практику.

РЕФЛЕКСИЯ. «Дайте волю своему ребенку»

- Большую часть своей жизни, особенно до рождения детей, мы привыкли быть центром Вселенной, чувствовать, что можем контролировать, по крайней мере, некоторые аспекты своего мира.
- Наша культура поощряет эту точку зрения — социальные сети призывают найти «своих» подписчиков, телефоны показывают «нашу» погоду, новости, биржевой курс.
- Забудьте об этом. Настройтесь на дыхание, окружающие звуки, физические ощущения.
- Когда появляются дети, все меняется. Вселенная расширяется, и мы теряем ощущение власти и контроля. Внезапно чувствуем себя уязвимыми, земля уходит из-под ног, будущее неопределенно.
- Посмотрите, каково это — перестать изо всех сил удерживать равновесие.
- Позвольте себе отдохнуть. Прекратите давить. Утихомирьте свои стремления.
- Обычно мы убеждены, что должны стать другими и что детям также нужно измениться, а наша задача — исправить их.
- Чем больше мы боимся и переживаем, тем яростнее пытаемся управлять жизнью — своей и детей.
- Это так утомительно — контролировать все 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Быть лучше всех и заставлять детей быть лучше всех.

- А если вы перестанете делать из своих детей тех, кем они не являются? Если просто позволите им быть собой? И будете наслаждаться общением? И не нужно будет постоянно куда-то стремиться и чего-то добиваться?
- Представьте Микеланджело перед чудесной каменной глыбой — как он ждет, прислушивается, старается разглядеть, чем хочет стать этот камень. Вы можете проявить такое заботливое, ласковое, любящее внимание к своим детям?
- Не принуждайте. Попробуйте направлять и поддерживать ребенка, наблюдать за его развитием.
- Попробуйте тихо сказать: «Я вижу себя. Слышу тебя. Я забочусь о тебе и твоих потребностях».

Осознанность поощряет нас видеть все хитросплетения обстоятельств, сил и факторов, которые создают каждый отдельный момент. Мы — часть целого. Как бы нам ни хотелось (и как бы мы ни считали себя обязанными), мы не дирижируем Вселенной. В хорошие дни можем хоть как-то контролировать себя и своих детей, например заставить их съесть полезный ужин, сделать домашнюю работу и не бить братьев/сестер, возможно, даже выстроить значимое общение. Но в целом наши силы, к сожалению, весьма ограничены. Осознание общей картины и бескрайности Вселенной поможет избавиться от чувства вины, когда у детей случаются проблемы, они плохо себя ведут, не соответствуют нашим стандартам или не добиваются тех целей, которые мы ставим перед ними.

«Я не могу остановиться!»

В главе 2 мы рассказали, как Антон контролировал своих детей, вплоть до того, что указывал им, чем питаться. Это было вызвано беспокойством о будущем и желанием обеспечить им безопасную, стабильную жизнь. Но он ужасно уставал, управляя бизнесом, занимаясь детьми и стараясь порадовать жену.

— У меня такое чувство, что я не могу остановиться и переживаю, что если все-таки остановлюсь, то все развалится. Понимаю, что требую от них высоких достижений во всем. Чем больше у меня страхов и сомнений, тем сильнее я стараюсь контролировать каждый их шаг. Прекрасно понимаю, что это плохо, и мне стыдно признаваться в этом, но я часто давлу на их чувство вины или даже

угрожаю, чтобы получить нужный результат. А потом обвиняю их в том, что они заставляют меня так сильно нервничать. Да, это замкнутый круг, но иногда кажется, что у меня просто нет выбора.

Очевидно, что Антону нужно было немного успокоиться. Я решила, что здесь как нельзя лучше поможет одна история.

Жил да был маленький мальчик, который вдруг заметил белые волосы на голове своего отца. «Откуда у тебя эти белые волосы, папочка?» — спросил сын. «Сам знаешь, как плохо ты иногда себя ведешь. Не доедаешь ужин. Или дерешься с братом. Или злишь меня. Или доводишь свою маму до слез. Каждый раз, когда ты поступаешь плохо, у меня появляется белый волос». Мальчик задумался. Он долго молчал. «Но папочка, — сказал он, заметив противоречие в словах своего отца, — почему тогда у бабушки вся голова белая?»

Антон расхохотался.

— Хорошая история, очень хорошая, — сказал он, шлепая себя по коленке. — Сегодня я как раз хотел поговорить о Самире. Проблема в том, что он постоянно дерзит и не слушается. Он устраивает скандал, когда я даю ему дополнительное задание по математике.

Я подняла брови.

— В школе учат недостаточно хорошо. В его классе человек тридцать, не меньше, и ребенок совершенно не развивается. К тому же он ленивый. Математика — ключ к успеху в этом мире. Учитель слишком занят, чтобы уделять ему особое внимание, поэтому я слежу за тем, чтобы он раскрыл свой потенциал. Даю ему дополнительные задания, развивая его способности. Я довольно хорошо разбираюсь в математике и могу научить его лучше, чем преподаватель. Она, конечно, чудесная девушка, но совсем недавно окончила колледж, к тому же не математик. Проблема в том, что он каждый раз сопротивляется, ведет себя неуважительно. Я же стараюсь ради его блага, а он дуется, иногда устраивает истерику. Уверен, вы представляете, как я на все это реагирую.

— Как он отвечает? — спросила я.

Антон немного успокоился.

— Он говорит, что это скучно, ему неинтересно.

— А что ему интересно? Играть в видеоигры? — спросила я.

— Да, как и все дети его возраста, он увлекается играми, в основном интеллектуальными. И у него хорошо получается, но больше всего он любит животных.

— Возиться с ними?

— Да все. Наблюдать за ними, читать о них, смотреть телепрограммы. Он одержим ими.

— Похоже, он нашел свое увлечение.

— Недалеко от школы есть старый пыльный музей, который он просто обожает. Там собраны потрепанные чучела животных со всего мира. Это музей естественной истории. Для Самира это рай. Жена водит его туда, часто с друзьями или с братом. Там проводят занятия, на которых рассказывают о науке, животных и старых скелетах. Иногда дети зарисовывают их, моделируют фигурки зверей, даже проводят исследования. А еще у него прекрасное чувство юмора. «Папа, мы сегодня видели *тигра-людоеда*. Он такой страшный. Не хотел бы я столкнуться с ним в джунглях! А еще там была птица с красивыми перьями, ее называют *птица-секретарь*. Правда, смешно?»

— И как вы на это реагируете? — спросила я.

— Отшучиваюсь: «Замечательно. А теперь иди займись математикой. Тигр-людоед не найдет тебе работу, сынок. Это жестокий мир, и надо научиться выживать. За дело. А то тигр слопают тебя».

— А если после математики вы сводите его в музей на часик? Это будет особым временем для вас обоих, — предложила я.

— Он бы порадовался, но у меня, к сожалению, нет времени.

— Возможно, я ошибаюсь, но могу поспорить: если вы проведете с ним часик в музее и увидите, чем сын так увлечен, он перестанет сопротивляться математике.

Антон закатил глаза.

— Может, мне и удастся выделить часик, но это не поможет ему найти работу и выжить в этом мире, — возразил он.

— Послушайте, Антон, я понимаю, что вы очень заняты и считаете, что подобные развлечения — непростительная трата времени. Вы не в силах контролировать рынок труда, но в состоянии регулировать свои контакты с сыном. По крайней мере, в некоторой степени. Это поможет выстроить с ним прочные, близкие отношения. Вы ведь хотите этого? И помните: мы не знаем, что будет с экономикой через пятнадцать или двадцать лет. Навыки классификации, наблюдения и анализа могут принести огромную пользу. Договорились?

Антон недовольно вздохнул.

— Понимаю, что вы желаете ему успеха. Все мы хотим, чтобы наши дети достигли невероятных высот, но им важно найти баланс. А для родителей важно поддерживать их интересы. Я просто предлагаю вам провести один час с сыном. По рукам?

Антон вышел из моего офиса, поглядывая на часы, и мне трудно было предположить, увижу ли его снова.

Больше, лучше, быстрее

Мы мечтаем, что наши дети будут улучшенной версией нас — умнее, спортивнее, привлекательнее, успешнее. Мы делаем все, что в наших силах, чтобы добиться этого. За тридцать лет практики я видела, как родители с ограниченным достатком тратили с трудом накопленные сбережения на репетиторов и консультантов, чтобы их чада получили шанс поступить в колледж, а потом горевали или злились, когда оказывалось, что все это время и деньги были потрачены впустую.

Говорят, когда Жан Пиаже, швейцарский психолог и автор теории когнитивного развития, приехал в Америку в 1960-х годах, чтобы читать курс лекций об этапах детского развития, кто-то из слушателей каждый раз спрашивал: «Как ускорить эти этапы?» Вопрос задавали настолько часто, что Пиаже назвал его американским².

Его ответ перекликался с дзен-мудростью: «Зачем это делать?» Он не видел пользы в том, чтобы предъявлять к детям непомерные требования, и считал это нездоровой, нежелательной тенденцией. Он был убежден, что дети достигнут определенных ступеней развития в свое время. Кажется, что чем лучше мы справляемся с родительскими обязанностями, тем быстрее развиваются наши дети. И мы напрочь забываем о радости и веселье.

В основе этого вопроса лежит вполне объяснимое человеческое желание, знакомое и Антону, и Крисси: обеспечить ребенку более счастливую и легкую жизнь.

Однако чем больше мы пытаемся контролировать каждый шаг наших детей, тем активнее они сопротивляются. Мне вспоминаются пальчиковые головоломки, с которыми я играла в детстве, — на палец надевается плетеный цилиндр, и чем сильнее ты пытаешься высвободиться, тем крепче он сжимается. В желании Антона

было столько искренности и невинности — правда, излишне интенсивных, — что я вспомнила, как мама учила меня писать. Она была талантливым журналистом и мечтала переехать в Нью-Йорк, чтобы реализовать свои мечты. Потом у нее обнаружили проблемы с сердцем, и мама отказалась от работы в престижном журнале. Она забыла о своих мечтах, стала школьной учительницей, вышла замуж, переехала в пригород и родила двоих детей. Но мечты долго не умирают. Ее неугомонные, нереализованные амбиции проявились, когда я училась в средней школе, и я стала ее идеей фикс. Однако у меня не было ни таланта, ни интереса. Чем активнее она пыталась заставить меня писать, тем сильнее я сопротивлялась и не слушалась, выдавая тексты, которые демонстрировали полное отсутствие стиля и креатива. Я больше интересовалась визуальным искусством и театром, и непрожитая мамина жизнь меня совсем не увлекала. По сути, я всеми силами двигалась в противоположном направлении: мне хотелось играть на сцене. И со временем она отказалась от попыток переделать меня.

Антон не отменил нашу встречу на следующей неделе.

— Отдаю вам должное, — сказал он смущенно. — Мы сходили в музей. Даже не помню, когда Самир так радовался. Он обежал все залы, показал мне стенды с древними видами животных, медведей, птиц, синих бабочек, скелет динозавра, окаменевшую доисторическую рыбу. Он столько знает! Должен сказать, он меня впечатлил. Он изучил всех животных. И так радовался, что я рядом. Сын крепко обнял меня, когда мы уходили из музея. Он так давно меня не обнимал. Наверное, собственные страхи так ослепили меня, что я перестал его видеть. Смотрел на него — и видел только свои тревоги.

Если вы заметили, что зациклились на собственных потребностях и переживаниях и перестали видеть своего ребенка, попробуйте следующую практику³. Возьмите бумагу и карандаш (или телефон) и запишите свои мысли.

РЕФЛЕКСИЯ. «Научитесь видеть своего ребенка»

- Что его увлекает?
- О чем он любит рассказывать? (Даже если вы обычно не слушаете.)
- В чем он проявляет себя творчески?

- С чем он любит играть?
- Чем интересуется?
- Какие качества другие люди ценят в вашем ребенке?
- Подумайте, чем ему нравится заниматься. Составьте список:
 - строить;
 - рисовать;
 - кулинарить;
 - творить (искусство);
 - заниматься спортом;
 - танцевать;
 - экспериментировать;
 - изучать природу;
 - сочинять (писать);
 - организовывать мероприятия;
 - общаться с детьми;
 - мечтать.
- Как вы можете помочь своему ребенку проявить таланты?

— Антон, позвольте спросить. Вы когда-нибудь играете вместе, весело проводите время? — спросила я.

Он прищурился.

— Иногда играем в футбол. Мой сын должен быть сильным и проворным.

— Что еще? Гуляете вместе?

— Иногда, но я стараюсь проводить время с пользой, — ответил он. — Мы редко смотрим телевизор. Не хочу, чтобы он лодырничал.

— Прежде чем вы уйдете, хочу рассказать вам об исследованиях в области развития мозга, — сказала я.

Игра — это не пустая трата времени; немного науки

Некоторые родители ошибочно полагают, что время, проведенное за играми, дети тратят впустую. Однако оказывается, что игры необходимы для здоровья. Результаты недавних исследований показывают, что их отсутствие вызывает депрессию и тревожность.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Игры помогают детям сформировать более адаптивный мозг и развить устойчивость⁴.

Все дети в мире умеют играть, их не надо этому учить. К сожалению, взрослые часто не осознают ценности игр. Психиатр Стюарт Браун* утверждает, что это занятие не только укрепляет социальные навыки, но и позволяет обрести душевное равновесие. Во время игры мы открываем новые возможности, выдаем творческие идеи. Она способствует развитию более выносливого мозга. Некоторые ученые считают, что противоположность игре — это не работа, а депрессия. Михай Чиксентмихайи** провел эксперимент, в ходе которого предложил участникам не заниматься ничем «приятным» в течение 48 часов. Уже через день испытуемые стали жаловаться на вялость и проблемы со сном. Ухудшение настроения оказалось настолько явным, что эксперимент был досрочно прерван.

Мариан Даймонд, нейробиолог, провела несколько экспериментов по играм, ставших классикой. Она разделила крыс на три секции, поместив первую группу в так называемую обогащенную среду, вторую группу — в стандартную среду и третью группу — в скудную среду. В обогащенной среде были игрушки и друзья. Стандартная среда представляла собой более тесную секцию с друзьями, но без игрушек. В скудной не было ни игрушек, ни друзей.

Оказалось, что животные, у которых были игрушки и друзья, выработали более толстую кору мозга и больше нейронных связей (кора головного мозга отвечает за внимание, осознанность и когнитивные функции). У крыс в скудной среде обитания кора оказалась тоньше. Это прорывное исследование доказало, что среда способна благотворно влиять на мозг, а игра улучшает его работу, развивая те области, которые помогают учиться, запоминать и принимать оптимальные решения.

* Стюарт Браун — врач, психиатр, клинический исследователь, основатель некоммерческой образовательной организации «Национальный институт игры». Посвятил свою жизнь исследованию влияния игр на жизнь человека. Опросив тысячи людей, выяснил, что между игровой активностью и успехом существует сильная статистическая зависимость. *Прим. ред.*

** Михай Чиксентмихайи (1934) — американский психолог венгерского происхождения, профессор, известен исследованиями тем счастья, креативности, субъективного благополучия, однако более всего благодаря своей идее потока. *Прим. ред.*

Подумайте, как вы могли бы поиграть со своим ребенком. Можно сходить в музей, покидать мяч, порисовать или просто подурчиться. Не нужно тратить на это много часов: исследование показывает, что детям на пользу даже несколько минут личного общения с родителем.

Причем это полезно не только детям, но и взрослым. К сожалению, многие родители разучились играть или не осознают, как это важно. Недавнее исследование по нейропластичности мозга показало, что он постоянно растет, меняется и развивается. Оказывается, в состоянии радости в мозгу взрослого человека продолжают активно формироваться новые нейронные связи. Это привело к новому открытию. Точно так же, как медитация благотворно влияет на мозг, улучшая память, внимание, сострадание и даже продлевая жизнь, мозг нуждается и в игре. Это взаимовыгодный процесс. Мы расслабляемся и избавляемся от стресса, и наш мозг тоже получает пользу.

Приложив немного усилий, Антон и Самир придумали следующее упражнение. Они попробовали его сразу после снежной бури, но оно годится для разной погоды, любых времен года и обстоятельств.

ПРАКТИКА. «Вперед, за приключениями»

- Выйдите на улицу; телефоны оставьте дома. На несколько минут вы вполне можете оторваться от техники — поверьте, ничего страшного за это время не случится.
- Сделайте глубокий вдох; почувствуйте, как свежий воздух наполняет легкие.
- Обратите внимание на температуру воздуха, почувствуйте ее кожей.
- Посмотрите на небо. Какого оно цвета?
- Посмотрите вниз, почувствуйте землю под ногами.
- Прислушайтесь — птицы щебечут?
- Если идет снег, поищите следы животных и птиц. Какие зверушки здесь прошли?
- Обратите внимание на растения. Какую траву или цветы вы видите?
- Если тепло, полежите на траве в парке, понаблюдайте за облаками.
- Если вашему ребенку это интересно, посмотрите на ночное небо. Попробуйте найти созвездия.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

- Обратите внимание на увлечения ребенка. Детям часто нравится наблюдать за машинами, грузовиками, такси или поездами.
- Ребенок постарше, возможно, захочет посидеть в кафе, выпить чашку горячего шоколада и понаблюдать за прохожими.
- Обсудите, что вы видите и слышите.
- Пообщайтесь.
- Прислушайтесь к своему ребенку. Поговорите с ним. Порадуйтесь общению. Пусть вам обоим это пойдет на пользу. Повторяйте так часто, как сможете.

Это сострадание и забота для вас и вашего ребенка. Вы проведете вместе ценное время и научитесь «быть» друг с другом, а не только заниматься делами. Это снижает уровень стресса и развивает мозг, а также приносит огромное наслаждение, ведь так здорово просто играть со своим ребенком.

Концерт

Для Алекс и ее семьи это был важный день. Когда я познакомилась с Алекс (см. главу 2), на ней была футболка с надписью «Сегодня я не могу быть взрослым». У нее еще оставались некоторые трудности, но в основном она наслаждалась общением с детьми, наблюдала, как они растут. Правда, ее не покидало ощущение, будто что-то не так. Элис, ее дочери, было десять, она играла на фортепиано, и скоро должен был состояться ее первый концерт. Вся семья (за исключением брата Алекс, Уильяма) пришла поддержать девочку. Когда Алекс была маленькой, почти все внимание и восхищение получал Уильям, поэтому теперь она делала все, что в ее силах, чтобы дети чувствовали: их ценят и поддерживают одинаково.

Элис нервничала. Она начала заниматься музыкой не так давно, но педагог решила, что ученица готова выступить. «Это будет полезный опыт», — уверяла она. Девочка репетировала неделями, и дело шло на лад — по крайней мере, так казалось... Но разве спрячешься от проблем?

— Все было хорошо, — рассказывает Алекс. — Она столько репетировала, что я уж думала, будто закричу, если услышу очередную изуродованную версию Chopsticks и Twinkle Twinkle. У нее было всего три коротенькие пьесы, и играла она неплохо, только иногда

попадала мимо нот. Но накануне концерта она так разволновалась, что не могла уснуть. Ей хотелось, чтобы я ее утешила, чего она не просила уже много лет. Я постаралась ее взбодрить. «Все будет хорошо, дорогая, — сказала я. — Ты справишься. Поверь мне». Да уж, стандартные слова. Теперь у меня такое чувство, что я слишком сильно давила на нее и она делала это только ради меня. А я не слушала, когда она говорила, что не желает выступать. Мне так грезились, что она блистает... В общем, она поднялась на сцену, оглядела зал, и у нее был такой ужас в глазах. Она побледнела, как полотно. Начала играть, сделала несколько мелких помарок, но не остановилась. Потом заиграла медленную «Прелюдию» Шопена, самую сложную для нее вещь, и я даже не знаю, что случилось. Она ошиблась пару раз и застыла. Педагог подошла к ней, они поговорили, и Элис начала заново. А потом опять замерла. Она никак не могла продолжить. В зале стали шептаться. Руководитель снова подошла к ней, они переговорили, объявили короткий антракт, и учитель помогла ей спуститься со сцены. У моей детки по лицу текли слезы. Я сама чуть не разрыдалась, мне было так ее жаль. А моя мама, как всегда, сама «чуткость», убила нас обеих: «Что случилось? Она не справилась с нервами? Ты тоже такой была. Трусиха!» Это уже было двойным унижением, я взбесилась. Во время антракта к нам многие подходили, изображали заботу и с напускной любезностью говорили: «Надеюсь, Элис в порядке». Или пытались утешить: «Такое случается». Или: «Трудно выступать перед полным залом». Мне хотелось провалиться сквозь пол, но приходилось вежливо улыбаться.

Весь оставшийся концерт мы сидели и слушали, как замечательно играют другие дети. Никто из них не впадал в ступор. Элис хотела уйти, но я сказала ей, что это будет невежливо. Ей было так стыдно, что она не произнесла ни слова и отказалась есть, когда мы поехали в ее любимый ресторан после концерта. Она наказывала себя. «Я не заслуживаю праздника». Это было ужасно. Просто ужасно. Я, конечно, пыталась ее утешить, но... Самое страшное, что, мне кажется, я на нее слишком сильно давила. Ей никогда не нравилось играть на фортепиано, и я каждый день ссорилась с ней, чтобы заставить сесть за инструмент. И ведь совсем не хотела делать из нее пианистку, я просто думала, что если настою на своем, то она со временем полюбит это занятие. А теперь мне кажется, что я зря

заставляла, зря пыталась контролировать ее. И знаете что? Теперь я не сплю по ночам. Я ругаю себя. И снова появилось ощущение, будто я падаю в кроличью нору, — Алекс расплакалась. — В моей жизни всегда что-то идет наперекосяк.

У каждого из нас есть надежды и мечты относительно детей. Но часто все получается совсем не так, как мы представляли. По сути, большая редкость, если жизнь складывается именно так, как мы ожидаем. И когда этого не происходит, мы прилагаем еще больше усилий и стараемся контролировать еще сильнее. Я хотела, чтобы моя дочь стала балериной, отчасти потому, что сама люблю балет, но танцевала только в средней школе. Потом моя фигура сильно изменилась и я физически не могла быть грациозной и гибкой. Но моя девочка просто *ненавидела* балет и своего педагога. Она отказывалась ходить на занятия. Через несколько недель я сдалась, осознав бесперспективность усилий. Она сама решила, чем ей заниматься, и не собиралась делать что-то только потому, что на этом настаивает мама. Я смирилась.

Конечно, многое в жизни детей зависит именно от нас — мы должны возить их в школу, готовить завтрак, обед, ужин, следить, чтобы они делали домашнюю работу, отводить их на занятия, спорт, на детские праздники и так далее. Но нередко мы излишне ответственно к этому подходим, потому что пытаемся с их помощью залечить собственные раны и нереализованные стремления.

Так бывает не всегда, но полезно спокойно и с пониманием взглянуть на то, что скрывается за нашим неумным желанием контролировать каждый шаг ребенка.

РЕФЛЕКСИЯ. «Сострадательный взгляд на чрезмерный контроль»

- Сядьте удобно, сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов.
- Прислушайтесь к окружающим звукам, сосредоточьтесь на дыхании, на физических ощущениях.
- Вспомните ситуацию, когда вы излишне контролировали своего ребенка.
- Положите руку на сердце. Проявите доброту и заботу по отношению к себе.
- Опишите эту ситуацию. Что вы сделали? Что сказали?
- Что вы чувствовали? О чем думали?

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

- Запишите несколько слов. Какие мысли приходят в голову?
- Постарайтесь докопаться до причины своей настойчивости.
- Что вами руководило? В чем вы нуждались? Какая мечта вас вела? Какая надежда? Нереализованное стремление?
- Вы коснулись незалеченных ран?
- Если да, о чем это вам напомнило?
- Дайте себе отдохнуть. Проявите самосострадание.

Мы с Алекс попробовали выполнить это упражнение вместе. И вот что она сказала: «Я вспомнила одну из своих ссор с Элис из-за фортепиано и теперь, оглядываясь, понимаю, что это происходило каждый день. Я считала, что дети должны учиться музыке и уметь играть на инструменте. В моем детстве не звучала музыка, и думаю, я проявила желание дать детям то, чего не было у меня. Я хотела, чтобы они были интеллигентными людьми, чтобы у нас дома говорили не только о спорте и чтобы телевизор не орал весь день. Кажется, я слишком сильно давила. Я превратилась в диктатора. Я даже не думала об этом, пока мама не напомнила, что я тоже терпеть не могла выходить на сцену. Будете смеяться, но однажды в рождественском спектакле, когда мне было лет восемь, я играла одного из волхвов. И так переволновалась, что забыла слова и убежала со сцены в слезах. Я и не вспоминала об этом, пока мама не высказалась по поводу Элис».

Чтобы помочь Алекс проанализировать ситуацию еще глубже, я научила ее следующей практике.

ПРАКТИКА. «Вы не обязаны контролировать все на свете»

- Сосредоточьтесь на своих физических ощущениях, отключитесь от внешнего мира.
- Обратите внимание, где в вашем теле сосредоточен стресс.
- Что вы чувствуете? Усталость? Постоянное напряжение? Мечтаете отдохнуть от родительских обязанностей?
- Подумайте, какими хотите видеть своих детей. Вспомните, в каких случаях вы настаиваете, чтобы они поступали так, как велите вы.
- В каких случаях вам казалось, что ребенок недостаточно хорош? Что его нужно исправить? И что вы хотите, чтобы он изменился?

- Какие эмоции вас одолевают: страх, тревога, волнение, грусть?
- Какие физические ощущения появились?
- Что изменится, если вы прекратите эту битву, объявите перемирие хотя бы на минуту? Отдохнете? Прислушаетесь к себе? К своему ребенку?
- Дайте себе отдохнуть. Никуда не надо спешить. Насладитесь покоем и тишиной.
- Привнесите капельку нежности и заботы в эти ежедневные битвы.
- Попробуйте взглянуть на свое поведение и поступки ребенка с состраданием, любовью.
- А если хотя бы на минуту вы перестанете контролировать каждый его шаг?
- Пусть все будет так, как есть.
- Перестаньте бороться с реальностью.
- Остановитесь. Отдохните. Переведите дыхание.
- Вернувшись к повседневным делам, постарайтесь смотреть на себя и ребенка с состраданием.

«Это помогло мне разобраться, что дальше делать с Элис. Она отказывалась заниматься музыкой, не хотела видеть ни педагога, ни других детей. Ей так стыдно, и я просто не знала, как быть. В итоге решила: пусть она отдохнет летом, не буду ее заставлять. Думаю, проблема не в музыке, а в том, что она не хочет выступать перед людьми. Я ее понимаю — я ведь тоже не любила сцену. Но теперь я знаю, что не нужно принуждать. Перестану на нее давить, и, если захочет, она сама вернется к музыке».

Я предложила это упражнение и Антону. Он с удивлением осознал, что «устал как собака». «Это было таким облегчением — отказаться от постоянной борьбы. Сначала я боялся перестать контролировать сына, потому что думал, будто случится что-то ужасное. Но вы решили сделать это хоть на минутку, и мне стало легче. Я понял, что строгим надсмотрщиком не нужно быть каждый час, каждую секунду, а только когда необходимо, — пошутил он. — Когда увидел, как мой сын радуется в музее, я вдруг понял, что он полон мотивации, если заинтересован чем-то. Он так любит этих животных и помнит всю информацию о них. Я просто заставлял его делать то, что считаю необходимым для его выживания. Наверное, я учусь доверять ему

чуть больше, вместо того чтобы давить на него, — это как пытаться вставить квадратный колышек в круглое отверстие, или как там говорится, — Антон улыбнулся; он казался намного спокойнее. — И кстати, мы уже не ссоримся так часто, как раньше, — добавил он».

Опухоль

Когда мы видели Тирона последний раз, ему было семь, а Лайонел и Кира переживали из-за проблем в Младшей лиге бейсбола. Теперь он учится в средней школе, все наладилось.

— У него хорошие друзья, он счастлив, — говорит его папа. — Слишком много времени сидит в телефоне, как большинство детей. Это большая тема. Даже не верится, что ему тринадцать. Но причина, по которой мы снова к вам обратились, в том, что у Киры проблемы со здоровьем, — сказал он с тревогой в голосе.

— Что случилось? — спросила я обеспокоенно.

— Несколько месяцев назад я обнаружила уплотнение, но не придала этому значения, была занята по горло. Все откладывала визит к врачу, а потом наконец записалась на прием, — сказала Кира, и слезы выступили у нее на глазах. — Мне сказали, что нужна биопсия, а это страшно и больно. Я так сильно нервничаю, что схожу с ума. Спасибо, что нашли для нас время. Если вы помните, у моей мамы был рак груди, и она умерла, когда Тирон был еще маленьким, так что у меня есть причины для волнений. На самом деле я в ужасе, так боюсь умереть молодой, как моя мама, да и Тирон еще, по сути, ребенок. Я не хочу проходить через это. Я не могу сейчас уделять Тирону столько внимания, сколько ему нужно. Он знает, что я сдаю анализы, и переживает. Я постоянно на нервах, все время отвлекаюсь. Иногда смотрю на него за ужином и начинаю рыдать. У меня никогда не получалось держать свои эмоции под контролем.

— И как он на это реагирует? — спросила я.

— Он говорит: «Мама, почему ты плачешь?» — а потом подходит и обнимает меня: «Все будет хорошо». Но мне не кажется, что все будет хорошо. Я видела, как умирала моя мама, и не хочу, чтобы он видел, как умру я. Он совсем мал, и я еще очень молода.

— Я вас понимаю, — сказала я, вспоминая тех, кого потеряла. — Но мы еще не знаем диагноза; пока у нас только неопределенность и страх. Что вам сейчас нужно в первую очередь?

— Я напугана до смерти, но мне кажется, что я должна взять себя в руки.

— Конечно, вы напуганы. Как же иначе?

— Правда? А я думала, что я трусиха и надо просто стиснуть зубы и молча пережить это, но не получается. Я на грани нервного срыва и чувствую себя такой слабой.

— Откуда у вас такие мысли? — спросила я.

— Мне кажется, я должна быть сильной, не показывать свои слабости.

— Кира, вы имеете полное право быть человеком. Полное право чувствовать и бояться, — сказала я.

— Да, но меня не так воспитывали. Меня учили быть сильной. Не показывать чувств — кроме гнева, конечно, — улыбнулась она. — Мне сложно переучиваться. Я стараюсь не перегибать палку, но я так не хочу умирать.

— Я вас понимаю, — сказала я.

— Хорошо, — сказала она. — Может, у вас найдется упражнение, которое поможет мне успокоиться и пережить весь этот ужас? Я все вспоминаю свою маму на смертном одре. Это просто кошмар, — она снова улыбнулась. — Спорим, вы не ожидали услышать такое. Знаю, вы от меня всякого наслушались, когда Тирон был еще маленьким, но сейчас мне очень нужно немного вашего дзена, — рассмеялась она.

— Я научу вас упражнению, которое поможет максимально стойко перенести все процедуры и всю эту неизвестность. Понимаю, это покажется контринтуитивным, поскольку обычно мы стремимся контролировать свои эмоции, сдерживать их, но сейчас постарайтесь прочувствовать все до конца.

Сложно изменить свои чувства и практически невозможно предугадать результат своих действий, как бы нам этого ни хотелось. Нелегко найти баланс в жизни, особенно когда есть дети. Обычно кажется, что мы переходим от одного кризиса к другому и едва находим время, чтобы восстановить силы и перевести дыхание.

Это упражнение поможет взглянуть на вещи по-новому, что бы ни происходило. Очень полезно для сложных периодов. Когда почва уходит из-под ног, мы учимся обретать равновесие. Не судить себя за эмоции, а реагировать на них с пониманием и относиться с добротой к той боли, которую испытываем.

Когда жизнь подбрасывает тяжелые испытания и нужно проявить самообладание, представьте скалу. В любую погоду она остается незыблемой и нерушимой. Многие учителя медитации предлагают разные варианты этого упражнения; конкретно эта версия разработана специально для родителей и поможет пережить любую непогоду жизни.

ПРАКТИКА. «Самообладание и безмятежность»

- Примите удобное положение сидя или лежа. Сосредоточьтесь на дыхании, окружающих звуках или фразах любящей доброты.
- Представьте высокую скалу, на которой сами побывали, или вымышленную. Как и все на свете, она меняется, но в свое время.
- Представьте, что ваше тело может стать таким же твердым и несокрушимым, как эта скала, спокойным, невозмутимым. Пусть ноги будут основанием, руки и плечи — склонами, позвоночник — осью, а голова — вершиной. Почувствуйте надежную опору, полное присутствие. Что бы ни происходило с вашей семьей, сосредоточьтесь на этом, не пытайтесь сбежать.
- Представьте скалу во время смены времен года. (Можно начать с того, которое сейчас за окном.) Вот наступила осень, и гору ласкают теплые золотистые лучи солнца. Постепенно осень уступает место зиме, и на нее обрушиваются чудовищные бури, ураганы, метели, лед, даже лавины. Обратите внимание, что она остается все такой же непоколебимой и спокойной, несмотря на бушующую стихию.
- Времена года сменяют друг друга. Весной снег тает, птицы снова начинают щебетать, возвращаются зверушки. Полевые цветы радуют глаз. Ручейки наполняются растаявшим снегом.
- Наступило лето, и ваша скала стоит высокая, величественная, в ярком солнечном свете. Снег исчез, разве что самая верхушка еще белеет. Обратите внимание, что в любое время года облака могут скрыть гору из виду, внезапно может налететь ураган.
- Наблюдайте за скалой в течение дня, начиная с рассвета, затем в золотистом сиянии солнца и вечерних сумерках. Обратите внимание, как день уступает место сочным краскам

заката и ночному мраку, освещенному лишь звездами и галактиками, необозримым пространством за горизонтом.

- Попробуйте стать этой скалой, спокойной и непоколебимой в любую погоду, в любое время, в любой сезон, при любых внешних обстоятельствах. Пусть все это придет и уйдет, примите изменения, не сопротивляйтесь и не отталкивайте их.

Кира выполняла это упражнение, когда ее одолевала тревога. Я добавила еще практику осознанности, которая помогает сосредоточиться на текущем моменте. Кира часто представляла себя на смертном одре, а это, как вы понимаете, может напугать не на шутку. Я хотела помочь ей перенаправить внимание на то, что происходит здесь и сейчас, несмотря на все тревоги и неопределенность.

ПРАКТИКА. «Покой здесь и сейчас»

У меня в офисе лежат отполированные камни, которые помогают людям обрести якорь в жизни и насладиться настоящим моментом. Это неформальная практика, которую можно использовать в любое время и в любом месте. Хотя «тревожные камни», молитвенные или тибетские четки и прочие вещи можно найти во многих древних традициях, эта версия опирается на упражнение из курса «Осознанное самосострадание» Гермера и Нефф под названием «Камень здесь и сейчас»⁵.

- Я предложила Кире выбрать подходящий камень.
- Сходите на пляж или в парк, на реку или озеро и найдите красивый камушек.
- Рассмотрите его. Обратите внимание на цвет, как свет падает на контуры.
- Порадуйтесь своей находке. Потрите камень. Почувствуйте его поверхность на своей коже. Приложите к щеке.
- Закройте глаза и ощутите твердость камня. Какая у него текстура? Шершавая или гладкая? Теплая или холодная?
- «Подружитесь» с камнем. Подумайте, сколько ему лет. Ученые утверждают, что самые простые камни, которые мы находим на улице, могли появиться миллионы, а то и миллиарды лет назад.
- Пусть этот камень поможет вам по-новому взглянуть на жизненные переживания.

- Возможно, вы заметите, что стоит сосредоточить внимание на этом камне, прикоснуться к нему, полюбоваться им, и вы уже меньше переживаете о прошлом или будущем.
- Пусть камень поможет сконцентрироваться на сегодняшнем моменте, быть здесь и сейчас.

Кира взяла камень с собой и держала в руке, пока ей делали биопсию. Это помогло выдержать процедуру.

— Я поняла: если буду все время думать о том, что умираю, от этого станет только хуже. Я нагнетала ситуацию, а мне это ни к чему. Как вы мне посоветовали, вместо того чтобы убегать от проблемы, я сказала себе спокойно: «Кира, еще ничего не известно. Не нужно спешить. Живи этим днем, а о завтрашнем пока не стоит волноваться». Это действительно похоже на бушующий ураган на вершине скалы, но погода изменится. Скоро все наладится. И Тирон поддерживает меня, у него такое замечательное чувство юмора. Настоящий «Монти Пайтон»*. Когда я переживаю, или когда дел по горло и я хочу, чтобы он больше помогал по дому, или когда у нас случаются перебранки, он говорит: «Мам, ты еще не умерла». И я говорю себе: «Кира, это тяжело, но ты еще не умерла. Не вешай нос». Хочу рассказать вам смешную историю. Я ехала в метро на работу, и вдруг поезд остановился, как часто бывает. Я боялась опоздать и начала нервничать. Тогда я достала камень из сумки и стала тереть. Неожиданно поезд тронулся. Женщина, сидевшая рядом, с любопытством спросила: «Как вы это сделали? Откуда у вас этот камень? Он волшебный? Я тоже такой хочу». Давно я так не смеялась.

Одно из самых удивительных преимуществ самосострадания заключается в том, что оно помогает развивать стойкость и выносливость. Чем больше мы принимаем свои недостатки и то, что мы не в состоянии контролировать свое тело, детей, родителей и партнеров, тем легче мириться с неопределенностью и принимать жизнь такой, какая есть, не пытаясь ее изменить. Мы учимся не держаться с таким остервенением за свои планы и представления о том, как все должно быть на самом деле.

* «Монти Пайтон» — комик-группа из Великобритании, состояла из шести человек. За странный юмор их называют «Короли абсурда». *Прим. ред.*



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

