

## 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 Анджелоу 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»<sup>1</sup>. 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. Применив 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 позволяя 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 полюбощитесь, 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 эспresso (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 из 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.

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

- 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 давя на их чувство вины или даже