

Оглавление

Предисловие.....	6
Введение.....	8
Глава 1. «Хватит! Я больше не могу!».....	12
<i>Родители на грани нервного срыва</i>	
Глава 2. «Почему это так тяжело?».....	43
<i>Самосострадание как спасательная шлюпка</i>	
Глава 3. «Откуда это взялось?».....	75
<i>Багаж, который мы привносим в отношения с детьми</i>	
Глава 4. «Я никогда не буду такой хорошей».....	104
<i>Как избежать ловушки сравнения</i>	
Глава 5. «Что мне делать?».....	138
<i>Неизбежные сомнения родительской жизни</i>	
Глава 6. «Почему вы никак не можете успокоиться?».....	165
<i>Как справиться с неизбежной бурей эмоций</i>	
Глава 7. «Это уже слишком».....	195
<i>Сила сострадания в особо сложный период</i>	
Глава 8. Корни и крылья.....	228
<i>Наш подарок детям</i>	
Инструменты сострадания для родителей.....	260
Примечания.....	265
Благодарности.....	268
Об авторе.....	270

*Адаму, Натаниэлю и Хиллари
за ваши смех, радость и красоту*

Предисловие

Думаю, у каждого из нас случались дни, когда все валится из рук: малыш изводит своими капризами, у старшей дочери проблемы с одноклассниками, вы ссоритесь с партнером из-за методов воспитания детей. А может быть, все не так страшно, но просто накопилась усталость. В такие моменты вы мечтаете только об одном: чтобы прямо сейчас на пороге вашего дома чудесным образом возник мудрый взрослый, который все знает и со всем справится, и занял ваше место. Знакомая история? Если да, то эта книга для вас.

Доктор Сьюзен Поллак — мама с тридцатилетним стажем и клинический психолог с еще большим опытом работы. Она несколько десятков лет практикует медитации и одной из первых начала интегрировать техники осознанности и самосострадания в процесс психотерапии и повседневную жизнь. Доктор Поллак не понаслышке знает о трудностях родительства и бережно подводит читателей к тому, чтобы начать формировать новые отношения с самим собой и своими близкими — отношения любви и осознанного присутствия. Это и есть самосострадание.

Впервые услышав о сострадании к себе, родители обычно говорят: «Да, мне этого точно не хватает!» Под грузом повседневных забот они нередко живут на пределе своих эмоциональных сил, когда становится трудно проявлять доброту и сопереживание даже к тем, кого любишь. Они инстинктивно понимают, что нуждаются в подпитке, чтобы делиться положительными эмоциями с близкими. Однако на пути к самосостраданию — то есть умению проявлять к себе ту же доброту и заботу, какие мы с готовностью дарим другим, — встает немало препятствий. Принято считать, что сопереживать себе — то же самое, что жалеть себя, потакать собственным капризам, вести себя эгоистично или что это делает нас слабыми и снижает мотивацию. На самом деле, по результатам многочисленных исследований, все наоборот: люди, практикующие самосострадание, проявляют больше сочувствия к окружающим, лучше заботятся о себе, устойчивее в эмоциональном плане, способны взглянуть на проблемы под другим углом и более мотивированы на достижение целей. Самосостраданию могут мешать личные установки и ограничивающие убеждения. Например, традиционная

установка из детства, что нужно в первую очередь заботиться о других, особенно о близких, а потом уже думать о себе. Или что право на отдых и восстановление нужно заслужить тяжелой работой.

К счастью, самосостраданию может научиться каждый. В 2010 году мы совместно с Кристин Нефф, психологом Техасского университета, разработали восьминедельную тренинговую программу, которая проводится сейчас по всему миру, — «Осознанное самосострадание» (Mindful Self-Compassion, MSC). Интерес к этой теме колоссальный, вероятно потому, что сопереживание себе имеет практически моментальный эффект. Оно также может привести к настоящему озарению и позволяет понять, что каждый из нас способен сам дать себе ту доброту и поддержку, которых он ждет (обычно тщетно) от других.

Сьюзен Поллак давно познала силу самосострадания. Она стала одним из первых преподавателей курса «Осознанное самосострадание», а теперь передает эти навыки будущим учителям. Я так рад, что в этой книге Сьюзен делится глубоким пониманием сострадания к себе. Родители больше, чем кто-либо, готовы к применению этого подхода. Они постоянно преодолевают трудности и проявляют сопереживание. Им осталось только развернуться на 180 градусов, направить силу своего сострадания на самих себя и наблюдать за теми благотворными переменами в своей жизни и жизни своей семьи, которые принесет эта простая смена вектора.

Эта книга — одно из самых доступных введений в тему самосострадания. И это не теория, а практическое руководство для родителей, сборник подробных примеров, личного опыта и эффективных упражнений, которые позволят облегчить родительскую ношу благодаря осознанности и сочувствию к себе. Книга станет для вас мудрым и сострадательным другом, и даже лучше — она покажет, как вы можете стать *для себя* таким другом.

Сьюзен Поллак призывает отказаться от тех типов поведения, которые усложняют родительство. Перестаньте сравнивать себя с другими родителями, сравнивать своих детей с другими детьми, обвинять себя в неизбежных ошибках, ссориться по пустякам с детьми или партнером. Вместо этого в самый трудный момент загляните в себя, разберитесь в своих чувствах, а затем, слушая собственное сердце, позвольте себе быть собой.

Кристофер Гермер, доктор психологии
Harvard Medical School / Cambridge Health Alliance

Введение

Недавно я помогала двоюродным сестрам с подготовкой к свадьбе. Одна из них — мама с тремя маленькими детьми, причем младший еще даже сидеть не научился. Мы заговорили о трудной доле родителей. «Ну, что скажешь? Как я справляюсь?» — спросила Эмма с тревогой во взгляде. «Не мне судить», — ответила я. И пока один из малышей тянул ее за ногу, требуя внимания, я перефразировала слова из моего любимого рассказа писательницы Тилли Олсен: «Материнство — это когда тебя постоянно отвлекают»¹. Эмма рассмеялась и добавила: «И постоянно поучают. И критикуют. У меня такое ощущение, что я все делаю неправильно. Иногда, если дети шумят и не слушаются, люди смотрят на меня так, будто я воспитываю малолетних преступников. Я не собираюсь надевать на них смирительные рубашки, намордники и сажать на короткий поводок, как дрессированных собак. Когда я была маленькой, то бегала, где хотела, лазала по деревьям, кричала и бесилась. А теперь, видите ли, детям запрещается шуметь и веселиться. Будто они должны все время молчать и сдерживать себя на каждом шагу. Это же невозможно».

Впоследствии я часто мысленно возвращалась к этому разговору. Эмма сформулировала то, что я слышала почти от всех мам и пап. Быть родителем сложно для всех. Что бы мы ни делали, нам кажется, что этого недостаточно. День никогда не складывается так, как мы планировали. Мы виним в этом себя, придираемся к детям, давим на них и пытаемся контролировать каждый шаг. Мы встревожены и угнетены. Наши дети зеркально отражают наше состояние. Мы постоянно на кого-то оглядываемся, сравниваем себя с друзьями, родственниками, соседями. Перестаем спать. Как прекратить бесконечный бег по кругу этой безрадостной карусели?

Остановитесь. Сделайте глубокий вдох. Хватит себя упрекать. Не судите себя строго. Не стоит ругаться с ребенком, с партнером,

заниматься самокритикой. Фрейд прекрасно это понимал, как и Эмма: родительство — невозможная профессия, говорил он. Попытки доминировать над своими детьми или умирять их — бесперспективное занятие. Эксперты утверждают, что мало что вообще поддается прогнозированию или контролю.

Все мы устали, взволнованы, обеспокоены. В этом мы не одиноки. Как отметил один из специалистов по американской культуре, «ни в какой другой стране не наблюдается столь повсеместной тревоги по поводу воспитания детей»². Мы переживаем: а вдруг кто-то где-то делает это лучше, чем мы? Родители во Франции нашли волшебный рецепт? «Матери-тигрицы» получают больше отдачи от своих вложений в ребенка? Антропологи утверждают, что японские малыши хорошо спят, а мексиканские братья и сестры не ссорятся — может, пора паковать чемоданы?

Поворот на 180 градусов

Нет. Начнем с того, что мы имеем. Эта книга предлагает радикально новый подход, основанный на результатах многолетних исследований в области осознанности и сострадания. Семена счастливого и спокойного родительства есть внутри нас, а не на другом континенте. Не нужно злиться, опускать руки или доводить и себя, и детей до нервного срыва. Есть другой путь. Вместо непрерывного стремления исправить или изменить своих детей попробуйте сделать разворот на 180 градусов. Направьте фокус внимания на себя, проявите хоть капелючку доброты и сострадания к себе. Начните заботиться о себе, чтобы ваши дети жили счастливо. Что? Вы качаете головой. Закатываете глаза. Вы заняты, на это нет времени. Это слишком эгоистично и глупо. Почти все родители так говорят.

Как выпускница Гарварда, психолог, мама двоих взрослых детей и специалист с тридцатилетним клиническим опытом, я работала со многими родителями и детьми и прочла немало книг по теме воспитания. Обычно книги учат, как исправить детей, заставить их слушаться, как наладить полноценный сон, как помочь поступить в престижный университет и обеспечить им успех. В двух словах — как сделать их такими, какими мы хотим их видеть. Но мы редко достигаем желаемого результата.

Куда же делась радость? Счастье? Энтузиазм? Не нужно быть такими строгими к ним и к себе. Исследования показывают, что сострадание мотивирует лучше, чем критика. Правда. Можно сделать акцент не на сумасшедшей занятости, а на самой жизни. Можно остановить этот марафон, который превращает нас в яростных, иступленных родителей, — мы несемся с детьми то на футбол, то на соревнования по бейсболу, то на балет, и все это в час пик, когда везде пробки, а дети кусают и пинают друг друга на заднем сиденье в автомобиле. Никто вас не осуждает — я сама была такой. Я была ошалевшей мамашей в машине, разрывалась на части, пыталась сделать слишком много — и дошла до нервного срыва. Никому это не на пользу. И тогда я попыталась найти путь к душевному равновесию и благоразумию.

В этой книге собран более чем тридцатилетний опыт родительства, клинической практики и медитации. Теоретический и научный фундамент этой книги — революционная работа моих коллег доктора Криса Гермера и Кристин Нефф, авторов трансформирующего курса по осознанному самосостраданию (MSC)³, который я веду с момента его создания в 2010 году. Кроме курса, который прослушали уже десятки тысяч человек, в этом руководстве для родителей вы найдете истории и примеры из моей клинической практики и моего собственного родительского опыта. (Примеры сводные, чтобы защитить личную жизнь действующих лиц.) Все истории дополнены упражнениями и заданиями для самоанализа, основанными на моем понимании эффективных методов и опыте многих людей, которым эти практики принесли реальную пользу.

Надеюсь, что книга будет актуальна для вас, какой бы ни была ситуация, и поможет разрешить ваши родительские дилеммы. Жизнь не должна быть такой трудной, и мы не обязаны так сильно мучиться. Как и наши дети. Пусть эта книга принесет вам и вашей семье радость, счастье и взаимопонимание.

Как пользоваться книгой

Тут нет одного «правильного» подхода. Необязательно читать все главы по порядку. Можно сразу перейти к тому вопросу или истории, которая интересует вас больше всего, и начать с нее. Если тема осознанности для вас новая, первые несколько глав содержат

практические упражнения для начинающих. Я постаралась совместить их с заданиями, помогающими прислушаться к себе и проанализировать собственные чувства и потребности, так что запишитесь блокнотом и ручкой или записывайте ответы на телефоне или планшете, если вам так удобнее. У вас кризис? Раздел «Инструменты самосострадания для родителей» в конце книги поможет вам справиться с любой ситуацией — от колик и детских истерик до соперничества между братьями и сестрами, подросткового бунта и других частых проблем.

Главное — помнить, как сказала много лет назад моя наставница по осознанности: что бы вы ни делали, вы не ошибетесь. «Да ладно?» — можете не верить вы. Именно так. Я годами изводила себя за пустяковые ошибки. «На этом пути нет неудач», — говорила она мне. Может быть, она инопланетянка из другой Вселенной? Или подседа на какие-то препараты? (Пусть поделится с нами!) Когда я с удовольствием наблюдала за ее отношением к жизни, полным сострадания, юмора и мудрости, мне вспомнилась известная сцена в ресторане из фильма «Когда Гарри встретил Салли», и я решила: «Мне, пожалуйста, то же, что у нее».

К счастью, осознанность и сопереживание доступны каждому, и мы можем поделиться ими со всеми, кто нас окружает. Эти навыки можно развить: для этого не надо быть веганом, не употреблять сахар и не пить кофе, не надо сидеть неподвижно в позе лотоса. Можно быть взвинченным, уставшим до полусмерти, рассеянным и раздраженным. Можно быть каким угодно. Можно быть собой. Если вы дышите (а вы, несомненно, сейчас именно это и делаете), вам это под силу. В добрый путь!