





## ПРЕДИСЛОВИЕ

**К**огда я была молодой мамой, то постоянно кричала на ребенка, и мне отчаянно требовалась помощь. Я была тревожной, неуверенной в себе и с трудом сдерживала гнев, который возникал словно из ниоткуда. Это была невероятно сложная ситуация, а мы с мужем тогда еще даже не разъехались. Зная, насколько тяжело быть родителем, я готова поспорить, что и вы, возможно, сейчас переживаете трудные времена после расставания. Я предполагаю, что вам, как и мне, нужен мудрый совет, который поможет лучше понять себя и членов вашей семьи и пройти через эти бурные воды.

Воспитание детей требует больших усилий и при самых благоприятных условиях: нехватка сна, непомерная ответственность, шум, беспорядок и проявление качеств, о которых мы даже не подозревали! Давление, радость, раздражение, разочарование, неуверенность (во что я только ввязалась?), игры до изнеможения — все это часть опыта любви к нашим детям. Это большой стресс даже при

оптимальных условиях, а когда в тесто воспитания добавляется раздельное проживание или развод, то начинаешь переживать за то, какой пирог из него получится.

Я обратилась к осознанности, чтобы понять и укротить свои порывы, чтобы стать тем чутким и отзывчивым родителем, которым хотела быть. Эта книга предложит те же ценные рекомендации, которые в свое время получила я, и поможет вам развить осознанность и понимание вашей ситуации. Как воспитывать ребенка вместе с человеком, которого вы больше *не хотите* видеть? Как грамотно общаться со своим бывшим? Ориша — опытный эмпатичный проводник, который поможет вам совершить этот трудный переход и научит общаться так, чтобы вас видели и слышали. Следуя алгоритму, изложенному в этой книге, вы поймете, какие стили привязанности свойственны вам, вашему ребенку и сородителю и как это влияет на каждый этап вашего совместного пути. С помощью историй из жизни, научных данных и полезных рекомендаций вы научитесь успешной совместной работе над уважительным воспитанием.

Я преподаю осознанный подход к воспитанию, который целиком посвящен развитию самосознания, понимания и навыков для успешной коммуникации. Без этой подготовительной работы мы, скорее всего, повторим те же сценарии, которые с самого начала все усложнили. Мы не можем работать с тем, чего не видим, и мне нравится, как Ориша помогает нам взглянуть на себя и наши привычки с разных точек зрения, что действительно способствует формированию осознанности. Разобравшись в стилях привязанности, вы начнете предугадывать препятствия задолго до их появления и строить соответствующие планы. Вы поймете, почему так реагируете на те или иные слова вашего сородителя. Вы сможете преодолеть раздражение и развить в себе сострадание и понимание, что позволит вам обоим конструктивно двигаться вперед.

Спасибо, Ориша, за эту книгу, которая помогает нам увидеть и принять всю нашу человечность и, несмотря на наши промахи и конфликты, вырастить хороших людей. Выделите время, чтобы полностью погрузиться в эту книгу. Проведите эту важную работу сердца сейчас ради блага всей вашей семьи на долгие годы.

Хантер Кларк-Филдс,  
член Сообщества руководителей ассоциаций Мичигана,  
автор книги «Воспитание хороших людей» (*Raising Good Humans*)



## ВВЕДЕНИЕ

— **М**ама... — Моя шестилетняя дочь, одетая в сине-лиловое платье с цветами, сидела за кухонным столом, свесив ноги с высокого деревянного табурета и уставившись в пол.

Я опустилась перед ней на колени и заглянула ей в глаза. Ее взгляд был полон грусти, страха и смятения.

— Элли, что такое, родная?

— Я совсем одна в лесу! — заплакала она.

Я подняла голову дочери и взяла ее лицо в ладони. Мы обе плакали.

— Я с тобой, родная. Я знаю, что тебе сейчас непросто, но ты не одна.

Я до сих пор помню те слова дочери, словно она выпалила их вчера. Они стали призывом к действию, вырвавшим меня из недельного ступора, в котором я пребывала после того, как отец Элли съехал из нашего дома. Ее слова потрясли меня до глубины души. Развод, через который я проходила, должен был стать только моим кошмаром, а не ее!

И все же Элли страдала. Она не чувствовала себя защищенной. Ее мир наполнился неизвестностью, стал страшным «лесом». Вся наша семья часто гуляла по лесу, мы с отцом Элли держали ее за руки, ведя по петляющей каменистой тропинке. Теперь его с нами не было. А я была слишком поглощена попытками удержать голову над водой, вместо того чтобы полностью посвятить себя дочери. Каждый день мне нужно было находить в себе силы для помощи клиентам и сражаться с мыслями, гневом, горем, тревогой и страхами, которые ежесекундно сменяли друг друга в моем теле и сознании. Неудивительно, что Элли чувствовала себя потерянной!

К счастью, мне удалось услышать ее тревожный сигнал. Я приняла его близко к сердцу и использовала для того, чтобы перестроить отношения, которые только начинала: *совместное воспитание (или сородительство)* с ее отцом. Независимо от того, как я относилась к своему бывшему мужу, мы оба должны были и дальше обеспечивать безопасность, надежность и ясность нашей дочери. Я не смогла бы сделать это в одиночку. Элли нуждалась в том, чтобы ее отец оставался ее отцом, и мне тоже было это нужно.

Я осознала важность смирения, когда мой дискомфорт от общения с человеком, которого я больше не желала видеть, встретился с осознанием, что только здоровое сородительство может обеспечить нашей дочери надежную базу, необходимую для развития и процветания. Мы с ее отцом выбрали стать партнерами по воспитанию, когда решили вместе завести ребенка. Теперь нам предстояло отделить родительскую составляющую наших отношений от завершившейся романтической. Моя дочь просила нас и дальше воспитывать ее вместе, пусть даже под двумя крышами. Только от нас самих зависело, удастся ли нам прислушаться к ее желанию и исполнить его.

Наши культурные представления о том, как должны строиться брак и семья, менялись и продолжают меняться,

особенно в Соединенных Штатах. По данным Исследовательского центра Пью (Pew Research Center), около четверти американских детей в возрасте до восемнадцати лет живут с одним родителем и без других взрослых. Во всем мире доля неполных семей составляет менее 10 процентов (Крамер, 2019). С 1960-х годов состав семей стал более разнообразным (Исследовательский центр Пью, 2015). Все больше людей отдают предпочтение новым семейным системам, уходя от традиционных представлений о совместной жизни. Отчасти это связано с изменением числа разводов, повторных браков и внебрачного сожительства.

Возможно, вы читаете эту книгу, потому что разошлись или развелись с партнером, с которым раньше вместе жили и воспитывали детей, или потому что приняли осознанное решение воспитывать ребенка совместно с кем-то, исходя из каких-то иных договоренностей. Возможно, вы родитель-одиночка, или у вас появился новый партнер, или вы планируете совместное воспитание в будущем. Возможно, ваш ребенок еще совсем маленький или уже подросток, а может быть, где-то посередине. Какими бы ни были ваши обстоятельства, эта книга поможет построить совместные родительские отношения, которые позволят вашему ребенку во всем преуспевать.



## ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ И РАЗВОДА

Ожидания и мечты о вечно нерушимой семейной системе все еще в значительной степени поддерживаются массовой культурой. Нерушимый брачный союз двоих родителей, живущих вместе в соответствии с обещаниями «пока смерть не разлучит нас», считается идеальной

системой для воспитания детей. Это отражено в историях наподобие сказки о Золушке, которые мы читаем своим детям и которые они видят по телевизору и в кино. Стигма расставания и развода по-прежнему остается реальной. Во многих культурах она порождает нарративы стыда, вины, неудачи и угрозы. Даже ярлыки матери или отца-одиночки содержат подтекст изоляции и отчуждения. Новый статус может привести к резкому изменению вашей идентичности. Вам может показаться, что теперь вы одиноки в воспитании ребенка, что вы изгой, сошедший «с правильного пути». Вы можете заметить, что некоторые ваши отношения изменились, поскольку люди стали проецировать на вас свое осуждение и страхи и не поддерживают вас, как раньше.

После развода я примерила этот нарратив стыда на себя. Я чувствовала, что потерпела неудачу, потому что не смогла сохранить наш брак, что мы потерпели неудачу как пара, потому что не смогли сделать это ради нашего ребенка. Но я также знала, что для нашей дочери будет лучше видеть, что мы счастливы порознь, а не медленно погружаемся в пучину вечного «несчастья вместе».

Порой для взрослых и даже для детей лучше, если нуклеарная семья распадется и родители разъедутся. Не зря говорят, что «хороший развод лучше плохого брака». Исследования это подтверждают. Эксперт по детскому развитию Майкл Лэмб (2012) писал, что дети, которые растут, получая поддержку и заботу от обоих родителей — независимо от состава семьи, — хорошо адаптируются к изменениям и не испытывают их длительного негативного влияния на успеваемость, способность адаптироваться в социальных ситуациях и в школе, а также на общее психическое здоровье. Важно участие любящих родителей, а не то, кто с кем живет.

Что же представляет из себя хорошая семья после развода? Прежде всего дети испытывают чувство легкости

и стабильности. Они верят, что родители обеспечат им постоянство и будут внимательны к их эмоциональным потребностям. Они чувствуют, что их замечают и понимают. Они видят, что родители тепло общаются друг с другом. Они могут рассчитывать на защиту, любовь и поддержку своей семьи. Они вольны оставаться детьми.

Распад семьи — это серьезный переходный период не только для взрослых, но и для детей. Здесь так много переменных, так много сильных эмоций и стрессовых факторов, так много практических вопросов, которые необходимо решить. Это кризис в условиях цейтнота: нужно быстро перестроиться на новый лад. Отношения при совместном воспитании детей столь же реальны и полноправны, как и романтические, и заслуживают вашего самого пристального внимания и заботы. Как только ваша первоначальная семейная ячейка разрушается, возникает ощущение беспомощности. Если бы не мои знакомые одинокие или разведенные матери, я бы чувствовала себя всеми покинутой в этот сложный период своей жизни.

После тревожного сигнала дочери я поняла, что у меня есть выбор. Я могла выбрать путь гнева, обиды и боли с той частью себя, которая хотела закатить бывшему истерику и крикнуть ему: «Так нечестно» или «Ты сделал мне больно, и я хочу отомстить». Либо же я могла вспомнить, что моя дочь ни в чем не виновата, и поставить ее потребности на первое место. И хотя я все еще чувствовала себя уязвленной и преданной бывшим мужем, я могла продолжать развивать ту часть наших отношений, которая не завершилась: совместную опеку. Я решила найти такой способ совместного воспитания, который соответствовал бы тому, как я хотела бы воспитывать ребенка, если бы мы с бывшим не расстались, — работать в команде и присутствовать в жизни дочери. Более того, я решила сделать это даже в том случае, если мой бывший не захочет внести свою лепту.

## ЧТО ТАКОЕ СОРОДИТЕЛЬСТВО?



Сородительство — это психологический термин, обозначающий двух родителей, которые совместно воспитывают ребенка, даже если они развелись или больше не живут вместе. Хотя я говорю преимущественно о раздельном проживании и разводе, основные положения этой книги можно применить к широкому спектру ситуаций, включая смешанные семьи и другие альтернативные семейные союзы.

Совместность — ключевой элемент воспитания детей после развода: вместе со вторым родителем вы делите ответственность за заботу, принятие решений, наставление и удовлетворение эмоциональных и физических потребностей вашего ребенка. Для этого вы работаете в команде, общаетесь и согласовываете распорядок дня и расписание, показывая ребенку последовательность своих действий. Вы и ваш сородитель внимательны и великодушны по отношению друг к другу и избегаете негативных высказываний друг о друге в присутствии ребенка. Вы обязуетесь обеспечить своему ребенку безопасную среду.

Сородительство позволяет перестроить семейную систему, в которой по-прежнему остаются два родителя, но теперь появляются два дома. Ваша задача состоит в том, чтобы приучить себя играть в одной команде — команде ребенка. Эта команда объединяется вокруг цели вырастить здорового и уверенного в себе человека, который не обременен тяготами разлук и утрат, а с удовольствием учится, играет и растет.

Поначалу сородительство может показаться очень сложным. Воспитание детей само по себе непростое дело. Это трудно даже в паре, но, если вы решаете разойтись, становится еще труднее. Вы можете подумать, что я слишком идеализирую, утверждая, что, независимо от причины расставания, вы и ваш бывший партнер сможете эффективно работать в команде. Но это возможно! Главное — понять, что ваша цель не в том, чтобы обоим преуспеть, а помочь достигнуть успеха и вашему ребенку. Вы просто работаете вместе, чтобы его обеспечить. И в результате становитесь успешными как родители. Вам необязательно нравиться друг другу, хотя это помогает. Скорее, вы должны понять суть ваших родительских отношений и научиться ориентироваться друг на друга в рамках новой динамики совместного воспитания. В этой книге я покажу вам, как это сделать.



## ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Прежде чем мы поговорим о том, как эффективно воспитывать детей после развода, давайте рассмотрим три сценария, которые показывают сородителей в ситуациях, знакомых каждому, кто прошел через развод. Попробуйте найти принципиальные различия между ними.

### *Даника и Эван*



*Сейчас 7:20 утра, и Даника торопливо собирается на работу, недовольно ворча в адрес Эвана.*

*— Поверить не могу, что его еще нет. Он никого не уважает. Он знает, что по субботам я работаю*