

Искусство быть родителем

Помочь ребенку быть хорошим

10 принципов
спокойного
родительства

Б Е К К И К Е Н Н Е Д И

УДК 159.922.7
ББК 88.8
К35

Dr. Becky Kennedy
GOOD INSIDE

Copyright © 2022 by Rebecca Kennedy.

Кеннеди, Бекки.

К35 Помочь ребенку быть хорошим. 10 принципов спокойного родительства / Бекки Кеннеди ; 2024. — 330 с. — (Психология. Искусство быть родителем).

ISBN 978-5-04-181798-5

Мы все хотим вырастить детей счастливыми. Но, оберегая ребенка от любых переживаний, мы в итоге создаем человека тревожного, нервного и — да — несчастного.

Главная цель родителей не в том, чтобы сделать детей счастливыми, а подготовленными к жизни, считает доктор Бекки Кеннеди, клинический психолог и мама троих детей.

Многие популярные подходы к воспитанию детей основаны на формировании поведения, а не на воспитании. Эти методы не развивают навыков, необходимых детям для жизни, и не учитывают их эмоциональные потребности. Доктор Бекки делится своей философией воспитания, а также действенными стратегиями, которые помогут родителям перейти от сомнений и тревоги к уверенному, твердому лидерству в семье.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-181798-5

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	9
----------------------	---

Часть I

РОДИТЕЛЬСКИЕ ПРИНЦИПЫ ДОКТОРА БЕККИ	15
Глава 1. Добрые внутри	17
Глава 2. Две истины	27
Глава 3. Знать свое дело	42
Глава 4. Ранние годы очень важны	54
Глава 5. Никогда не поздно	67
Глава 6. Стойкость → Счастье	78
Глава 7. Поведение — это окно	88
Глава 8. Ослабление стыда, усиление связи	103
Глава 9. Говорить правду	113
Глава 10. Забота о себе	124

Часть II

УСИЛЕНИЕ СВЯЗИ И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ПОВЕДЕНИЯ	135
Глава 11. Нарращивание капитала связи	137
Глава 12. Нежелание слушать	161
Глава 13. Эмоциональные истерики	169
Глава 14. Агрессивные истерики (удары, укусы, швыряние предметов)	176

Глава 15. Соперничество братьев и сестер	187
Глава 16. Грубость и неповиновение	198
Глава 17. Нытье	206
Глава 18. Ложь	213
Глава 19. Страхи и тревожность	222
Глава 20. Нерешительность и стеснительность	231
Глава 21. Нетерпимость разочарования	239
Глава 22. Еда и пищевые привычки	249
Глава 23. Согласие	258
Глава 24. Слезы	266
Глава 25. Развитие уверенности	272
Глава 26. Перфекционизм	280
Глава 27. Переживание расставания	289
Глава 28. Сон	297
Глава 29. Дети, которые не любят говорить о чувствах (глубоко чувствующие дети)	309
Заключение	320
Благодарности	325

ВСТУПЛЕНИЕ

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

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

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

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

На наших сеансах мы с родителями начинаем с определения проблемы. Поведение — это ключ к тому, с чем

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

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

ДАВАЙТЕ СДЕЛАЕМ ЧТО-ТО ИНАЧЕ

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

лые и чего так и не получили, удастся использовать эти знания для работы с детьми и семьями.

Открыв частную практику, я работала исключительно со взрослыми — вела курсы терапии или психологии родительства. Став матерью, я начала еще плотнее работать с ними — проводила личные консультации и вела ежемесячные групповые занятия. Позже записалась на программу для клиницистов. В рекламе говорилось, что она основывается на «доказательном» подходе к дисциплине и проблемному поведению детей — «золотой стандарт». Методы, которые мы осваивали, казались логичными и «чистыми». Меня научили вмешательствам, регулярно рекламируемым специалистами по психологии родительства. Казалось, я узнала идеальную систему избавления от нежелательного поведения и стимулирования поведения просоциального — то есть более послушного и удобного для родителей. А через несколько недель вдруг подумала: *«Но это же ужасно!»* Каждый раз, когда я давала «доказательные» советы, меня начинало тошнить. Не получалось избавиться от тягостного ощущения, будто эти вмешательства (если бы кто-то использовал их на мне, я бы не обрадовалась) совершенно не подходят для детей.

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

Потом мне стало ясно: «доказательные» приемы строились на принципах *бихевиоризма*. Данная теория основывается на наблюдаемых поступках, а не на невя-

ных ментальных состояниях, то есть чувствах, мыслях и стремлениях. Бихевиоризм занимается *формированием* поведения, а не *пониманием*. Поведение рассматривается как единое целое, а не как выражение скрытых неудовлетворенных потребностей. Вот почему «доказательные» подходы мне так неприятны: в них сигнал (происходящее с ребенком в действительности) путается с шумом (поведением). А ведь наша цель — не формирование поведения, а воспитание людей.

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

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

ГЛУБОКИЕ МЫСЛИ, ПРАКТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ (И КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ)

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

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

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

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

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

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

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

ЧАСТЬ I

*Родительские принципы
доктора Бекки*

ГЛАВА 1

ДОБРЫЕ ВНУТРИ

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

Самое трудное в следующем: легко поддаться подавленности и гневу. Хотя никто из родителей не хочет считать себя циником, негативно настроенным человеком, видящим в собственных детях только плохое, в сложные моменты мы частенько (как правило, бессознательно) начинаем предполагать *внутренний негатив*. Мы спрашиваем: «Неужели он думает, что ему это сойдет с рук?» — считая, будто ребенок сознательно пытается

обвести нас вокруг пальца. Мы спрашиваем: «Что с тобой не так?» — поскольку думаем, что ребенок плох внутренне. Мы кричим: «Ты должен знать!» — считая, что ребенок специально нас провоцирует или обманывает. И к себе относимся аналогично — спрашиваем: «В чем моя проблема? Я должен был знать!», а потом скатываемся в пучину отчаяния, самоуничтожения и стыда.

Многие советы строятся на описанных выше предположениях внутреннего негатива. Они направлены на контроль, а не на доверие. Мы отправляем детей в их комнаты, вместо того чтобы обнять; видим в их поступках манипуляцию, а не нужду. Я твердо убеждена: *все мы добрые внутри*. Позвольте пояснить: подобный подход не оправдывает дурных поступков и не означает всепрощение. Не стоит думать, что такое родительство ведет к вседозволенности, избалованности и непослушанию. Я не знаю ни одного человека, кто сказал бы: «Мой ребенок добрый внутри, поэтому неважно, что он плюнул в приятеля» или «Мой ребенок добрый внутри, поэтому неважно, что он обзывает сестренку». Все наоборот. Понимание позволяет отличать *человека* (ребенка) от *поступка* (грубость, драки, слова «Я тебя ненавижу»). Умение отделять человека от его поступка позволяет действовать, сохраняя отношения и осуществляя значимые перемены.

Осознание внутренней доброты позволяет быть решительным лидером в семье, ведь когда вы уверены, что ребенок добр внутри, вы верите в его способность вести себя «хорошо» и поступать правильно. И тогда можете показать ему, как это сделать. Именно такой лидер необходим каждому ребенку — тот, кому они могут доверить руководство собой на верном пути. С ним они чувствуют

себя в безопасности, они спокойны, а это ведет к развитию полезных эмоций сдержанности и стойкости. Вы даете ребенку возможность пробовать и ошибаться, не боясь показаться «дурным». Это позволяет ему учиться и развиваться, одновременно ощущая тесную связь с вами.

Возможно, это кажется очевидным. Конечно, ваши дети — добрые внутри! Вы же любите детей — если бы не хотели пробудить в них лучшие качества, то не читали бы эту книгу. Однако действовать исходя из подобного посыла — труднее, чем кажется, особенно в сложные и напряженные моменты. Намного проще (даже на уровне рефлексов) скатиться к менее щедрому подходу, и тому есть две причины. Во-первых, сама эволюция настраивает нас на негатив: мы больше внимания обращаем на то, что в отношениях с детьми (самими собой, партнерами, даже со всем миром) дается трудно, чем на то, что удастся хорошо. Во-вторых, опыт собственного детства сильно влияет на восприятие и реакцию на поведение детей. У многих были родители, склонные к осуждению, нежели к заинтересованности; к критике, а не к пониманию; к наказаниям вместо обсуждения. (Думаю, и у них были точно такие же родители.) В отсутствие сознательных усилий к движению верным путем история повторяется. В результате многие считают поведение *показателем характера*, а не *ключом к детским потребностям*. А если рассматривать поведение как проявление потребностей? Тогда мы перестанем стыдить детей за их проступки, вызывая в них чувство одиночества и малозначительности. Мы поможем им осознать внутреннюю доброту — и тогда поведение улучшится само по себе. Сменить перспективу нелегко, но жизненно необходимо.

ПЕРЕСТРОЙКА СХЕМЫ

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

- Вам три года, все вокруг ахают и охают над новорожденной сестренкой. Вам нелегко осознать, что у вас теперь есть сестра, хотя все твердят, что вы должны быть счастливы. Вы устраиваете истерики, отбираете у нее погремушки и в конце концов заявляете: «Отправьте ее обратно в больницу! Я ее ненавижу!» Что произойдет дальше? Как отреагируют родители?
- Вам семь лет, вы страшно хотите печенье, но отец категорически запрещает. Вы устали от этого диктата и запретов. Оказавшись на кухне без присмотра, вы хватаете печенье. Отец все видит. Что произойдет дальше? Что он сделает?
- Вам тринадцать лет, вы пишете сочинение, но у вас не получается. Родителям вы говорите, что все сделали, а потом им звонит учительница и жалуется, что вы ничего не написали. Что произойдет дальше? Что скажут родители, когда вы вернетесь домой?

А теперь подумайте: все мы ошибаемся и совершаем промахи. У всех нас, в любом возрасте, бывают трудные моменты, когда мы ведем себя неидеально. Но ранние годы особенно важны: организм начинает усваивать наши мысли и реакции на трудности. А они, в свою очередь, строятся на том, как родители думают

и реагируют на *нас* в наши сложные моменты. Другими словами: внутренний диалог в трудных ситуациях («Не следует быть таким чувствительным», «Я вечно все преувеличиваю», «Я тупица» — или «Я сделал все, что мог», «Я просто хотел, чтобы меня заметили») строится на том, как родители общаются или обращаются с нами. А это означает, что ответ на вопрос «Что произойдет дальше?» очень важен для понимания *схем нашего тела*.

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

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

«хорошего»: тех сторон характера, которые сулят одобрение и связь.

Чему же ребенок учится на «дурном» поведении? Что усвоит его организм — осуждение, наказание и одиночество... или границы, сочувствие и близость? Или, проще говоря, теперь, когда мы знаем, что «плохое поведение» — это признак внутренней борьбы, научится ли он относиться к трудностям критически... или сочувственно? Со стыдом или любопытством?

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

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

и сказали, что пагубные паттерны **ОСТАНОВЯТСЯ** на вас. Вы хотите сбросить груз прежних поколений и изменить направление поколений будущих. *Bay!* Вы вовсе не неудачник — вы смелый и отважный человек и любите своих детей больше всего на свете. Вам предстоит эпическая битва. Вы герой, раз решились на это.

САМАЯ ДОБРОСЕРДЕЧНАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ (СДИ)

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

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

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

Младший возмущается:

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

Что произошло?! Как реагировать? Вариантов несколько: 1) «Худшая мама?! Я только что купила тебе новую игрушку! Неблагодарный!»; 2) «Когда ты так говоришь, маме грустно!»; 3) полное игнорирование и мол-

чание; 4) «Ох, какие *суровые* слова... Дай отдышаться... Ты расстроился? Расскажи мне».

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

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

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

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

Я часто напоминаю себе, что дети реагируют на тот свой образ, какой отражают родители, и ведут себя соответственно. Скажите ребенку, что он эгоист, и тот будет действовать в собственных интересах. Скажите сыну, что его сестра ведет себя гораздо лучше. Как он поступит? Станет еще более грубым. Однако верно и обратное. Когда мы говорим: «Ты хороший, просто

у тебя сейчас трудный момент... Я с тобой, я всегда тебе помогу», дети преисполняются сочувствия к самим себе, а это помогает собраться и принять более правильные решения. Помню, мой старший сын никак не мог решиться поделиться конфетой с сестренкой. Мне страшно хотелось сказать: «Твоя сестра обязательно поделилась бы с тобой! Ну же, сделай доброе дело!» Но в то же время я слышала внутренний голос: «Самая добросердечная интерпретация! Самая добросердечная!!!» И тогда сказала: «Я знаю, ты так же любишь делиться, как все члены нашей семьи. Я уйду, а вы с сестренкой разберитесь сами». Я слышала, как он сказал сестре, что конфету не даст, но она может взять парочку его печений. Идеальный результат? Нет, но если стремиться к идеалу, можно упустить развитие — а я большой фанат развития. Мой сын решил пожертвовать малым. Я это принимаю.

Нет ничего более ценного, чем умение видеть хорошее в трудные моменты: это усиливает способность отражать и менять. Все хорошие решения начинаются с ощущения уверенности в себе и своем окружении, а ничто не дает большей уверенности, чем признание нашего внутреннего добра. Даже если вы ничего не запомните из моей книги, не забывайте хотя бы это. Вы добры внутри. Ваш ребенок добр внутри. Помня об этом, приступая к переменам, вы окажетесь на верном пути.

ГЛАВА 2

ДВЕ ИСТИНЫ

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

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

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

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

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

но при этом придется бороться с детским разочарованием.

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

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

ствовать себя хорошими внутри, понимание — главная цель коммуникации.

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

Понимание («две точки зрения истинны») и убеждение («одна точка зрения истинна») — два диаметрально противоположных подхода к общению, поэтому полезным первым шагом любого взаимодействия станет осознание собственного состояния. Будучи склонным к убеждению, вы осуждаете и реагируете на опыт собеседника, поскольку, как вам кажется, он атакует вашу истину. В результате вы стараетесь доказать свою точку зрения, а собеседнику приходится защищаться, ведь он отстаивает реалии собственного опыта. Такой подход ведет к быстрой эскалации — каждый считает, что спорит о содержании разговора. На самом деле оба доказывают, что они — реальные, достойные люди с реальным,

достойным жизненным опытом. С другой стороны, когда мы находимся в первом состоянии, опыт собеседника *нас интересует, мы его принимаем*. Это возможность узнать человека лучше. Мы вступаем в коммуникацию открыто, собеседнику не нужно защищаться. Оба чувствуют себя понятыми и услышанными, появляется возможность углубить связь.

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

В качестве примера: основой метода Готтмана (научного подхода к успешности брака, разработанного психологами Джоном и Джулией Готтман) является принятие ценности двух точек зрения. Исследуя два типа слушания, клинический психолог Фэй Доуэлл показала: люди, которые слушают, чтобы *понять*, а не *отреагировать*, испытывают более высокое удовлетворение отношениями¹. Нейропсихиатр Дэниел Сигел, соавтор книги «Воспитание с умом», пишет о высочайшей важности для отношений «чувства прочувствованности». Это состояние он описывает так: «Наше сознание проникает в сознание собеседника» — то есть он говорит об

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

истинной связи с опытом другого человека¹. Исследования показали: лучшие лидеры бизнеса больше слушают и признают правоту подчиненных, чем говорят сами, — иными словами, они хотят узнать истину работников, а не убедить их в том, что руководитель всегда прав².

Подходя к внутреннему диалогу с точки зрения «двух истин», мы добиваемся лучшего. Множественность позволяет человеку понять: «я могу любить своих детей и жаждать одиночества»; «я могу быть благодарной за кров и завидовать тем, кто получает больше алиментов»; «я могу быть хорошим родителем и иногда кричать на собственных детей». Умение одновременно испытывать, казалось бы, противоположные чувства — то есть осознавать возможность признавать несколько истин — это ключ к психическому здоровью. Очень хорошо об этом сказал психолог Филипп Бромберг: «Здоровье — это способность находиться в пространстве между реальностями, не теряя ни одной из них, то есть способность чувствовать себя цельным, будучи одновременно многими»³. Нам лучше всего, когда мы отмечаем разнообразные чувства, мысли, стремления и ощущения, не делая ни одно из них «собой». Нужно научиться выделять *себя* из океана жизненных опытов («Я отмечаю, что какая-то часть меня нервничает, а другая в восторге» или «Я отмечаю, что одна часть меня хочет накричать на детей, а вторая знает, что нужно сде-

¹ Daniel J. Siegel and Tina Payne Bryson, *The Whole-Brain Child* (New York: Random House, 2012).

² J. H. Zenger and J. Folkman, *The Extraordinary Leader: Turning Good Managers into Great Leaders* (New York: McGraw-Hill, 2002).

³ P. M. Bromberg, *Shadow and Substance: A Relational Perspective on Clinical Process, Psychoanalytic Psychology* (1993), 10: 147–168.