



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b>	
ПУТЬ ОТЦА .....	7
<b>Глава 1</b>	
Я НЕ ИГРУШКА .....	15
<b>Глава 2</b>	
У МЕНЯ ВСЕ ИНАЧЕ .....	33
<b>Глава 3</b>	
МАЛЬЧИКИ НЕ ПЛАЧУТ .....	65
<b>Глава 4</b>	
ГОЛОСА В ГОЛОВЕ .....	83
<b>Глава 5</b>	
БУДЬ ПО-МОЕМУ .....	111
<b>Глава 6</b>	
ПУПОВИНА ДЛИНОЮ В ГОДЫ .....	135
<b>Глава 7</b>	
ОТЦЫ ИЛИ ДЕТИ? .....	163
<b>Заключение</b>	
ЖИЗНЬ НАРАСПАШКУ .....	205
БЛАГОДАРНОСТИ .....	220



## ПРЕДИСЛОВИЕ

# ПУТЬ ОТЦА

Дети — жестокие наши разоблачители. Они беспощадно и неподкупно свидетельствуют миру о том, кто мы с вами есть на самом деле.

*Симон Соловейчик*

**Т**ы больше меня не любишь!  
Пространство вокруг заполняется гулкой тишиной. Я понимаю, что сын бросил трубку. И тут во мне взрывается адский коктейль из жгучего чувства вины, отчаяния и ярости.

Бросил трубку?! Что за безобразное поведение? Никакого уважения! Что значит «не любишь»? Да я ради него пашу, как конь! И при этом умудряюсь каждые выходные к нему летать, звоню каждый день! Да я на себя столько времени не трачу, сколько на него! У меня его, этого времени на себя, вообще нет! Живу как проклятый. Вообще не живу! Да я... Я же...

Вру.

Это слово вдруг застревает комом в горле. Я же вру себе, сыну, всему миру. Вру уже много лет...

Знаете, как это бывает? Ты изо дня в день поступаешь как надо, как положено, как *ПРАВИЛЬНО*, но вдруг останавливаешь этот бег и задаешься вопросом: а кто эти *ПРАВИЛА* установил?

Как часто мы слышим треклятое: «Когда ты приедешь?» Близкие забрасывают эту удочку, когда мы в дороге, в работе над очередным отчетом, на совещании в офисе партнеров или переговорах в баре, на пороге дома по утрам. Но мы не хотим на нее ловиться, каждый раз вынимая из кармана прописанный *ПРАВИЛА*ми ответ: «Ты же знаешь, мне надо работать. Это все для тебя. Для нашего блага».

Они слышат вот такой язык любви. Значит, для сына моя любовь — это страдание под гнетом работы и «важных» дел? В то время как истинно важное остается за бортом в ожидании лучших времен, завтра или нового выходного дня. Но ведь и в выходной я сую сына в игровую комнату, откупившись мороженкой, а сам прячу замученное лицо в телефон. Там дела. Тело мое гуляет с ребенком, но сам я — далеко.

Так проходят дни.

Месяцы.

Годы.

Восемь лет жизни старшего сына я находился рядом физически, но где был душой все это время? Если раньше спасением были поцелуи с объятиями на ночь и утренние поездки на занятия, то теперь — после развода — и эти теплые мгновения стали недоступны.

Ярость остыла.

Реальность покрылась тонкой ледяной коркой. Стала хрупкой и ненадежной. Мне внезапно всей душой захотелось оказаться *РЯДОМ*. Так, чтобы это *РЯДОМ* стало искренним и честным. Мне захотелось стать *БЛИЗКИМ*. Захотелось понять, что у него на душе, почему он *ТАК* сказал? Захотелось показать ему истинную любовь.

Да, после развода и моего переезда из Казани в Москву жизнь кардинально изменилась. Новая работа, обстановка, окружение. Но крик сына из трубки телефона показал мне, что не изменилось главное — я сам.

Тогда я решил проводить выходные со своими мальчишками иначе. Каждый раз я летел в Казань, отбрасывая страдальческие, жертвенные мысли, что ранил сыновей расставанием с их матерью, оставляя на работе дела и искренне включаясь в роль Отца. Я летел к детям учиться. Честно и ответственно учиться быть таким папой, какого не было у меня самого. И каким я хотел бы его видеть.

Мне захотелось понять, чем живут мои сыновья. Я осознал, что ничего не знаю про Матвея<sup>1</sup>. Выполнял придуманные формальные функции — гонял его на хоккей, поднимал отжиматься в 6 утра — и думал, что таким образом делаю из него мужчину. То есть старался держать себя и его в ежовых рукавицах. Но за годы жизни вместе сын вообще не видел от меня отцовской любви и теплой, искренней заботы.

Теперь я начал вникать, проживать моменты его жизни, интересоваться, что с ним происходит, пока меня нет рядом, что он любит, какую музыку слушает, что смотрит. Мы стали больше разговаривать. Я прочитал множество литературы по воспитанию, провел сотни бесед с профессионалами в детской психологии и педагогике. Стал изучать себя и свою жизнь, изучать своих детей и отражения, которые они формировали для меня.

Я прямо захлебывался этим общением, этими эмоциями. Они стали необходимы мне, как вода и воздух. А потом понял главное: какой я с детьми — такой я и с собой.

Это с собой мне скучно, неинтересно и некогда.

---

<sup>1</sup> Матвей — старший сын.

Это перед собой мне стыдно.

Это себя я раздражаю.

А сыновья просто отражают мою реальность.

Хватит! Не желаю больше быть или выставлять себя заложником внешних обстоятельств, выхожу из роли жертвы и не стану делать жертвами своих детей. Я поставил перед собой задачу: приезжать к ним не просто повидаться, а поделиться теплом, наполнять их. Поэтому накануне встречи заряжался положительной энергией, чтобы разделять и прумножать ее в детях. Пришла пора взять ответственность за ситуацию в свои руки. Пришла пора не физически, а душой стать отцом для своих детей. И точка старта вовсе не в ложной ответственности «я потерплю, попотею, зато дети будут жить лучше и счастливее» (а они пока поучатся у меня также ответственно потеть).

Для многих людей, родившихся в Советском Союзе, уравнение «счастливый ребенок» равно «счастливый родитель» — это парадокс. Но ведь дети вырастут счастливыми взрослыми, только если увидят, как это — такими быть. Счастье ребенка формируется не из несчастья взрослого, не из наблюдения, как родитель страдает ради него. Для этого мы должны перестать приносить им с работы пустых себя. Перестать отдавать им уставшего, расколотого противоречиями родителя. Мы должны сформировать фокус на себе в будущем и перенести это состояние в настоящее, чтобы быть готовыми к этому будущему.

Начинать нужно с себя.

Многим знакома моя история. Особенно отцам. Нас с детьми разделяют расстояния, обязательства, работа. Развод усугубляет положение. Но каждый понимает, как важно быть истинным родителем своим детям. Каждый отец хочет передать ребенку свои знания и опыт, как бы банально

это ни звучало. Каждая мать хочет помочь ребенку вырасти успешным и счастливым. Не найдется среди моих читателей таких, кому это было бы безразлично.

Все наши мотивы и действия формируются из позиции любви к ребенку. Тогда почему же однажды утром мы натываемся на внезапную стену из обид, непонимания и нежелания понять?

«Он совершенно не слушается!», «Почему он не может быть нормальным ребенком?», «Он на меня кричит!», «Он совершенно не слышит, что я говорю!» — топ самых популярных запросов от родителей.

Не слышит и не услышит — вот в чем проблема. Не увидит наших стараний. Его этому не научили. Лично я, видимо, все это время учил своих детей страдать.

Как дети могут услышать нас, если мы сами себя не слышим, не знаем себя, своего тела, своих желаний? Дети лишь отражают нас. Нет, речь даже не об очевидных привычках или словечках. Они отражают нас и нашу жизнь честно и в полном объеме: и хорошее, и плохое.

Окружение каждого человека состоит из таких зеркал. Да, да: «Скажи мне, кто твой друг», и далее по тексту. Однако мы предпочитаем не смотреть в отражения. В поисках комфорта продолжаем перебирать и подбирать наиболее благоприятные внешние условия — нужно просто сменить плохую работу, отвадить назойливых родителей и найти нового супруга.

Так и с детьми. Не слушается? Орет? Стал неуправляемым? Отведу к психологу. Этот ребенок явно «сломан», пусть починят. Но мы даже не пробуем искать решение в себе.

Но правда жизни в том, что ребенок изначально цел. Проблема, которая возникает в отношениях с ним, только лишь



отражает родительскую внутреннюю проблему. Нужно просто рассмотреть отражение.

А способен на это лишь эмоционально зрелый, осознанный человек. Требуется немало усилий, знаний и душевного труда, чтобы в момент детской истерики или хамства остановиться, вдохнуть и отказаться от такого понятного и всегда доступного «а ну-ка, прекрати сейчас же, не то выпорю!».

Я предлагаю разглядеть в детях не объект приложения воспитательных усилий и нервов, а партнеров по жизни, спутников на жизненном маршруте. Стоит только понять это — и путешествие станет увлекательным, наполнится новыми позитивными событиями и возможностями для развития. Прежде всего нашего собственного. Ведь чтобы стать проводником ребенку в этом большом и сложном мире, нужно сперва самому в нем разобраться. Найти выход из собственного лабиринта.

И я начал решать эту задачу.

Я искренне считаю, что преуспел! За прошедшие пять лет достиг прекрасных результатов, сохранив теплые отношения с сыновьями. От второго брака у меня родились дочка и еще один сынок. Для Матвея и Мирона они — родные. За что я также бесконечно благодарен первой супруге. Нам удалось избежать этого барьера. Старшие чувствуют, что я люблю их так же сильно, как и малышей. И все они очень любят друг друга. Эти отношения они копируют с нас — родителей.

Лично мне на этом пути помогли практики и медитации, в которых я начал восстанавливаться, наполняться. Но это уже другая история, на еще одну полноценную книгу. Мы немного коснемся этой темы, но главное, что я предлагаю вам — встать на путь эмоциональной зрелости. Научиться осознавать себя, свои отношения с детьми и не только с ними. Научиться видеть свои отражения и корректировать

не их, а исходный образ. Ибо, как говорил классик, нечего на зеркало пенять!

Я покажу, как улавливал свои отражения и как это делали участники онлайн-школы «Осознанный родитель». Она начала работу весной 2020 года. Запрос родился в пандемию, когда «самые близкие и родные» томились мучительным совместным пребыванием друг с другом, и в обществе повисла проблема «как же с этой невыносимой любовью сосуществовать». Когда крики, обиды, претензии друг к другу и угрозы заполнили пространства, в которых предполагалось место для любви...

К нам в онлайн-школу приходят мамы и папы, такие же, каким раньше был я, — с проблемами и сложностями в отношениях с детьми.

Некоторые стали героями этой книги. Все истории здесь реальные. Я позволил себе лишь изменить имена героев и предлагаю любые совпадения считать случайностью.

Если вы готовы лучше узнать своих детей, стать ближе к ним и к себе и для этого даже рискнуть погрузиться глубже — в свое истинное я, — эта книга станет вашим помощником.

Если у вас еще нет детей, все равно выполняйте практики, которые я предлагаю в книге. Ведь она не случайно попала в ваши руки. Не задумывайтесь, почему или зачем, не ищите причину — просто читайте. Читайте не спеша. Пропускайте через себя главы, одну за другой. В каждой из них мы рассмотрим на реальных жизненных примерах отражения взрослых проблем в детских капризах, а также разберемся, как справиться и с капризами, и с другими проблемами.

Обещаю: ваше родительство, как и вся ваша жизнь, больше никогда не будут прежними. Вы найдете в нем ресурс. Вы сами станете этим ресурсом.

Я искренне желаю, чтобы во время чтения книги во мне или моих героях вы увидели себя. Мы готовы стать вашими отражениями. Увеличивающими зеркалами неурядиц и проблем. Возможно, это поможет понять, что сделать, чтобы исправить ситуацию, которая мучает вас. И ваша жизнь начнет преобразовываться. Появятся симпатичные люди, у которых вам захочется учиться. Созреют новые цели, родятся новые планы.

И тогда неизбежно начнут преобразовываться ваши дети! Запомните, это и будет знак, который подскажет: вы на верном пути. Здесь вас ждет успех.

Согласны? Тогда начнем!

ГЛАВА 1

# Я НЕ ИГРУШКА



## как проблемы с самореализацией родителей влияют на здоровье детей

У детей нет ни прошлого, ни будущего, зато в отличие от нас, взрослых, они умеют пользоваться настоящим.

*Жан де Лабрюйер*

**О**н моргает.  
— Ольга, поясните, пожалуйста, мы все моргаем. Это же естественная функция организма...

Молодая, ухоженная женщина с изможденным взглядом нервно заломила тонкие пальцы.

— Нет, он чрезмерно часто, слишком активно моргает. Ненормально. Я уже устала водить его по неврологам, обследованиям, остеопатам и ведуньям, пичкать таблетками. Он начинает злиться на меня за это. Вы сказал на днях: «Ты всем говоришь, что я больной»... А я не понимаю, что делать. Это какой-то нервный тик у него...

— Ну, ведь это у него не с рождения началось, если я правильно понимаю? Давайте вспоминать, в какой момент он проснулся с этим тиком.

— В начале учебного года. Он в этом году в первый класс пошел.

— Если бы проблема была в нагрузке, вы бы ее уже решили. Но вы здесь. Расскажите, пожалуйста, о своей семье...

После общения с Ольгой стало понятно, что дело действительно не в школе вообще. Разгадка в маме. Передо мной сидела настолько обиженная жизнью, нереализованная, неуверенная в себе женщина, что *глазам было больно смотреть...*

---

Знаете, такое часто бывает в состоятельных семьях: «Раз уж меня дома нет, — я же зарабатываю, я лев, — так давай хотя бы ты будешь с ребенком», — принимает решение муж. Дурацкая компенсаторика. Почему мужчины думают, что это правильно? Классика: я — добытчик, а ты — хранительница очага. Но на деле это буквально медвежья услуга всей семье и особенно детям.

Когда мать самозабвенно заботится о грудничке, ей некогда размышлять о самореализации, отчасти помогает этому соответствующий набор гормонов в крови. Но когда ребенок вырастает, начинает ходить в школу (читайте — жить своей жизнью), эта потребность для женщины становится необходимостью.

Детям нужна счастливая мама, красивая, довольная, с горящим взглядом. Несчастливая мать — несчастные дети — папа тоже становится несчастным. И понеслось: «Какого черта?! Я ради вас работаю, света белого не вижу. Прихожу домой, а вы тут — один с тиком, вторая с глазами на мокром месте!»  
К такому очагу и возвращаться не хочется.

Есть одна простая, но неочевидная многим из нас мысль: чтобы лампочка светила, ей нужен источник питания. А для поддержки очага его хранительнице нужна энергия.

«Обесточенные» мамы в поисках применения себя часто начинают водить детей по докторам. И что видит ребенок? Больницы, больных, боль. Тогда он честно включается в предложенную роль: «Вот такая у меня реальность. Если вы нарисовали, что я больной — я буду болеть». Ему от этого ни жарко, ни холодно. Для него любой вариант развития событий — норма. При этом условия для решения маминой задачи соблюдены: ей есть куда приложить силы, внимание и время.

Но это ширма. За этой игрой прячется нездоровая реальность. И увидеть, все ли в порядке, помогут дети.

Ребенок — всегда отражение наших эмоций. Понаблюдайте, если раньше этого не замечали: когда вы в приподнятом настроении, все спокойно, дети занимаются своими делами, играют, веселятся. Но если вы раздражены...

Как стрелка барометра на плохую погоду, дети реагируют на наше безресурсное состояние. Они начинают требовать к себе внимания всеми силами. Но нам не до того, мы хотим покоя, уединения, тишины, сосредоточенности. И чем сильнее портится наше настроение, тем сильнее раздражается ребенок.

Мы заражаем его своей энергией, а он часто не знает, что с ней делать. Он орет, не спит по ночам, плохо ест, потому что его разрывает. «Папа, мама! Что происходит? С вами явно что-то происходит!» В такие моменты он требует срочно доказать, что с ним все в порядке, мир в безопасности, его по-прежнему любят. До окончания подросткового возраста



(а иногда и всю жизнь) дети существуют в эгоцентрическом мире. По их мнению, они и только они представляют собой причину всего происходящего вокруг. И если маме или папе плохо — по умолчанию «я виноват». Малышу срочно требуется подтверждение, что это не так. Дело не в нем. Но маме с папой не до того...

Об этой особенности детской психики подробно пишет Людмила Петрановская<sup>1</sup>. Я прочувствовал все на себе, когда проходил через это со старшим сыном. После работы я забирал его из садика, а все мои мысли были о проектах, о завтрашней презентации или очередных проблемах с отчетностью. Я и так был на взводе, а это маленькое существо хотело от меня непонятно чего. И это раздражало еще больше.

Прошло время, прежде чем до меня дошло, что именно от моего внутреннего состояния зависит настроение моего ребенка. Если я прихожу в отличном настроении, у меня все хорошо, сын ведет себя точно так же. Его мир в безопасности. Нет необходимости перепроверять папину любовь, привлекать к себе внимание капризами и слезами. И мне самому становится любопытно, чем он занимается, я опускаюсь на колени, ползаю вместе с ним, смотрю, во что он играет. В такие моменты кажется, что ты сам становишься ребенком. Только круче. Соединяется твой опыт и взгляд этого маленького человека.

Все, что было вне дома: работа, друзья, хобби, — не важно. Передо мной стоит маленькое чудо: теперь я твой папа. Я опускаюсь на твой уровень.

---

<sup>1</sup> Людмила Петрановская — российский психолог, педагог и публицист. Она детально раскрывает механизм проецирования вины на себя в рамках теории привязанности в книгах «Если с ребенком трудно» и «Тайная опора». (Прим. ред.)

Что ты хочешь, мой родной? Ползать? Поползли! Добрались до стола, начали вставать, вместе стукнулись головой: «Бум! Теперь ты знаешь, почему здесь резко вставать нельзя?» Он смотрит, согласно кивает и реально понимает, о чем речь.

Для здоровья семьи и для собственного здоровья архиважно научиться переключаться, когда приходишь домой.

Несмотря ни на что! Нужно сменять роли. Роль работника, бизнесмена, добытчика оставлять за порогом и «переодеваться» в роль родителя, супруга.

И второй немаловажный фактор: если уж вы «переоделитесь», играйте честно. Мама — так мама, папа — значит папа. Проводите время качественно. Пожалуй, это самое главное в построении отношений. Это должен понимать каждый родитель.

Что такое качественное время? Это не быть *РЯДОМ* с ребенком 24 часа в сутки, а быть *ВМЕСТЕ* с ним. Быть вовлеченным в него, в его дела. Делать домашние дела вместе, отвечать на его вопросы, даже если он еще не говорит, беседовать с ним, играть, показывать или объяснять то, что его интересует. Без телефона, без левых мыслей. Погрузиться в ребенка. Честно вспомнить, как это интересно — собрать «Лего», нарисовать остров, слепить черепашку.

Четверть часа такого времени, такого искреннего взаимодействия гораздо ценнее часа в роли надзирателя. Когда ребенок занимается своим делом, а родитель поглядывает на него из-за телефона со словами: «Че ты там творишь? А ну не лезь туда!»

Эти 20–30 минут после работы, после поездок, деловых встреч, насыщенного трудового дня важны и для вас, и для

ребенка. Поверьте, вам тоже полезно на время самому стать ребенком. Покричать, поползать, посмеяться вместе с ним. А если малыш упал, стукнулся и плачет, пережить это вместе. Когда же слезы утихнут, объяснить, как произошел ушиб. Даже совсем кроха будет внимательно слушать вас. Просто потому, что с ним разговаривают.

«Я тоже падал, когда был маленьким, — рассказывал я своему среднему, Мирону, когда он разбил коленки. — До 7 лет весь был в синяках, царапинах и шрамах». Он смотрел на меня, потом на свою ногу. Все понятно, так бывает, пойдём, папа, дальше.

Знаете, почему качественное время важно не только для ребенка, но и для родителя? Это как медитация. Ты отключаешься от внешней среды, от мыслей, и потом ловишь себя на том, что оставил за дверью весь мир, а здесь и сейчас есть только ты и твой ребенок.

### *Минутка самоанализа*

*Смею предположить, что люди, не способные выдержать пятиминутную медитацию либо просто побыть в тишине с самим собой, также не способны искренне поиграть со своим чадом 5–10 минут. Умеете ли вы медитировать? А веселиться с детьми можете? Когда вы последний раз играли в снежки? А из пластилина лепили когда? Как часто вы уделяете время себе, своему телу, настроению?*

И вот вы узнаете себя. Не можете ответить на вопросы: «Да, легко медитирую и вообще живу для себя по полной программе». Что делать? Признать, что нужно это проработать. Запомните: если вы будете осознанно исправлять ситуацию и вкладывать в нее энергию, обязательно получите

позитивный результат. А сейчас предлагаю вам первый шаг в работе над отношениями с ребенком (и со всем окружающим миром).

Есть такие моменты, которые трудно описать в тексте, их важно услышать, увидеть и прочувствовать. Именно поэтому я подготовил для вас специальное видео о том, как легко выключать себя из состояния «вечно занятой».

Наведите камеру своего телефона на QR-код ниже и получите доступ к нему. Могу смело сказать, что теперь вы действительно будете проводить время *ВМЕСТЕ* с ребенком, а не рядом с ним.



*Ссылка на дополнительное видео*

### ***Практика «Качественное время»***

*Давайте начнем с малого. Не станем пускаться в марафон, а поставим посильную планку.*

- 1. Добавьте в свое расписание на ближайшую неделю обязательный пункт: 5 минут честного качественного времени с ребенком.*
- 2. За минуту до начала занятий уединитесь и глубоко подышите — вдох на счет «шесть» и выдох на счет «шесть», повторите шесть раз.*
- 3. Предупредите ребенка, что вы «немного устали»/«есть дела»/«есть свои желания», но сперва (!) очень хотите*

*побыть с ним, пообщаться пять минут. То есть честно обозначьте временные рамки.*

4. *На протяжении намеченного времени искренне отдайтесь потоку общения.*
5. *На следующей неделе увеличьте время общения на 2–5 минут. Постепенно доведите практику до получаса.*
6. *По возможности, фиксируйте свои ощущения в ежедневнике или при помощи диктофона на телефоне.*

Пройдет пара месяцев, и вас тоже захватит совместное время с ребенком. И однажды вы поймаете себя на мысли: «Да идите вы нафиг со своей работой, а я хочу еще макароны открытки клеить!»

Качественное время с детьми старше 10 лет и подростками отличается от качественного общения с малышами. Для четырехлетки мама и папа — это боги, которые предсказывают погоду и время прихода Деда Мороза. Поэтому ребенок согласен на любую проявленную родителем инициативу. А в 10 лет ребенок, во-первых, уже соображает, как все в этой жизни устроено, а во-вторых, у него появляются свои интересы.

И «раз он теперь уже соображает», у родителей часто включается программа «поскорее научить его уму-разуму».

- Что за дрянь ты слушаешь?
- Двойка... Мечтаешь о карьере дворника?
- Дай-ка посмотрю, что у тебя в школьном рюкзаке...

Знакомо? Но по сути это гнобеж. Вот вам захочется общаться с человеком, который не ценит ваших увлечений и интересов, не поддерживает в неудачах и совершенно не чувствует вашего личного пространства?

Для здоровья семьи  
и для собственного  
здоровья архиважно  
научиться  
переключаться,  
когда приходишь  
домой.

Так и ребенку не хочется общаться с родителями в таком ключе, не хочется делиться важными мыслями или событиями.

Другое дело, когда вы проявляете уважение и интерес к его увлечениям. «Что у тебя там в наушниках, дай послушать? Круто! А кто это? Откуда они? Расскажи про них что-нибудь интересное?»

Если только допустить вероятность, что его музыка тоже хороша, хоть и существенно отличается от любимых вами Земфиры или Лепса, можно открыть для себя много нового. Другой мир. В котором правят не «тупые фразочки», а, например, нестандартный бит и рифма. Так вы начнете разбираться в интересах ребенка и развиваться вместе. И тогда, возможно, он проявит интерес и к Земфире.

Я недавно, к своему изумлению, узнал, что мой старший сын начал слушать Цоя. У детей нового поколения нет границ, нет разницы между прошлой культурой или нынешней. Они не чувствуют время так, как их родители. Они еще не научились разделять времена на хорошие и плохие. Знаете, какие первые признаки старения? Когда в речи взрослого человека появляются фразы а-ля: «Вот молодежь нынче пошла», «То ли дело мы», «Я-то в советские времена о-о-о».

Если подростку понравились песни Цоя — он будет их слушать, и совсем не важно, в каком веке они были написаны. Музыка и есть музыка. Она нравится человеку, потому что задевает струны его души.

Качественное общение с подростком — это время, когда вы интересуетесь даже тем, что не совпадает с вашими увлечениями и мировоззрением.

Такое может быть. У вас вызывают стойкое отторжение звуки в наушниках у ребенка. Но ему это почему-то нравится! Только один этот факт кричит вам: постарайтесь понять, **ЧЕМ ИМЕННО**. А для этого стоит послушать эту музыку вместе.

Нет? Не хотите?

Тогда просто будьте готовы, что ребенок найдет тех, кто оценит его увлечение. Ваш сын или дочь окружат себя теми, кому важно их мнение. А доверие к вам начнет постепенно разрушаться...

Однако давайте очертим четкую грань между необходимостью качественно проводить время с детьми, погружаться в их увлечения, делая вклад в ваше будущее, в ваши отношения, и полным погружением в ребенка. Когда родитель теряет себя. Перестает жить своей жизнью, всецело отдаваясь интересам ребенка. Как Ольга, наша первая героиня.

Практика показывает: часто такое самоотречение родителя сказывается именно на здоровье ребенка. Заниматься лечением — самое понятное и очевидное проявление заботы. Но не стоит усердствовать, забывая о себе. Вы принесете ребенку больше пользы, если будете вкладывать энергию и в себя.

В школе «Осознанный родитель» взрослые понимают, что дело, видимо, не в ребенке, чаще всего уже на второй лекции. И тогда возникает вопрос: а где в этой ситуации я? Чем я занимаюсь? В чем моя реализация и мое предназначение? Занимаюсь ли своим телом, развитием? Какой я внутри? На кого хочу быть похожим? Я сексуальный? Умный? Богатый? Насколько я разносторонний? Насколько готов идти в новое? Воспринимаю ли я ошибки как полезный опыт и возможность сделать шаг вперед?



Человек начинает «копать» и понимает: «Если я не могу сказать, кто я такой и чего хочу, — что я могу дать своим детям, партнеру, этой жизни, себе?»

Конечно, бывает, что ребенка воспитывают без папы, как и меня. Я только сейчас, в 40 лет, разбираю эту ситуацию и начинаю понимать, что к чему. Но речь о другом.

Моя мама была мне и мамой, и папой. Она старалась дать и жесткость, и доброту, и ласку. Но мы иллюзорно считаем, что такая замена возможна. Мама может быть бизнес-леди, заниматься серьезным жестким делом, но ее природа остается мягкой, теплой. Поэтому она должна показать и дочке, и сыну, что такое любовь, что такое женская энергия. Не говорить: «Упал, отжался! А ну-ка вперед! К целям! Гони!» Это неестественно.

Что остается в сознании сыновей таких мам? Что женская энергия подавляет. Когда он вырастет, будет думать, что все женщины деспоты. При этом обязательно выберет ласку.

Конечно, у одинокой мамы включается инстинкт, потребность максимально заменить недостающее звено. Здесь важно уметь переключать «тумблер». В одной ситуации можно проявить настойчивость и твердость, а в другой оставаться только мамой. Дарить ласковые прикосновения и взгляды, готовить по утрам блинчики, вкуснее которых нет на всем белом свете, говорить слова поддержки, когда ребенок нашкодил и ему хочется забиться в угол.

Пока не поздно, включив осознанность, мы можем измениться, чтобы дать сыновьям и дочерям лучшее будущее.

И через детей продолжать совершенствоваться. Сложно точно сказать, мы ли им обеспечиваем счастливую жизнь или они нам.

*Пока не поздно,  
включив  
осознанность, мы  
можем измениться,  
чтобы дать  
сыновьям и дочерям  
лучшее будущее.*

Я понимаю, что чем больше мы знаем, чем больше изучаем себя, тем больше возникает вопросов. Как будто живешь в маленькой деревне, в маленьком доме 10 лет. Но однажды тебе говорят, что рядом есть город, столица. И ты с жадностью начинаешь его изучать. А потом узнаешь, что на самом деле это был маленький городок, а рядом есть еще 10, и они еще больше! Ты начинаешь изучать их. Потом тебе говорят: вокруг огромный мир, разные национальности, климат, культура. И нужно все успеть узнать...

Также и с детьми, которые раскрывают нам дверь в самопознание. Когда мы обращаем внимание на наши отражения, начинаем углубляться в себя, в наши отношения, то сначала нащупываем маленький уголок, из которого все дальше и дальше погружаемся в этот прекрасный мир. И путешествию в глубины себя и самосовершенствованию нет ни конца, ни края. Нельзя остановиться.

Я сам всегда в процессе.

Чем закончилась история с Ольгой?

Умная, образованная женщина вышла замуж по любви. Супруг — серьезный бизнесмен. С точки зрения социальных стандартов — идеальная картина благополучия.

Когда жена забеременела, муж уговорил ее бросить работу. Теперь, считая, что способен обеспечить все необходимое для комфортной жизни, не поддерживает ее намерений выйти из декрета. Настаивает, что жена должна заниматься сыном. Медвежья услуга активировалась по умолчанию.

Мы начали работать с их семьей в школе «Осознанный родитель». В программе есть терапевтическое задание: ребенок должен нарисовать кувшин и располо-

жить на рисунке всех близких — где мама, где папа, где сам ребенок, где все остальные члены семьи.

Сын Ольги нарисовал в кувшине только себя. Одного. Маму — за пределами кувшина, папу еще дальше.

Когда она прислала мне этот рисунок, у нее буквально была истерика: «Как так?!» Мы долго беседовали, что в этом нет ничего страшного, просто сигнал — ребенок не наблюдает в своей жизни родителей. Они отсутствуют. Своим морганием он транслирует, что они не видят важного. Он буквально старается «сбросить пелену с глаз», очиститься от иллюзорного представления благополучия. И с этим нужно работать.

Она долго сопротивлялась, ходила вокруг «все у нас хорошо». Я пытался достучаться:

— Но что-то же происходит с вами, чего вы не понимаете. Горит внутри огонь, который вы игнорируете, делаете вид, что его нет.

— Да о каком огне вы говорите! Я занимаюсь только сыном, его образованием и здоровьем, ну и домом. Давно никаких огней, никакого увлечения нет, дизайном сто лет не занималась, забыла, как выглядят подруги. Мы раньше вместе проектировали на архитектурных конкурсах. А потом я вся отдалась семье. А он вот рисует, что меня с ним нет...

Я старательно записал каждое ее слово. И, когда к ней вернулась способность слышать меня, прочитал запись.

Она заплакала...

— Начните снова проектировать, начните с малого, с дизайна квартир, например. Или просто — с рисования.

— Муж не поймет. Я не могу. У меня нет на это времени.

— Я не вправе диктовать вам, решение за вами. Главное: теперь вы знаете, в чем именно проблема.

Мне неизвестны детали их дальнейшей жизни, но к концу занятий Ольги в школе я получил сообщение: «Не знаю, как это работает. Может быть, медики помогли, может, адаптировался к школе, или сыграло роль то, что я поменяла отношение к жизни, но тик прекратился. Он проснулся в один день и перестал моргать».

На мой взгляд, все логично: она занялась собой, любимым делом и самореализацией. По крайней мере, включилась в эту задачу. И у ребенка все прошло.

ГЛАВА 2

**У МЕНЯ ВСЕ ИНАЧЕ**

