

Глава 1

Сострадание

Наполним же сердца состраданием к себе самим
и всем живым существам.

*Тит Нат Хан, буддийский монах
и автор более сотни книг о познании себя*

Растрепанная, хватая ртом воздух, я бежала по двору школы. Опаздывала на баскетбольную игру четвероклассников (пробки в Лос-Анджелесе — это нечто). Нужно как можно быстрее найти вход в спортивный зал и прошмыгнуть на трибуну, пока Джексон не заметил, что я пропустила жеребьевку. В моем доме это не шутки. Пробежала по двум парковкам, через несколько зданий, и вот в «уголке растеряшки» моим глазам открылось нечто. Зре-

лице не имело никакого отношения к баскетболу, зато идеально иллюстрировало каждодневную жизнь родителя, по крайней мере на мой взгляд.

Здесьняя камера хранения потерянных вещей походила, скорее, на здоровенный шкаф для одежды. Дверь была открыта. В «уголке» мамы и папы рылись в горе выброшенных и забытых свитеров, толстовок, бутылок для воды и контейнеров для обеда. Ну и куча. Одна явно отчаявшаяся мама сердито выговаривала дочери: «Ищи свитер. Нового не получишь, а зимой будет холодно». Кто-то из родителей в шутку крикнул: «Вам бутылки для воды не нужны?»

Признаюсь, я похихикала даже на бегу, ведь сама была на их месте и не раз так же разыскивала в «уголке растеряшки» толстовки и бутылки для воды мальчишек. А потом меня осенило: а ведь и другие родители умоляют детей приносить домой ланч-боксы и бутылки для воды. Наконец до меня дошло, что я такая не одна. Я не единственная в мире мама, которой кажется, что дети совсем не слушают, что им плевать на все просьбы и вообще они не ценят, что мы тратим деньги на новые бутылки.

И как же я не додумалась, что существуют способы избежать этих обид раньше? Я только что поняла, что все это время обладала необходимыми знаниями. Откуда? Все дело в том, что я многое узнала о развитии детского мозга и его работе от неврологов и педагогов. А эти знания, в свою очередь, позволяют относиться к детям с большим сочувствием.

Сострадание — залог крепкой и счастливой семьи. Нам следует проявлять его не только к детям, но и к себе самим. Вот и сейчас пишу эти слова и отношусь к себе с милосердием. На написание этой книги ушло несколько лет. На самом деле было несколько вариантов текста. Но я уверена, что именно теперь она приобрела

законченный вид. Я очень серьезно подхожу к тому, что предлагаю вам. Дорогой читатель, поверь, я соперничаю и тебе, ведь не понаслышке знаю, насколько трудно и утомительно быть родителем. Но в то же время прекрасно знаю, сколько счастья и вдохновения приносит воспитание детей. На мой взгляд, воспитание начинается с сострадания и им же заканчивается. Правда, трудно проявлять милосердие постоянно. По сути, это бесконечная практика. Но не унывайте, ведь она улучшает жизнь, а порой и вовсе меняет ее.

Ценность и сила сострадания

Нельсон Мандела однажды сказал: «Способность сострадать сближает нас — но это не жалость и не снисходительность. Благодаря ему мы можем превратить пережитые страдания в надежды о будущем»*. Кажется бы, огромная роль сострадания в жизни людей очевидна, но даже врачи частенько забывают о нем. В медицинских вузах основной упор делается на усвоение знаний, а обучению «человечности» отводится совсем мизерная роль. Нередко

* Heather S. Lonczak. 20 Reasons Why Compassion Is So Important in Psychology (20 причин того, почему состраданию отводится такое большое значение в психологии). [Электронный ресурс] // Positive Psychology, 13 сентября, 2021, <https://positivepsychology.com/why-is-compassion-important>

об отсутствии сочувствия в медицинской среде говорят пациенты, а один опрос показал, что лишь к 53 % из них в больнице относились с состраданием*.

Особенно страдают дети: министерство здравоохранения и социального обеспечения США сообщило о получении 6,6 миллионов заявлений о ненадлежащем отношении к детям в медицинских учреждениях**. В свою очередь, Всемирная организация здравоохранения выделила среди детей три группы, чаще всего подвергающихся дурному обращению: дети младше трех лет, нежеланные дети или те, кто не оправдал ожидания родителей, дети с особыми потребностями.

Я многие годы ходила с мамой по больницам и защищала ее права, поэтому на собственном опыте прочувствовала, насколько важно пациентам, чтобы к ним относились по-человечески. Мама, да и вся наша семья в целом, буквально восставала духом, когда кто-нибудь из врачей, медсестер или другого персонала оказывал поддержку и выражал сочувствие. Но холодное, отстраненное отношение причиняло ей не только эмоциональную, но и душевную боль.

Сострадание можно охарактеризовать как «чуткость к чужим и собственным страданиям и стремление смягчить или прекратить их»***. Детский психолог Джеймс Н. Кирби говорил: «Заметьте, же-

* Heather S. Lonczak. 20 Reasons...

** Плохое обращение с детьми 2019. [Электронный ресурс] // Министерство здравоохранения и социального обеспечения США, администрация помощи детям и семьям, <https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/cb/cm2019.pdf>

*** Пол Гилберт. Источник и природа сострадания узконаправленная терапия. *British Journal of Clinical Psychology* 53 (2014): 19.

вание прекратить страдания — важный компонент сочувствия»*. Родители, которые понимают важность этого активного компонента, будут в состоянии сопереживать своим детям даже в самых сложных ситуациях.

Так как же привнести сострадание в семью? Откуда же нам, родителям, взять это умение? Как нам лучше понять собственных детей? Как и в случае со многими другими сторонами родительства, в первую очередь следует научиться милосерднее относиться к себе.

Как настроиться на сострадание

Следующие разделы посвящены тому, как настроиться на сострадание в первую очередь к себе, личности (родителю и так далее). И только после того, как вы научитесь милосердному отношению к себе, можно приступать к ощущению и выражению сострадания вашему ребенку. Для начала давайте рассмотрим, как осознанность и благодарность подводят нас к милосердию к себе.

* Джеймс Н. Кирби. Любящая атмосфера для детей в семье: воспитание, основанное на сострадании как вид семейной интервенции. [Электронный ресурс] // Education Sciences 10, no. 3 (2020):5, <https://doi.org/10.3390/educsci10010003>

Осознанность и медитация

Вот уже три года подряд мы с семьей замедляем торопливые сборы на работу и в школу, чтобы сделать этот процесс более осознанным. Так вот. Обычно с Джексонем и Эшером проблем не возникает: они быстренько выходят из дома и садятся в машину (мы с соседями по очереди развозим всех детей в школу) и вовремя попадают на урок. Но время от времени нам не удается насладиться мирным и приятным утром. В такие дни приходится перематывать назад и начинать все сначала. А пока давайте вернемся в середину 2018 года.

Понедельник, примерно 7 часов утра. Мы опаздывали уже на десять минут, а мальчики всю ссорились из-за носков. Да, именно носков. У обоих есть десятки, десятки и десятки пар разных носков, но в то утро им обоим нужны были именно голубые, чтобы подходили под спортивную форму. Джексон первым схватил вожделенный трофей, и теперь оба брата вопили во всю глотку. Понедельничный бардак только набирал обороты.

Попыталась отыскать еще одну пару идеальных голубых носков. Джексон даже пытался помогать. Муж Эндрю отрыл еще несколько пар голубых, но Эшер заявил, что это неправильные носки. В итоге Эшер надел голубые носки Эндрю, в которых тот ходил день назад.

«Серьезно?» — подумала я. Затем глубоко вдохнула, выдохнула и сказала: «Ну, ноги твои, так что, если уж сильно хочешь, тебе же ходить».

Конечно же, причиной утреннего переполоха стали не только носки: нужно было успеть в машину, проследить, чтобы все хорошо позавтракали... Да вы и сами знаете. Я была на взводе, мальчики тоже. И в таком раздерганном состоянии они начали день.

После нескольких похожих утренних сборов, наполненных драмой и стычками, я поняла: пора что-то менять. Задумалась. Что же приносит умиротворение мне? Точно, Бог.

Тогда я и решила, что настало время всерьез практиковать осознанность и медитацию. Начать с себя, а потом приучить к этому и ребятишек. Когда же медитация стала неотъемлемой частью каждого нашего дня, я и трое моих мальчиков впустили в нашу жизнь сострадание. И ведь это сработало не только с нами. Исследования показывают, что обращение к Высшим силам — даже не в религиозных целях, а ради обретения осознанности и для практики медитации — принесет большую пользу не только родителю, но и ребенку.

Не будем уходить в дебри формулировок, для наших задач вполне подойдет определение доктора Джошуа Шульца: «Если медитация — практикуется регулярно, то благодаря ей можно достичь определенных состояний, включая осознанность»*.

Ребенку достаточно шести-семи минут, чтобы отвлечься от злости и негативных чувств и успокоиться. Согласно центру изучения осознанности Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе: «Практика осознанности во многом улучшает психическое здоровье: снижает тревожность, подавленность, помогает снизить поток навязчивых мыслей и снижает эмоциональное возбуждение. Исследования также показали, что осознанность улучшает общее самочувствие, способствует позитивному настроению и концентрации»**.

* Джошуа Шульц. 5 отличий практики осознанности от медитации. [Электронный ресурс] // Positive Psychology, 11 декабря, 2020, <https://positivepsychology.com/differences-between-mindfulness-meditation>

** Исследования. [Электронный ресурс] // Центр изучения осознанности Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Дата просмотра: 12 ноября, 2021, <https://www.uclahealth.org/marc/research>

Дети из религиозных (или духовно ориентированных) семей имеют больше возможности практиковать медитацию, особенно в форме молитвы, причем как в семье, так и в духовном сообществе. Исследования также показали, что у регулярно медитирующих и молящихся детей и подростков намного крепче физическое и психическое здоровье.

Гарвардское исследование, подтверждающее эти данные, опубликовано в «Американском журнале эпидемиологии» за 2018 год*. В этой работе отмечается, что важно не только, насколько часто люди посещали религиозные службы, но и то, насколько часто они молились или медитировали самостоятельно. Ежедневно проводящие эти духовные практики люди намного лучше осознавали и перерабатывали свои эмоции, а также оказались более довольны жизнью в целом**.

Каждое утро мы с детьми едем в школу по Ван Алден Авеню. Целых восемь минут наслаждаемся чудесными дубами по обеим сторонам дороги, разными кустами, цветами, которые тут и там распускаются весной, и любимся полем. Мы живем в очень живописном районе. Светофоров мало, движение спокойное. У нас редко услышишь яростное бибиканье или встретишь несущиеся под гору машины. Люди выгуливают миленьких песиков, а стайки мамочек прогуливаются по холмам. Чаще всего мы выключаем радио, а других гаджетов, кроме моего телефона на приборной панели, в машине нет. В общем, эта часть дороги в школу — идеальное время для молитвы.

* Йинь Чен и Тайлер Дж. Вандервил. Связь религиозного воспитания со здоровьем и благополучием у детей и взрослых, а также подробный анализ полученных результатов. [Электронный ресурс] // Американский журнал эпидемиологии 187, no. 11 (2018): 2355–64, <https://doi.org/10.1093/aje/kwy142>

** Там же.

Как выглядит наш ритуал? Читаем три молитвы: сначала самую известную — «Отче наш», затем — «Песнь Святой Богородице», а потом каждый из нас читает собственную молитву. Иногда мы молимся о насущном. Нетрудно представить, как мальчишки просят о помощи в предстоящем тесте или победы в игре после школы. Еще мы благодарим.

Иногда своей молитвой я даю пример им. Я часто прошу ниспослать мне терпения. Например, так: «Господи, прошу, дай же мне терпения, чтобы я была хорошей матерью, женой и другом. Помогни мне остановиться, напomini глубоко вдохнуть, прежде чем я скажу резкое слово или совершу опрометчивое действие, о котором буду сожалеть». Таким образом, дети учатся молитве и осознанности. И так пять дней в неделю на протяжении всего школьного года. А когда мальчишки подросли, мы стали молиться и перед сном. Эта медитация занимает всего минут пять-шесть — этого вполне достаточно.

Мы католики и регулярно ходим на службы, которые помогают практиковать медитацию через молитву и настраиваться на осознанность уже в коллективе. Согласно Гарвардскому исследованию, на которое я ссылалась выше, примерно 18 % людей, посещавших религиозные службы хотя бы раз в неделю в детстве или подростковом возрасте, говорили о том, что чувствовали себя более счастливыми в двадцать лет, чем те, кто не посещал церковь. Меня особенно заинтересовало то, что регулярно посещающие службы на 30 % чаще занимались благотворительностью и на 33 % реже принимали наркотики. Последняя цифра особенно важна для нас, родителей, так как она отчетливо показывает научно обоснованный способ уберечь наших детей от наркотиков. Молодые прихожане также намного реже занимались сексом в слишком юном возрасте и становились носителями венерических заболеваний.

«Эти открытия позволяют глубже разобраться не только в вопросах здоровья, но и в воспитании детей», — отмечает в интервью Йинь Чен, автор исследования. «Многих детей воспитывают в религиозной среде, и наш анализ показывает, что это оказывает огромное положительное влияние на формирование у них правильного отношения как к психическому, так и физическому здоровью, и в целом делает их счастливее»*.

Лучше всего, если молитва, медитация и другие практики осознанности будут органично вписываться в религиозный/духовный уклад именно вашей семьи. В таком случае они принесут наибольшую пользу.

.....

Советы для профессиональных родителей

Практики осознанности

- Если вам это подходит, молитесь. Молитесь как умеете. Придумайте свои молитвы.
- Уединитесь в тихом месте и просто понаблюдайте за своим дыханием. Сосредоточьтесь на вдохе и выдохе.
- Практикуйте осознанность к телесным ощущениям как можно чаще: пока слушаете музыку, готовите или занимаетесь любыми другими делами. Например, я обожаю по-

* Крис Свини. Влияние религиозного воспитания на здоровье и благополучие в детстве и юношестве. [Электронный ресурс] // Harvard T. H. Chan School of Public Health, News, September 13, 2018, <https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/religious-upbringing-adult-health>

Сострадание

ливать свой садик. Я внимательно прислушиваюсь к звуку воды, рассматриваю, как капельки воды падают на растения и стекают на землю, вслушиваюсь в щебет разноцветных птичек, ощущаю спиной прохладный ветерок и тепло солнечных лучей.

Если вы хотите приучить к медитации и детей, то ниже я привела пару десятиминутных медитаций.

Медитация «Облака в небе»

Доктор Хоу поделилась этим методом во время интервью, которое я брала у нее в 2020 году*. «Не позволяйте прилипчивым мыслям определять вашу реальность, — сказала тогда она. — Пусть они появляются, пусть проплывают в вашем сознании, как облачка по небу».

- Закрой глаза, сядь поудобнее.
- Три-четыре раза глубоко вдохни и выдохни.
- А теперь представь небо. Разноцветное, с множеством облаков. Они беспорядочно плывут по небу. Туда-сюда, туда-сюда.
- Продолжай дышать. Сосредоточься на облачках.
- О чем ты думаешь? Вспоминаешь совершенную ошибку? Строишь ли планы на день? Знай: любые мысли хороши.

* Донна Тетро. Доктор Джуди Хоу: осознанность в школе. [Электронный ресурс] // 22 февраля, 2021. Подкаст Kids under Construction, ABC4, episode 5, 42:29, <https://www.iheart.com/podcast/269-kids-under-construction-60726054/episode/dr-judy-ho-middle-school-and-60728262>

Глава 1

- Просто замечай свои мысли. Не нужно их обдумывать, не нужно ничего решать.
- А теперь прикрепляй мысли к облакам. Первую возникшую мысль прицепи к первому облачку, вторую ко второму, третью к третьему...
- Теперь мысли плавают по небу вместе с облачками. Взад-вперед, взад-вперед. С одной стороны воображаемого неба на другую. Не пытайся цепляться за них — это попросту невозможно, — позволь им перемещаться так, как им заблагорассудится.
- Когда какая-нибудь мысль или идея уплывет, не останавливай. Пусть уходит. Таким образом, ты избавишься от лишнего шума в своей голове.
- Когда появится неприятная мысль, представь, как она уплывает вдаль подобно облачку. Ты — это не твои мысли. Ты их контролируешь, они же — всего лишь облака на небе.
- Ощущай опору земли под собой и свое дыхание.
- Обращай внимание на вдохи и выдохи.
- Глубоко вдохни и выдохни три-четыре раза.
- Можешь открыть глаза. Оглядишься по сторонам. Наслаждайся умиротворением*.

* Донна Тетро. Доктор Джуди Хоу...

Сострадание

Осознанная прогулка (медитация от Марка Бертина)*.

Эта чудесная практика отлично подойдет подвижным детям!

- Начни ходить в привычном темпе. Обращай внимание на то, как двигаются ноги, как ступня отрывается и опускается на землю с каждым шагом. Почувствуй свои руки, плечи, как при каждом шаге тело слегка отклоняется в сторону.
- Теперь на несколько минут перенеси все внимание на звуки.
- Теперь сосредоточься на запахах.
- Затем сконцентрируйся на зрении.
- Старайся оставаться внимательным и любопытным.
- Наконец снова перенеси внимание на ощущения от ходьбы. Снова почувствуй, как ноги соприкасаются с землей. Обращай внимание на движения всего тела при каждом шаге**.

.....

* Марк Бертин «Осознанная прогулка — ежедневная медитация». [Электронный ресурс] // Здоровое сознание, счастливая жизнь. 17 июля 2017, <https://www.mindful.org/daily-mindful-walking-practice>

** Там же.

Состояние благодарности

Мартин Селигман, первопроходец в области позитивной психологии, говорил: «Когда мы подмечаем удачи, пусть даже обыденные, мы получаем множество маленьких вознаграждений»*. Ну не чудесный ли способ проживать каждый день? Снова и снова повторяя эту мантру, я все четче и четче осознаю, что благодарность — это именно тот дар, который открывает путь к состраданию не только мне, но и моим детям.

Примерно такую же мысль встречаем в известной цитате американского оратора Абрахам Хикс: «Все складывается в вашу пользу»**. Рамочка с этими словами стоит на моем рабочем столе, столе мужа, а еще одну рамочку я повесила на дверь спальни мальчишек. Угадали — обожаю эту фразу!

Я поддерживаю состояние благодарности в течение дня с помощью позитивных мыслей. Примеры.

- Обожаю птичек в моем фонтане.
- Какие чудные цветы растут в саду.
- Я так благодарна за то, что у моих мальчишек такие замечательные учителя.

* Цитата Мартина Селигмана из статьи Кори Д. Миллер. 14 научно обоснованных причин практики благодарности. [Электронный ресурс] // Positive Psychology, 10 сентября, 2021, <https://positivepsychology.com/benefits-of-gratitude>

** Кэти Готтберг. 10 моих любимых высказываний Абрахам Хикс. [Электронный ресурс] // SmartLiving365, дата просмотра: 12 ноября 2021, <https://www.smartliving365.com/my-top-10-favorite-quotes-from-abraham-hicks>

Сострадание

- Я счастлива, что могу наблюдать за тем, как мальчики играют в бейсбол и гольф.
- Как удачно складываются обстоятельства! Все в мою пользу.
- Вау, какое милое сообщение написал друг: «Думаю о тебе и люблю тебя». Как же я благодарна, что в моей жизни есть этот человек.
- Я так благодарна за улыбки моих мальчиков и за их объятия.
- Я воистину благодарна за то, что могу работать над этой книгой, делом моей жизни.
- Спасибо мужу за то, что уложил детей спать.

Ну что, поняли идею? Не подумайте, я не пытаюсь приукрасить свою жизнь (принцип Поллианны мы подробнее рассмотрим позднее), но действительность такова: чем чаще вы чувствуете и выражаете благодарность, тем чаще жизнь предлагает вам новые возможности для развития и наслаждения. Все зависит от того, как вы решаете видеть мир и людей вокруг.

Наука говорит о том, что позитивные утверждения приносят пользу. Однако, выражаясь словами психолога Кэтрин Мур: «Чтобы надолго изменить то, как вы думаете и чувствуете при помощи позитивных аффирмаций, их необходимо практиковать регулярно. Несомненная польза положительных установок подтверждена неоднократными научными экспериментами, поэтому нет ничего удивительного в том, что они столь популярны»*.

* Кэтрин Мур. Ежедневная практика позитивных аффирмаций: что говорит наука? [Электронный ресурс] // Positive Psychology, March 16, 2021, <https://positivepsychology.com/daily-affirmations>