

Патрисия И. Зурита Она
клинический психолог



ТРУДНЫЙ ПОДРОСТОК



Конфликты и
сильные эмоции
Терапия принятия
и ответственности

Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing initial letter followed by a series of connected loops and a final flourish.

УДК 159.9

ББК 88.6

О58

Patricia E. Zurita Ona

Parenting a Troubled Teen:

Manage Conflict & Deal with Intense Emotions

Using Acceptance & Commitment Therapy

Перевод с английского *Татьяны Литвиновой*

Дизайн обложки *Алвард Оганджанян*

Она П. И. З.

Трудный подросток. Конфликты и сильные эмоции. Терапия принятия и ответственности. — СПб.: ИГ «Весь», 2019.
ISBN 978-5-9573-3489-7

Вы всего лишь попросили дочь поднять одежду с пола — а в следующую минуту она уже рыдает и кричит, что вы ее не понимаете. Мирно беседовали со своим сыном, но стоило напомнить, что он должен вернуться домой к десяти вечера, — как он буквально взрывается от гнева. Эти примеры указывают на проблемы с эмоциональной регуляцией, которой часто страдают подростки с повышенной чувствительностью.

Возможно, вас это удивит, но клинический психолог Патрисия Зурита Она предлагает начать с себя, с родителя. Ведь взаимодействие с трудным подростком будит во взрослом некомфортные чувства, мысли и переживания. Поэтому порой так трудно сдерживать негативные эмоции, не отвечать своему ребенку тем же: возмущением, гневом, обидой. Следуя рекомендациям автора, вы откажетесь от бесполезных и неэффективных стратегий взаимодействия, научитесь справляться с сильными эмоциями и реагировать в сложных ситуациях так, чтобы это сближало с подростком, а не отдаляло вас друг от друга. И сможете стать таким родителем, каким хотите быть — настоящим взрослым, поддерживающим содержательные и значимые отношения со своим ребенком.

Тематика: Психология / Практическая психология

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674
Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Оглавление

Предисловие

Введение

Часть I

Начинаем

Глава 1

Почему это так трудно? И чем может помочь АСТ?

Глава 2

«Мой дом — это просто генератор стресса»: ваша родительская
борьба

Часть II

Быть настоящим

Глава 3

Она такая манипулятивная: мысли-оценки

Глава 4

«Это эмоциональные американские горки»: как справиться с этими сильными эмоциями

Глава 5

«Моя машина времени»: тревоги и неотвязные мысли

Глава 6

«Я плохой родитель»: рассказы в уме

Глава 7

«Это эмоциональные американские горки»: как справиться с этими сильными эмоциями

Глава 8

«Каким родителем я хочу быть?»: ваши родительские ценности

Часть III

Переориентация

Глава 9

«Я здесь, я весь внимание»: навыки осознанности

Глава 10

«Я тебя вижу»: навыки признания

Глава 11

«Я понимаю, это трудно»: навыки эмпатии

Глава 12

«Давай поговорим»: навыки асертивности

Глава 13

«Перестань придирааться, начинай награждать»: навыки управления поведением

Глава 14

«Давай займемся этим»: навыки решения конфликтов

Глава 15

«Укрощение демона»: навыки управления гневом

Глава 16

«Я не знаю, как отпустить это»: навыки прощения

Глава 17

«Зачем мне надо быть добрым?»: навыки сочувствия

Часть IV

Когда лед тронулся

Глава 18

«Давайте оставим всю эту женскую ерунду»: для отцов и опекунов-мужчин

Глава 19

Хочу ли я этого? Моменты выбора

Послесловие

Приложение

Благодарности

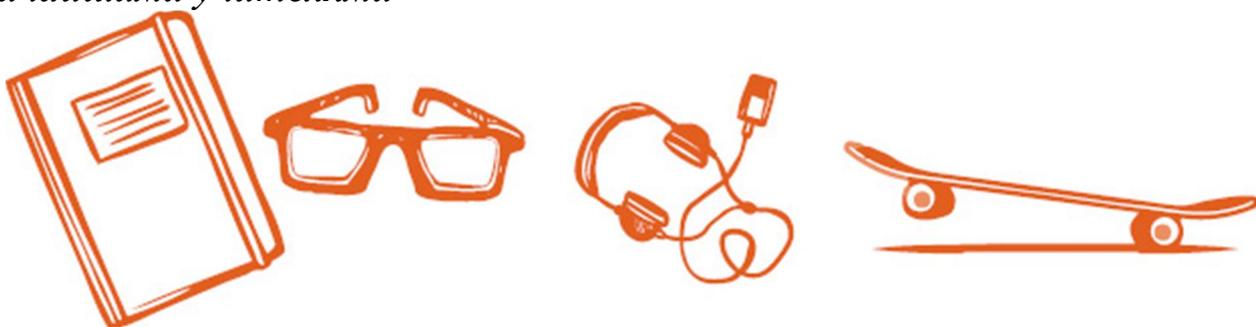
Об авторах

Литература



Моим дядям Хуану и Франклину, тете Софии и маме Патрисии — вы научили меня тому, что жизнь такая, какой мы ее делаем.

Всем родителям, с которыми я работала: вы были моими величайшими учителями



Предисловие

Отношения — как живые существа, которые развиваются, формируются и трансформируются; чтобы быть успешными, они требуют внимания. Никакие отношения не выживут без стремления находить компромиссы, желания меняться и заботиться друг о друге, и это касается всех участников. Это простое, но меткое определение Патрисии Зуриты Она сделает прекрасными даже самые мрачные моменты вашего родительства. Книга, которую вы сейчас читаете, написана, чтобы помочь вам пройти по этому пути и открыть лучшее в себе, даже в худшие моменты, с которыми вы сталкиваетесь как родитель. Эта книга

написана специально для родителей подростков с проблемами эмоциональной регуляции, для очень чувствительных подростков, которым требуются специальные навыки и специальные реакции родителей. К сожалению, многие родители не могут понять этот важнейший принцип родительства. Родительство — это процесс, а не результат, и успех определяется не отдельными героическими поступками принятия или прощения, не «победой» в ожесточенном споре с подростком. Родительство — это процесс, о котором лучше всего думать как о долгом путешествии, которое на одном этапе приведет вас к поражению, а на другом — к контакту с лучшим, что в вас есть. И этот процесс будет продолжаться, пока вы идете по жизни вместе с ребенком. Путешествие требует, чтобы вы как родитель настойчиво следовали своим ценностям, даже в моменты, когда эмоции подталкивают вас к тому, чтобы все бросить.

Вот еще одна истина из этой книги: *вы не можете выбрать, что придется пережить вам, вы не можете выбрать, что почувствует, что будет думать или как поведет себя ваш подросток.* В своей книге Зурита Она просто предлагает родителям молитву о спокойствии. *Знайте, что вы можете измениться* (речь идет о вашем поведении в этот момент), *знайте, что вы должны принять* (ваши собственные эмоциональные реакции на ребенка, воспоминания о том, как воспитали вас, сомнения в своей родительской компетенции и то, что ваш подросток говорит или делает, что будит в вас такие реакции). И, наконец, она предлагает вам путь к самопониманию: *у вас есть мудрость, чтобы почувствовать разницу.* Часть этого самопознания — изучение разных мыслей, которые мешают оставаться верными вашим родительским ценностям. Книга написана в таком формате, чтобы помочь родителям разобраться с их собственным поведением, которое может быть результатом каких-то внутренних проблем либо проявляться из-за избегания некомфортных эмоций. Вторая часть книги — «Быть настоящим» — расскажет о том, как наше мышление придумывает правила, будущие и прошлые мысли, истории и оценки, которые только мешают родителям быть в настоящих отношениях со своим подростком; она учит родителей множеству навыков разрядки для обращения с каждой из этих мыслей, с каждым образом и воспоминанием, которые появляются в вашей голове.

Вот главный вопрос, который ставит перед вами жизнь, чтобы вы стали наилучшими родителями, какими можете: *когда вы общаетесь со своим подростком и вас заводит то, что он/она говорит или делает, и вы готовы к этим мыслям, воспоминаниям, ощущениям, чувствам и побуждениям, вы при этом все же делаете то, что вам, как родителю, в этот момент представляется важным?* Это суть подхода ответственности и принятия решений к родительству: что действительно имеет значение для нас.

Принятие — это альтернатива бесполезной борьбе за контроль над теми вещами в нашем внутреннем мире, которые невозможно проконтролировать. Оно представляет собой альтернативу использованию необдуманных стратегий, которые в первый момент дают облегчение, но впоследствии приносят вред.

Эмоциональная боль не вредна вам: напротив, она указывает на то, что для вас важно. Находиться в настоящем моменте — это альтернатива закрытости от эмоций и попытка воспитывать своего подростка, держа его на расстоянии вытянутой руки, чтобы он не причинил вам боль; это альтернатива внутреннему переживанию отвержения или беспокойства о том, что вы терпите неудачу. В книге Зурита Она много простых, практичных стратегий, которые вы можете использовать, чтобы они помогли вам признать, что происходит с вами, стать присутствующим, быть таким родителем, каким хочется быть.

Как знает любой родитель — быть настолько мудрым, чтобы ваше поведение сближало вас с вашим подростком, — это легче сказать, чем сделать, а мешает вам ваше собственное нежелание чувствовать то, что вы чувствуете, думать, что вы думаете, помнить, что помните, и ощущать то, что вы ощущаете. Одна глава специально написана для отцов или опекунов-мужчин, потому что в обществе правила того, как быть мужчиной, не обязательно стимулируют эффективное родительское поведение. Помните, что путь родителя — это на самом деле процесс заглядывания внутрь себя, катализатором которого становится эта привнесенная в мир беспокойная жизненная сила. Есть старая поговорка, подсказывающая еще один важный пункт насчет родительства: *Чтобы танцевать танго, нужны двое.* Ваше поведение и поведение вашего подростка неразрывно связаны и

подключены друг к другу. Как отмечает Зурита Она, вы оба на самом деле ищете одного и того же, потому что вы оба — люди. *В основе ваших эмоциональных потребностей и эмоциональных потребностей любого человеческого существа находится одна и та же потребность в привязанности, заботе, принятии, прощении и любви.* Разве это не было бы чудесно, если бы эта мысль была с вами, когда вам просто хочется убить своего подростка! Эй! Вы оба ищете одного и того же: дело вовсе не в том, чтобы сразиться, чья возьмет, дело в том, чтобы найти способ, как нам обоим прийти к взаимной привязанности, принятию и любви. Эта книга даст вам набор практических стратегий, чтобы вы и ваш подросток к этому пришли. Речь не о том, чтобы потакать любому поведению вашего подростка, а о том, чтобы найти способы оценить и подчеркнуть борьбу вашего подростка. Эта книга о том, как найти прощение и сочувствие для себя как родителя подростка, который борется с эмоциональными трудностями. У родителей часто возникает потребность расстаться с тем чувством вины, которое у них внутри.

Есть давняя теория родительства, которой я бы вам очень посоветовал придерживаться, и в этой книге она постоянно прослеживается. *Дело не в том, чтобы быть совершенным родителем — таких на нашей планете нет. Дело в том, чтобы быть достаточно хорошим родителем.* Быть достаточно хорошим родителем — значит помнить, что, даже если вы иногда делаете ошибки, ваши намерения были достойными, и вы сделали достаточно хороших дел, чтобы помочь вашему ребенку преуспеть в этом мире. Чтобы быть таким родителем, каким вам хочется быть, вы не обязаны все делать правильно. В некотором роде родительство — это вроде дзюдо: вы пользуетесь негативной энергией момента и переводите ее в возможность сочувствия к самому себе и своему подростку. Таким образом, вы можете скорее встретиться с вашей болью и болью вашего подростка, чем сопротивляться ей. И, кстати, даже если ваш подросток никогда ни слова не говорит об этом движении к принятию и любви к себе, он/она следит за каждым вашим движением и последует вашему примеру в будущем!

*Кирк Д. Штрозал, соавтор книг
«Краткосрочные интервенции
для радикальных изменений»
и «Книга осознания»*

и принятия при депрессии»



Введение

Это не теоретическая книга, и она написана не в кабинете ученого. Эта книга — непосредственный результат моего клинического опыта сначала как педагога-психолога, потом как клинического психолога, работающего с подростками, родителями и семьями, страдающими от эмоциональных нарушений в той или иной форме — от легких до тяжелых.

Моя работа с этими родителями была одной из самых благодарных, какие у меня когда-либо были. Поддерживая их на пути от настоящих трудностей, когда они боялись за жизнь своих подростков, до приятных моментов взаимопонимания и смеха со своими подростками, — это был для меня настоящий подарок. Я бесконечно благодарна семьям, которые пришли в мой офис психотерапевта и упорно работали, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. Я бы не смогла написать эту книгу без опыта, который они разделяли со мной, без их веры в меня, без трудностей, через которые мы прошли вместе.

Я уважаю то, что родители делают, и ценю то, через что они проходят повседневно, когда воспитывают очень чувствительного подростка. Вы только что держали на руках младенца, и вот он уже подросток и кричит на вас. Я знаю пропасть между мечтой, которая у вас могла быть о вашем подростке, весь труд, который вы проделали, чтобы эта мечта реализовалась, и реальность открытия того, что ваш подросток борется с эмоциональным нарушением.

Жизнь приносит нам всяческие испытания, иногда мы не видим, что они подступают. Такова жизнь, и жить на свете нелегко, но что делать, если необходимость бороться возникает неожиданно? Что делать, если вы не понимаете, что происходит с вашим подростком, несмотря на всю вашу любовь к нему? Вы стоически говорите себе, что должны терпеть эту боль? Вы говорите себе, что должны

узнавать о ней? Наши умы естественно выдвигают много стратегий решения проблем, но наша боль — это наша боль, и разрыв реальности — это разрыв реальности.

Вот чему я научилась: мы продолжаем искать то, что для нас важно, сокровище нашей жизни, и мы используем наилучшим образом каждый ее миг. В конце концов, жизнь приносит нам не только боль, но и самые прекрасные моменты отношений и приглашение к выбору: как прожить нашу жизнь с учетом тех обстоятельств, в которых мы находимся.

Эта книга — предложение выбрать, каким родителем вы хотите быть, воспитывая подростка с проблемами эмоциональной регуляции. Вам требуется специальный набор навыков, и терапия принятия и ответственности (АСТ — общепринятое сокращение от англ. *Acceptance and Commitment Therapy*) может помочь вам. АСТ — это проверенная на практике терапия, основанная на психологической теории языка, известной как теория реляционных фреймов, исследованная в 136 рандомизированных клинических испытаниях, самом строгом виде научного исследования (Hayes, 2016).

Работая над этой книгой, я сделала все, что могла, и теперь предлагаю вам продолжить делать все лучшее для своих подростков, когда вы обучаетесь новым полезным навыкам. Я желаю вам успеха на этом пути!



Часть I
Начинаем



Глава 1

Почему это так трудно? И чем может помочь АСТ?

Случалось ли, чтобы ваш подросток был спокоен, а через минуту он уже взрывается и кричит, потому что вы ему велели быть дома до 22 вечера? Или, например, вы ждали, когда ваша дочь-подросток выйдет к завтраку, а потом увидели порезы на ее запястьях? Или вдруг обнаружили, что ваша дочь-подросток плачет в своей комнате часами, потому что никто не откликнулся на ее пост в Фейсбуке? А может, ваш сын-подросток рассказывал вам о том, как идут дела в школе, а когда вы предложили ему помочь с проектом — он вдруг неожиданно начал на вас кричать? Все эти примеры указывают на проблемы с эмоциональной регуляцией. Эта глава поможет вам лучше контролировать то, что происходит с вашим подростком и вами.

Нарушение эмоциональной регуляции — это цепочка сильных эмоциональных реакций на ситуацию, когда реакции слишком быстро наступают в конкретной ситуации, как будто у вашего подростка внутри есть переключатель, который может в любое время включиться и выключиться. Подростки, которые борются с эмоциональной дисрегуляцией, переживают свои эмоции очень интенсивно, и, когда они обижены или огорчены, это воспринимается как открытая рана. В такие моменты повышенной эмоциональности они демонстрируют поведение, которое в основном проблематично, чтобы отреагировать на свои сложные чувства, подавить их или снизить их интенсивность насколько можно скорее. Среди обычных проблематичных реакций — нападки, отстранение, обвинения, обзывание, угрозы: эти поведенческие реакции представляют собой трудность и для самих подростков, и для тех, кто их окружает. Со своей стороны родитель лишь видит, что ребенок только что был в порядке и вот уже

расстроен, но бывает трудно понять, что же случилось в промежутке между огорчающей ситуацией и реакцией вашего подростка.

Когда переживания подростка — это слишком много, слишком быстро, слишком рано

Пятнадцатилетний подросток описывает проблемы эмоциональной дисрегуляции: «Это как будто в доме пожар. Все воспринимается очень остро, ты горишь, ты не знаешь, как потушить огонь. Ничто не имеет смысла. Ты не можешь ясно думать. Ты только чувствуешь, что горишь».

Сам по себе подростковый период — это сложная и уязвимая стадия развития, но проблемы с регуляцией эмоций делают все еще труднее. Прежде всего, это как будто ваш подросток в плену у своих реакций, не только одной эмоции, но почти всех; если он встревожен, то он очень сильно встревожен; когда ему грустно, он прямо переполнен грустью; когда он фрустрирован, то он крайне фрустрирован; когда он счастлив, он очень-очень счастлив. Когда эти эмоции активизируются, вы видите так много черно-белого мышления, что для компромисса просто нет места. Например, если бы вам нужно было попросить сына прийти на семейное мероприятие, он может сказать: «Если я иду проводить время с твоей семьей, я не хочу, чтобы ты мне указывал, что мне говорить им, а что не надо». Напряжение в разговоре нарастает так быстро, что вы не успеваете отследить, что происходит.

В момент, когда эмоции накаляются, существует зазор между тем, как что-то стало проблемой, и интенсивностью реакции вашего подростка. За один день ваша дочь-подросток может стать лучшей подружкой кому-то, кого встречала всего один или два раза, или внезапно перестать дружить с одноклассницей, которая в тот день не ответила на ее сообщение. Если ситуации, подобные этой, для подростков типичны, вы обнаружите, что они — часть обширной картины, в которой реакции вашего подростка переходят из крайности в крайность, не только дома с вами, но и с друзьями в школе.

Высокая эмоциональная чувствительность и реактивность делает подростков заложниками захватывающих их эмоций. Их жизни быстро разворачиваются, демонстрируя эпизоды

гнева, самоповреждающего поведения и даже суицидальных попыток. Им нелегко, и вам с ними тоже нелегко.

Большинство подростков с проблемами эмоциональной регуляции замечают, что ситуация может их «взорвать» очень быстро, но они не вполне понимают, что с ними происходит; и только спустя годы они обнаруживают, что их реакции находятся за пределами того, что переживает большинство людей.

Родители тоже заводятся

А вы, родитель или опекун, становитесь свидетелем проблем с регуляцией эмоций у вашего подростка, и вам это нелегко. Один родитель мне говорил: «Я не пойму, что произошло. Я просто попросил дочь поднять с пола свою одежду, а потом я только помню, как она кричала, что я ее не понимаю». Общаясь со своим подростком, вы переживаете высокий уровень стресса, и, не понимая этого, тоже можете стать заложником своих эмоций, включая беспокойные мысли о своем родительстве и сильные физические реакции. Из-за интенсивности переживаний вы можете прибегнуть к стратегиям обращения к своему внутреннему опыту и начать воспитывать ребенка, основываясь на этих стратегиях. Иногда эти стратегии работают, иногда — нет. Самая большая трудность возникает, когда вы оказываетесь настолько заведенными действиями своего подростка, отвечая реактивностью на реактивность, что ситуация усугубляется для вас обоих.

Эта книга предлагает другой подход, чтобы справляться с теми моментами, когда в вас обоих включаются эмоции.

Изменения возможны. Быть таким родителем, каким вам хочется, можно, и помочь подростку, не навредив вашим отношениям, тоже можно. Терапия принятия и ответственности (АСТ) поможет вам и облегчит этот процесс изменения.

Что может изменить АСТ

Терапию принятия и ответственности разработали Хайес, Штрозал и Уилсон (Hayes, Strosahl and Wilson, 1999); она основана на теории реляционных фреймов языка (Hayes, Barnes-Holmes and Roche, 2001). В настоящее время АСТ, одна из форм когнитивно-поведенческой терапии, прошла 136 рандомизированных клинических испытаний и показывает свою применимость и

эффективность в работе с множеством психологических проблем (Hayes, 2016).

АСТ предлагает вам, как родителям, три вещи: принятие, выбор и действия. Когда вы применяете АСТ в вашей родительской жизни, вам сначала рекомендуется *принять* свой внутренний опыт: мысли, воспоминания, эмоции, ощущения и побуждения, которые у вас есть, когда вы имеете дело с вашим подростком, особенно когда они неприятны, и научиться их допускать, не пытаясь их заменить, модифицировать или отрицать; затем *выбрать*, что для вас по-настоящему имеет значение, как для родителя, идентифицировать и распознать свои индивидуальные родительские ценности; и, наконец, *предпринять* конкретные действия в направлении своих родительских ценностей в своей повседневной жизни.

Практикуя принятие, намеренно выбирая свои ценности и предпринимая действия для того, чтобы стать таким родителем, каким хочется, вы обнаружите новый опыт: родительская жизнь полна смысла и способствует развитию. АСТ не предлагает вам совершенную родительскую жизнь, но она точно предлагает вам перестать ходить по замкнутому кругу вместе с вашим подростком.

Почему АСТ?

На традиционных курсах, тренингах и сессиях коучинга для родителей и даже в книгах по самопомощи вам часто предлагают обозначить ваши цели. Если постановка целей и может быть временно полезна, она не может помочь вам справиться с теми уникальными ситуациями борьбы с проблемами эмоциональной дисрегуляции у вашего подростка и с более широкой картиной вашей родительской роли: кем вы хотите быть как родитель?

АСТ предлагает вам выбрать ваши родительские ценности и, предпринимая действия, основанные на этих ценностях, найти цель и направление в вашей родительской жизни, которые находятся за пределами традиционных родительских целей. Если вы усвоите навыки АСТ, чтобы справиться с вашим подростком, это, вероятно, будет более действенно для вас как родителя и для ваших отношений с подростком, чем использование других подходов.

Как читать эту книгу

Эта книга состоит из четырех частей. Первая часть, «Начинаем» (которую вы читаете сейчас), — введение в АСТ. Она предлагает вам рассмотреть все родительские стратегии, к которым вы прибегали, чтобы справиться с поведением своего подростка.

Вторая часть — «Быть настоящим» — о том, как научиться обращать внимание на мельчайшие подробности вашего внутреннего опыта, когда вы общаетесь с вашим подростком. Вы будете идентифицировать разнообразные возникающие мысли, воспоминания, эмоции, импульсы и ощущения и учиться справляться с ними так, чтобы оставалась возможность вашей родительской реакции. В конце каждой главы, в разделе под названием «Еженедельная практика», вы получите упражнения для подкрепления ваших навыков и ответственности, чтобы быть таким родителем, каким вам хочется быть.

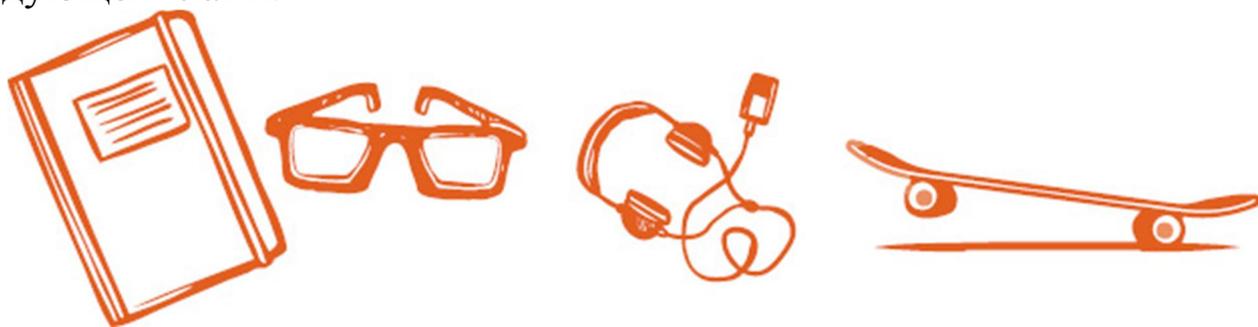
Третья часть — «Переориентация» — научит вас некоторым родительским навыкам по АСТ и поможет продвинуться вперед. Эти навыки включают осознание, признание, эмпатию, ассертивность, управление поведением, разрешение конфликтов, обращение с чувством гнева, прощение и навыки проявления сострадания.

Последняя глава — «Лед тронулся» — расскажет о том, что делать в сложные моменты, когда все идет плохо и даже тогда, когда у вас все получается наилучшим образом. Глава 18 написана специально для отцов или мужчин-опекунов, которые имеют дело с проблемами эмоциональной чувствительности у подростков. И, наконец, в приложении говорится о суицидальном и парасуицидальном поведении, проблемном пищевом поведении и проблемах приема психоактивных веществ.

Некоторые главы покажутся вам более актуальными, чем другие, и, возможно, вам захочется какие-то из них пропустить, но вы получите пользу от чтения всей книги, потому что все главы взаимосвязаны. Также, если вы вдумчиво читаете эту книгу, вам будет полезно вести родительский журнал, потому что многие из упражнений требуют ведения записей.

Вы готовы совершенствовать свои родительские навыки? Давайте начнем, посмотрев, что вы уже делаете, пытаясь помочь

своему эмоционально нестабильному подростку. Это тема следующей главы.



Глава 2

«Мой дом — это просто генератор стресса»: ваша родительская борьба

Вечером в понедельник Кэтлин возвращается домой после долгого рабочего дня. Она открывает дверь, и, как только заходит внутрь, ее пятнадцатилетняя дочь Натали кричит: «Я могу ночевать у Чеда?»

Пораженная Кэтлин, помешкав, говорит: «Ты же там была все выходные. А сегодня понедельник, школьная неделя началась...»

Кэтлин не успевает закончить предложение, а Натали уже начинает кричать в ответ: «Если ты не разрешишь мне пойти к Чеду, я буду в депрессии, я себя порежу!»

Кэтлин тоже повышает голос. «Ты знаешь, что сегодня тебе туда идти нельзя. Почему ты со мной так себя ведешь?»

Натали начинает кричать и бежит в свою комнату. Теперь уже и Кэтлин начинает кричать; она не знает, подниматься ей следом за дочерью или не надо. Она начинает кричать, взбегая по лестнице; она стучит в дверь Натали, просит открыть, но ответа нет.

Когда Кэтлин пришла домой и столкнулась с вышеописанной ситуацией со своей пятнадцатилетней дочерью, она сделала все, что могла, чтобы в этот момент справиться с ситуацией. Она сказала «нет» и попыталась объяснить, почему она так говорит; она попыталась быть твердой и быстро обнаружила, что она уже кричит. Подобные споры для семьи Кэтлин характерны. Любой отказ в ответ на просьбу Натали приводит к противостоянию, потом угрозам, слезам и хлопанью дверьми. Хотя Кэтлин делает

все, что может, ее отношения с Натали, кажется, становятся все хуже. Кэтлин чувствует безнадежность ситуации, а Натали все больше изолируется.

Знаком ли вам такой сценарий? Если у вас в доме есть подросток, который борется со своей эмоциональной чувствительностью, вы знаете, как это бывает: как будто у него внутри эмоциональный переключатель, и внезапно происходит включение: реакции слишком сильные и быстрые, слишком частые. Иногда вы можете предвидеть переключение, а иногда это происходит так внезапно, как будто пожарная сигнализация отключилась, вас застают врасплох, вы не понимаете, что же произошло? Естественно, вы пытаетесь утихомирить эти эмоциональные взрывы, используя все стратегии, которые, как вам кажется, помогут успокоить подростка, и это, конечно, можно понять. В конце концов, от вас же ожидается, что вы будете что-то делать, когда ребенок выходит из-под контроля?

Далее я предложу вам пристально взглянуть на эти трудные ситуации с подростком и начать открывать лучшие способы поддержки, когда его эмоции включаются. Вы не сможете исправить ситуацию, если не посмотрите на нее пристально.

Давайте поиграем в детектива: ваши реакции

У детектива обычно есть отличное увеличительное стекло, чтобы разглядеть вещи более детально. Подобно детективу, вы будете уделять пристальное внимание всем разновидностям воспоминаний, мыслей, ощущений, эмоций и побуждений, которые пережили в разгаре таких трудных ситуаций со своим подростком. И чтобы убедиться, что мы с вами понимаем друг друга, держите в уме, что, когда вы рассматриваете свои мысли, вы будете рассматривать слова, образы и воспоминания, которые возникают в уме. Также термины «чувства» и «эмоции» в этой книге будут взаимозаменяемыми, и, наконец, «побуждение» и «импульс» — это то, что вам хочется сделать, основываясь на своей мысли, эмоции или ощущении.

Упражнение: вспомните трудную ситуацию со своим подростком

Давайте выясним, что происходит, когда вы общаетесь со своим подростком в моменты, когда его эмоциональный тумблер включился. Вспомните трудную ситуацию, которая была у вас с

вашим подростком неделю или около того назад. Постарайтесь представить этот момент ярко, разглядывая детали в лупу.

Помня эту конкретную ситуацию, достаньте ваш родительский журнал и напишите ответы на следующие вопросы:

1. Какое событие стало толчком (что вызвало ситуацию)?
2. Что вы почувствовали? Напишите о своих мыслях, образах, чувствах и физических ощущениях в это время.
3. Как вы отреагировали на ситуацию?

Когда Кэтлин выполнила это упражнение, ответы получились такие:

1. Событие, которое стало толчком: ***Натали попросила отпустить ее провести ночь с бойфрендом.***
2. Внутренние мысли, чувства, ощущения: ***«Ну зачем ей надо просить меня об этом сегодня? Разве она не знает, что это неправильно? Я ей много раз говорила, что ей нельзя ночевать у Чеды в будние дни. Что с ней? Почему она пытается контролировать ситуацию?»*** ***Чувствую себя очень фрустрированной.***
3. Реакция на ситуацию: ***объясняю, почему я ее не отпускаю. Потом кричу на нее.***

После того как вы пристально рассмотрели конкретную проблематичную ситуацию, вы можете посмотреть на нее еще пристальнее. Ответьте на следующие вопросы:

1. Что в этот момент происходит с поведением вашего подростка? Что делает ваш подросток?
2. Что в этот момент происходит с вами?

Если бы Кэтлин ответила на эти вопросы, ее ответы были бы такими:

Натали бежит в свою комнату, кричит на меня и грозит порезать запястья. Я чувствую себя опустошенной. Я тоже кричу, я в отчаянии, я не знаю, что теперь делать.

Рассмотрев эту сложную ситуацию, заметили ли вы, что в этот момент вы и ваш подросток пытаетесь справиться с собственными эмоциями, ощущениями, образами, воспоминаниями и мыслями? Вам приходится иметь дело с тем, что происходит у вас внутри, в то время как ваш подросток делает или говорит что-то, что огорчает вас, и одновременно ваш подросток справляется с тем, что внутри у него, пока вы реагируете так, как реагируете.

Если вы дистанцируетесь от этого конфликта, чтобы его исследовать, вы увидите, что поведение вашего подростка стало для вас толчком, а ваша реакция стала толчком для вашего подростка. В этот конкретный момент борьбы на самом деле получилось, как будто вы и ваш подросток танцуете, но вместо того, чтобы ваши движения были синхронизированы, вы наступаете друг другу на ноги.

Иногда родители мне говорят: «Но Патрисия, это же работает! Когда я прикрикиваю на своего ребенка, он прекращает свое безобразное поведение». Ответить подростку тем же — иногда кажется, что это срабатывает. Но это ничем не помогает, чтобы изменить проблематичное поведение в перспективе. Вы с подростком отвечаете друг другу тем, что вы оба усвоили о поведении в конфликте, но это не значит, что то, что вы делаете, помогает в отношениях. Если такое взаимодействие повторяется много раз, спросите себя, действительно ли такой отклик помогает вам обоим стать ближе, или в перспективе он ситуацию только ухудшает?

Вы так сильно стараетесь

Теперь вы, возможно, испробовали разные стратегии совладания с проблемным поведением вашего подростка. Вы уже прочитали много книг для родителей, водили своего подростка к психотерапевтам, предлагали ему деньги, отбирали сотовый телефон, запрещали видеться с друзьями, лишили возможности скачивать музыку и так далее.

Упражнение: что вы испробовали?

Достаньте ваш родительский журнал и создайте список всего, что вы уже делали, чтобы справиться с нежелательным поведением своего ребенка. Назовите этот список «Стратегии». Затем, глядя на каждую стратегию, спросите себя, помогла ли вам эта стратегия стать таким родителем, каким хочется быть? Записывайте ваш ответ напротив каждой стратегии. Затем запишите, что происходило в ваших отношениях с вашим подростком, когда вы применяли эту стратегию в прошлом.

Вот некоторые примеры:

Стратегия: *предлагать деньги, если он ведет себя хорошо.*

Это помогает быть таким родителем, каким хочется быть? — *Нет.*

Что происходит в ваших отношениях с вашим подростком? — *Они становятся хуже.*

Стратегия: *уступать, когда меня просят.*

Это помогает быть таким родителем, каким хочется быть? — *Нет.*

Что происходит в ваших отношениях с вашим подростком? — *Он все равно на меня сердится.*

Стратегия: *кричать на него.*

Это помогает быть таким родителем, каким хочется быть? — *Нет.*

Что происходит в ваших отношениях с вашим подростком? — *Он кричит в ответ. Жалуется на меня бабушке.*

Стратегия: твердо сказать: *«Остановись и послушай».*

Это помогает быть таким родителем, каким хочется быть? — *Нет.*

Что происходит в ваших отношениях с вашим подростком? — *Он критикует все, что я делаю, даже если это к нему не относится.*

Составьте список настолько конкретный, насколько сможете, особенно когда пишете, что происходит в ваших отношениях с подростком, когда вы используете каждую из стратегий. Потом запишите все, что заметили, когда заполняли этот опросник. Снова посмотрите в опросник: какие-нибудь из ваших родительских стратегий работают?

Хвала вам, если вы заполнили этот опросник. Вы успешно выполнили то, что многим родителям не удается: посмотрели на свои родительские стратегии. Что вы заметили, когда заполняли опросник? Вы совершили какие-то открытия? В этот момент вы могли заметить, что проблематичное поведение вашего подростка подталкивает вас к тому, чтобы на него отреагировать наилучшим образом, чтобы справиться с дискомфортом внутри себя.

Некоторые из использованных вами стратегий наверняка сработали в первый момент, но часто бывает и так, что в дальнейшем этот эффект не сохраняется. Позвольте мне пояснить: я не предполагаю, что вы плохой родитель или что вы готовы дать своему подростку что угодно, потому что он вам угрожает. Я предполагаю, что трудные моменты, которые вы переживаете вместе с вашим подростком, невозможно понять изолированно, их надо понимать в контексте того, как вы взаимодействуете друг с другом, когда оба чувствуете себя заведенными.

Иногда, когда я говорю об этом с родителями, они спрашивают: «Почему я должна преодолевать все эти трудности? Почему я

должна так много работать вместе со своим подростком? Он просто обязан делать то, что ожидается от ребенка в его возрасте. Он должен слушаться, когда ему говорят родители». У меня никогда не бывает идеального ответа на эти вопросы. Я бы хотела знать, почему подросток ведет себя так, а не иначе, но у меня нет такого ответа. Я бы хотела, чтобы подросток просто выполнял все, о чем вы его попросите, но дело не в этом — вы не можете контролировать его поведение.

Вы можете чувствовать, что не должны так много работать над здоровыми отношениями со своим подростком, и что подросток должен делать, как вы скажете, эти благие мысли — просто еще один способ справиться с его поведением. К сожалению, нет гарантированного способа сделать так, чтобы ребенок позитивно отвечал на все ваши поучения, нет такой терапии, лекарства или книги по самопомощи, которые бы это сделали. Все отношения требуют определенного труда, включая и подобную работу с вашим подростком.

Если вы продолжите читать эту книгу, вы найдете инструментарий, который вам поможет прекратить то родительское поведение, которое нарушает отношения с подростком, узнаете о способах эффективной борьбы со стрессовыми ситуациями, которые будут возникать неизбежно. Когда вы измените свое поведение, поведение вашего подростка тоже изменится. Иногда вы можете чувствовать, что это слишком долгий путь, но изменения возможны. Гарантии, конечно, нет, но так действительно бывает.

Если в какой-то момент окажется, что лед тронулся, например, когда вы чувствуете, что боитесь за свою безопасность или безопасность вашего подростка, то, несомненно, это будет означать, что пришло время менять стратегию (как это предлагается в приложении). Если вы предпочтете менять стратегии, то вы, по крайней мере, будете знать, что приложили все усилия.

С другой стороны, если вы не готовы попробовать что-то новое, отличающееся от того, что делали раньше, то, возможно, отношения с вашим подростком превратятся из плохих в очень плохие.

Переориентация

Если вы готовы продолжать смотреть на то, что вы переживаете в связи с проблематичной ситуацией вашего подростка, и готовы признать, что втягиваетесь в цепочку действий, которые друг друга запускают, даже если не вы первые начали, то кое-что в этой книге может вам пригодиться.

Дочитав до этой части, вы уже прошли большой путь. Вы посмотрели вблизи на то, как реагируете на конфликты со своим подростком. Вы идентифицировали все стратегии, которые использовали раньше, пытаетесь справиться с его поведением, и изучили их эффективность. В качестве последнего упражнения в этой главе вам предлагается посмотреть на то, как вы воспринимаете своего подростка, а потом попробуйте взглянуть со стороны на вас обоих в конфликте и рассмотреть влияние этого восприятия на ваши отношения.

Упражнение: что вы думаете, когда вы в конфликте

Подумайте о недавнем конфликте или серии конфликтов, которые у вас были с вашим подростком. Возьмите родительский журнал, чтобы вы могли зафиксировать ваши мысли о ребенке, когда вы в конфликте. Помните, что это упражнение только для вас, вам не нужно будет обнародовать свои мысли. Выполните следующие действия.

1. Запишите все мысли (критику, суждения, жалобы), которые у вас возникают о вашем подростке, когда вы с ним в конфликте.
2. Теперь представьте себя на его месте и начните читать ваши мысли медленно, одну за другой.
3. Представьте, что ваш подросток — адресат ваших мыслей о нем.
4. Медленно замечайте каждую реакцию, возникающую у вас прямо сейчас. Возникают ли у вас какие-то воспоминания или мысли? Какие-то эмоции? Побуждения? Физические ощущения? Запишите свои реакции.

Вы заметили, как мысли о вашем подростке влияют на вашу способность урегулировать конфликт с ним?

Эта критика, негативные суждения, ваши жалобы на подростка вполне реальны, я уверена, что вас к ним привело много случаев. В то же время взгляд на конфликт с подростком сквозь призму вашей критики, осуждений и жалоб не позволяет вам видеть, что иногда

ему бывает больно, как и вам самим, видеть, что то, как вы оба обращаетесь с конфликтом, не эффективно для ваших отношений.

Что мешает переориентации?

Если при выполнении предыдущего упражнения вам на ум пришли такие мысли, как: «Ему все равно», «Все дело в нем», «Я дала ему все, что могла», то у вас есть два варианта на выбор. Один вариант — продолжать переживать из-за того, как плох ваш подросток; если вы выберете этот вариант, то вас ждет еще большая конфликтность и растущая дистанция между вами.

Другой вариант — просто позволить себе признать эти мысли на данный момент, а потом спросить себя, помогают ли эти конкретные мысли справляться с конфликтом? Этот выбор не означает, что все те критические мысли о подростке внезапно уйдут. Фактически мысли, а также написанные строки вроде «Мой подросток — плохой ребенок» будут бороться за жизнь, будут возникать снова и снова, а вы можете снова и снова спрашивать себя, сближают вас такие рассуждения с вашим подростком или нет. Выбор этого второго варианта принесет вам больше пользы: со временем вы узнаете, как реагировать на вашего подростка так, чтобы это помогало исправлять ваши отношения.

Ваш подросток, возможно, никогда не объяснял вам, что с ним происходит, или, когда он начинал об этом говорить, разговор мог накалиться и даже закончиться ссорой. Многие подростки не всегда умеют внятно излагать свои мысли взрослым, а тем более родителям, не знают или не хотят рассказывать о своей внутренней борьбе. Самая типичная реакция подростка — прятать свою боль, как он только может.

Подростки прячут свои тревоги не потому, что они не хотят получить помощь, и не потому, что они хотят все скрывать от вас, а потому что разговоры о своих трудностях заставляют их чувствовать себя уязвимыми, причиняют им страдания.

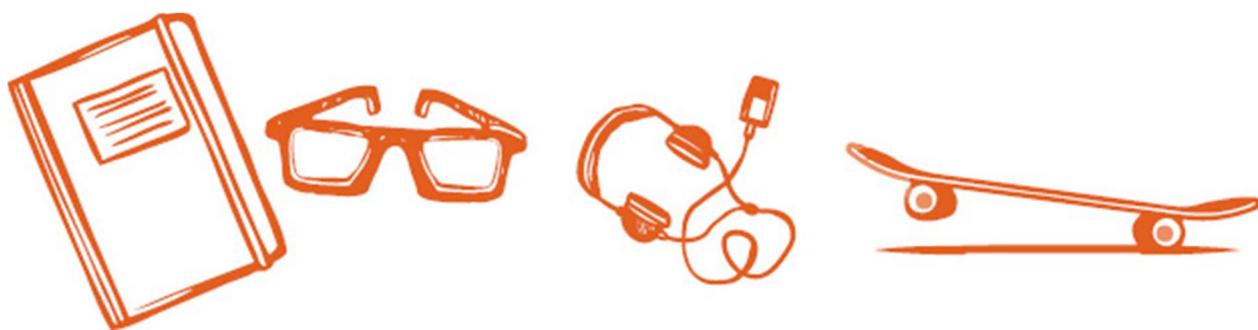
Я все еще помню девушку-подростка, с которой работала много лет назад: ко мне ее направили из-за того, что она резала себе вены и пыталась покончить жизнь самоубийством. После того как мы поработали вместе несколько недель, она рассказала, что у нее бывают воспоминания о том времени, когда ее травили в школе, и она спасается от этих сильных переживаний и воспоминаний, когда

режет себе запястья. Никто не знал о том, что с ней происходило в школе. Родители обнаружили, что она режет себе руки, только когда увидели окровавленную салфетку в мусорной корзине.

Когда вы совершаете позитивный сдвиг в своем родительском поведении, вы можете также начать замечать позитивные сдвиги в поведении подростка. Чем дальше вы читаете эту книгу, тем больше у вас появляется разных навыков АСТ, чтобы справляться с проблемами вашего ребенка. В конце концов, эта книга о том, как помочь вам стать настолько хорошим родителем, насколько вы можете. Вы готовы отправиться в новое путешествие?



Часть II
Быть настоящим



Глава 3

Она такая манипулятивная: мысли-оценки

Питер собирается на работу и ждет, когда его дочь-подросток Стелла спустится вниз, чтобы он мог отвести ее в школу. Он ждет уже 10 минут, и, хотя он уже несколько раз позвал дочь, Стелла не спустилась вниз, чтобы завтракать с семьей. Питер чувствует себя фрустрированным и не понимает, почему ей всегда нужно так много времени на такие простые дела, как сборы в школу. Потом он слышит шаги и, обернувшись, видит, что Стелла по-прежнему в пижаме. Ошеломленный отец спрашивает: «Почему ты еще не готова? Нам выходить через 10 минут».

Она смотрит на него и говорит: «Я плохо себя чувствую. Мне надо остаться дома». Первая реакция Питера — беспокойство из-за того, что дочь болеет.

Но потом он замечает, что ее глаза налились кровью, как будто она под воздействием марихуаны. Он повышает голос: «Ты курила?»

Она отвечает: «Нет, папа. Я просто заболела, мне надо остаться дома. Ты что, никогда не болел?»

Теперь Питер уже чувствует запах марихуаны и спрашивает снова: «Ты курила? Скажи мне правду».

Стелла начинает кричать: «Ты меня не любишь! Ты никогда меня не любил!» — и снова убегает к себе в комнату. Питер бежит за ней и находит окурки с марихуаной в мусорном баке.

Питер был фрустрирован, расстроен и разочарован, потому что поймал дочь на такой наглой лжи. Когда он в тот день уехал на работу, он не мог перестать думать о том, что случилось. Он спрашивал себя: «Почему она мне врала? Что случилось с моим

ребенком? Она такая манипулятивная. Она стала такой эгоисткой. Это все из-за нее».

Вы можете сочувствовать переживаниям Питера. Наверняка у вас были подобные мысли о вашем подростке. Это нормально. Это естественно. Вы не плохой родитель из-за того, что у вас такие мысли. Подобно Питеру, вы, возможно, думаете, что воспитывали своего подростка не для того, чтобы он так себя вел.

Вполне понятно, если вспомнить тот мысленный шок, который вы испытали, столкнувшись с фактом, что ваша дочь-подросток — уже не та малышка, которую вы обнимали, потому что она боялась темноты, и которая просила вас остаться с ней, пока она не заснет. Ваш ребенок вырос, стал подростком, и он по-прежнему растет, и в этом процессе есть моменты, которые для вас особенно трудны, подобно тому, что пережил Питер, когда поймал дочь на том, что она врет ему в лицо. Быть родителем подростка с нарушением регуляции эмоций — это тяжелый труд.

Замечать осуждающие мысли

Все мысли Питера о Стелле, о том, что она лгунья, манипулятор и эгоистка, — это все оценки Стеллы. Такие оценки называются *мысли-суждения*; они могут быть позитивными или негативными, хорошими или плохими; они естественно возникают у нас по поводу объектов, ситуаций, разного опыта и людей. Способность оценивать, классифицировать, критиковать и судить уникальна и свойственна только людям, мы запрограммированы эволюцией, чтобы делать это. Наши далекие предки учились различать, что хорошо, а что плохо, и поэтому могли совершать действия, необходимые для предотвращения всевозможных опасностей, которые могли случиться. Ни один человек не свободен от оценивающих мыслей.

Чтобы увидеть, насколько для человеческого ума естественно судить, постарайтесь сейчас выполнить это упражнение. Просто войдите в комнату своего ребенка и медленно фиксируйте каждую мысль, приходящую вам на ум, а потом запишите их в родительский журнал. Если вы не можете войти в комнату своего подростка, то просто представьте эту комнату, заметьте, какие мысли сразу же приходят вам на ум, и запишите их. Скорее всего, ваш ум придет к самым разным суждениям — позитивным и негативным — и о комнате вашей дочери-подростка, и о ней самой.

Как вы узнаете из этой главы и далее в этой книге, мысли-суждения, как и любые другие мысли, постоянно возникают, как всплывающие информационные окна на мониторе вашего компьютера.

Проблема не в том, что эти оценочные мысли у нас есть, а в том, как мы с ними обращаемся в нашей повседневной жизни. Нас научили верить в каждую приходящую к нам мысль и вести себя так, как будто эти мысли — безоговорочная правда. Но возможно, что большинство этих мыслей далеки от реальности, потому что наши умы постоянно работают так, как будто у них собственная жизнь. Конечно, некоторые из этих мыслей истинны, и мы называем эти истинные мысли фактами, но большинство из них — просто наш внутренний разговор в форме желаний, предположений, ожиданий, мечтаний, идей и так далее.

Наш ум постоянно делает свою работу, занимаясь разнообразным содержанием психики, как будто все это живет собственной жизнью. Но и держать все мысли за абсолютную правду, верить каждой из них и вести себя согласно каждой из них — это преувеличение. Согласно АСТ, когда все мысли принимаются за абсолютную правду и путают их с реальностью, это называется *когнитивным слиянием*.

Когнитивное слияние — это состояние, когда ты «слит, посажен на крючок или пойман» в своих мыслях, когда ты веришь, что каждая возникающая мысль, воспоминание или образ реальны.

И этим мыслям и чувствам придается большое внимание, человек цепляется за них, не расстается с ними, живет и томится в них. В процессе слияния с этой критикой, оценками и мыслями суждения любому родителю становится труднее шагнуть в сторону и решить, как реагировать в конкретной ситуации полезным образом или способом, который очень важен вам. Но вернемся к примеру Питера, который постоянно попадал в ловушку мыслей-суждений, думая, что его дочь Стелла — обманщица, манипулятор и эгоистка. Он решил не общаться с ней неделю. За обедом Стелла, по-прежнему в пижаме, попыталась с ним заговорить, но он вел себя так, как будто ее нет. Тот же самый паттерн повторился через шесть дней. Питер вел себя так, как будто его мысли-суждения — абсолютная правда; эти чувства слились с ним, и он попался в ловушку. Хотя понятно, что такое поведение Питера было

неэффективным откликом на ситуацию, оно не улучшило отношений с дочерью, и это был вовсе не тот результат, который действительно важен для него как родителя.

Подождите... подождите... это правда

Иногда при обсуждении идеи о том, что иметь мысли-суждения нормально, и что это просто мысли, и совсем не обязательно абсолютные истины, родители говорят что-то вроде: «Но моя дочь-подросток — действительно неряха. Вы бы только посмотрели на ее комнату! Это просто безумие. На тумбочке вечно еда, на полу валяется одежда». И они правы! Я не видела комнату этого подростка. Но добавлю, что, когда у вас на уме критика в адрес вашего подростка и вам так и хочется что-то с этим сделать, вопрос вот в чем: то, что вы хотите сделать, уменьшит или увеличит конфликт? Заметьте, я не спрашиваю, верна ли ваша мысль-суждение или нет, я спрашиваю, полезно ли в данный момент действие, основанное на этой мысли? Родители часто понимают, что, когда в голове возникают критические мысли об их подростке, они обычно кричат на него, запрещают что-то и так далее, но позже признают, что такое поведение просто усиливает конфликт.

Лично я знаю, как трудно бывает сделать шаг назад и ответить на вопрос, полезны ли совершаемые мной действия, основанные на мыслях-суждениях. Но я также знаю, что это возможно, хотя и трудно. Когда мы взволнованы, все мы боремся с желанием поступить опрометчиво, сгоряча, но мы можем научиться делать шаг назад и сверяться с собой: сделает ли это действие в данный момент ситуацию лучше или хуже?

Упражнение: опросник суждений

Давайте рассмотрим один из таких моментов, когда вы готовы своего подростка убить, — да, вы прочитали правильно, и, как бы ужасно это ни звучало, большинство родителей такие моменты переживают. Это естественно. Будьте с самим собой настолько честны, насколько можете. Пожалуйста, подумайте об ужасных периодах, которые у вас бывали с вашим подростком, подумайте о таких ужасных случаях и запишите в свой родительский журнал все мысли-суждения, оценки и критику, которые возникли о нем в вашей голове.

Потом закончите предложение «*Мой ум говорит, что мой подросток...*» каждой из мыслей-суждений, оценок и критики из вашего списка.

Когда Питер выполнил это упражнение, у него получилось:

Мой ум говорит, что моя дочь-подросток... лживая, иррациональная, манипулятивная, очень эгоистичная, думает только о себе.

Мой ум говорит, что моя дочь-подросток... истеричка, сердитый подросток, без мотивации.

Мой ум говорит, что моя дочь-подросток... неконтролируемая.

Замечайте каждую реакцию, которая у вас возникала, когда вы дописывали предложение. Появилось какое-то понимание ситуации, когда вы записывали эти мысли-суждения? Родительский ум делает свое дело: он естественно оценивает, судит и классифицирует.

Признание и принятие того, что иногда ваш ум порождает такие оценивающие мысли о вашем подростке, — то, что необходимо сделать в первую очередь. Признать, что ваш ум (как и ум любого другого человека) может мгновенно стать осуждающей машиной, — значит просто быть честным.

Старые книги по психологии, академическая литература, книги по самопомощи часто выдвигают идеи о том, что негативные суждения, критика или оценки — это что-то плохое, мы должны прятать, отрицать их, бороться с ними, как будто в вашем уме должны быть только позитивные суждения. В качестве эксперимента, чтобы посмотреть, можем ли мы подавить или устранить свои негативные суждения, я предлагаю вам сейчас не думать о кусочке молочного шоколада.

Ну что, получилось? Если ум у вас вроде моего, то, как только я прошу вас не думать о кусочке молочного шоколада, у вас в уме тут же возникает его образ. Велеть себе избегать осуждающих мыслей бесполезно; на самом деле, исследования показывают, что продолжающееся старание подавлять, отрицать, устранять или отбрасывать негативные мысли только увеличивает их частоту.

Пока мы живы, наш ум спонтанно выдает сотни суждений, критических мыслей и оценок в день, как будто в наш ум встроено то, что я называю *машиной суждений*. Вот быстрое упражнение, на которое меня вдохновило одно из упражнений Харриса (Harris, 2009), иллюстрирующее то, как работает «машина суждений».

Упражнение: машина суждений

Делайте упражнение прямо там, где вы сейчас находитесь.

Выполните следующие шаги.

1. Вспомните все эти мысли-суждения про вашего подростка.
2. Положите перед собой руки ладонями вверх, подобно открытой книге.
3. Теперь представьте, что кладете каждую мысль-суждение на палец. Помещая мысли на каждый палец, произносите их громко вслух. Например, ваш большой палец — это, может быть, «она лгунья», а указательный палец — «она манипулятивная», и так далее, пока вы не назовете все пальцы какой-нибудь мыслью-суждением о вашем подростке.
4. Медленно поднимайте руки к лицу, пока они не закроют ваши глаза.
5. Обратите внимание: вы видите теперь комнату или нет?
6. Опустите руки на колени.

Что вы заметили? Вы смогли видеть комнату или какие-то ее части? Теперь представьте, что ваш подросток стоит перед вами. Сможете ли вы видеть своего подростка таким, какой он есть, или вы будете смотреть на него сквозь машину суждений?

Если вы по-прежнему будете пленником мыслей-суждений, то не сможете видеть своего подростка таким, какой он есть. И снова попадете в ловушку оценивающих мыслей или слияние с ними. Вера, что это и есть абсолютная правда о вашем подростке, не только влияет на то, что вы чувствуете к своему подростку, но и на то, каким вы его видите, как вы на него реагируете, когда возникает конфликт.

Так что, если вы не можете устранить мысли-суждения, потому что наши умы так устроены, то что вы можете сделать, чтобы перестать сливаться с оценками и критикой о вашем подростке, которые производит ваш ум?

Описание: противоядие от суждений

У каждого из нас есть своя «машина суждений», постоянно работающая на полную мощность, но, когда мы сливаемся с оценками и критикой, которые она производит, мы исключаем простую, но важную способность: описывать то, что мы реально видим. Описание ситуации, опыта, объектов и поведения других людей, какие они есть, позволяет нам достаточно долго избегать

ловушки «машины суждений», чтобы достичь большой разницы в сравнении с тем, как мы реагируем на эти суждения. Описание — это просто констатация того, что мы видим, как оно есть, как будто вы свидетель в суде. Когда вы описываете, что происходит, вы просто сообщаете, что видите, не добавляя интерпретацию.

Найти возможность переключиться с суждения на описание — это значит просто смотреть вокруг себя, где бы вы ни были, и замечать, что вы видите.

В качестве упражнения просто посмотрите вокруг себя прямо сейчас, выберите объект и заметьте, что о нем говорит ваш ум. Если ваш ум предлагает описания вроде «уродливый», «плохой», «симпатичный», «милый», «грязный» или «приятный», значит, ваша «машина суждений» работает. Посмотрите, сможете ли вы вместо этого просто описать качества предмета. Например, я сейчас вижу кресло в гостиной, мой ум сразу подсказал суждение: «уродливое». Затем я посмотрела на кресло снова и решила описывать только его признаки: *ткань кресла — синий бархат, мягкий, с бугорками. У кресла деревянные ножки.*

Из этого примера мы видим, что описание и суждения — это очень разные умственные задачи. Вернемся к примеру Питера: если бы его попросили остановиться и заметить его суждения о Стелле (что она эгоистка), а потом просто без обсуждения описать, что он увидел, он мог бы сказать: «Делая себе сандвич, она не спросила у брата, хочет ли он сандвич тоже».

Упражнение: практикуемся в описании

Чтобы попрактиковаться в различении описаний и оценок, выберите конкретное негативное суждение о своем подростке и посмотрите, можете ли вы описать поведение вашего подростка, которое относится к этому суждению.

Когда Питер выполнял это упражнение, ему пришли на ум такие мысли-суждения и описания:

Мысль-суждение: ***Стелла ленивая.***

Описание: ***Стелла не встает с постели до 9.30.***

Мысль-суждение: ***Стелла манипулятивная.***

Описание: ***Стелла делает все, что ей надо, чтобы получить то, что она хочет. Если я отвечаю «нет» на ее просьбу, то она просит маму или обращается ко мне много раз, преподнося одну и ту же просьбу по-разному.***

Что случилось, когда вы переключились с осуждения поведения вашего подростка на его описание? Было ли вам трудно описывать поведение, не осуждая? Если это так, у вас будет еще много возможностей попрактиковаться в новом умении.

Описание — очень важное умение, и на протяжении этой книги вас будут просить описать поведение вашего подростка или ваше собственное в качестве старта для многих упражнений. Вполне возможно, что, даже когда вы намеренно описываете ситуацию, объект или поведение вашего подростка, ваш ум будет прибегать к хитрости и быстро включать машину суждений, активно подталкивая вас к тому, чтобы вы отреагировали и приняли меры. В АСТ вам предлагают приостановиться, заметить мысли-суждения, а потом выбрать, как с ними обращаться. Научение тому, чтобы сделать шаг назад от своих мыслей-суждений в конкретный момент, называется *разделением*.

Разделение: задание на выживание

Разделение — это ключевой навык АСТ, которым вы можете пользоваться, чтобы обращаться со многими трудными мыслями, которые приходят на ум вам, родителям. Ключевой вопрос в том, что вы решаете делать с этими прилипчивыми мыслями, и разделение поможет вам сделать шаг назад, дистанцироваться от ваших мыслей, принять их, как они есть, и выбрать, как на них отреагировать, вместо того чтобы просто отреагировать немедленно.

Вот как практиковать разделение. Во-первых, учитесь замечать, когда начинает работать «машина суждений». Затем отмечайте все оценки, суждения или критические мысли; вы можете дать каждой любое имя, какое хотите, включая глупые имена, или можете просто замечать, что делает ваш ум, произнося про себя:

«*критикует*», «*осуждает*», «*оценивает*». Питер назвал свои «мысли-суждения» «опасными мыслями». Другой родитель, с которым я работала, назвал свои мысли «Миссис всегда права».

Называние мысли как она есть позволяет вам от нее дистанцироваться. И еще раз напомним: если у вас появляется одна из этих «мыслей-суждений», это не значит, что вам надо действовать соответственно с ней. Вот еще одно упражнение на разделение.

Упражнение: облака в небе

Подумайте о разных «мыслях-суждениях» о вашем подростке, которые производит ваша «машина суждений»; затем представьте, что, когда вы замечаете мысль-суждение, вы помещаете ее в облако, плывущее по небу. Вы видите шрифт, цвет и даже размер этих «мыслей-суждений» внутри облака; а теперь вы видите, как облако уносит с собой «мысль-суждение», медленно уплывая по небу, пока совсем не исчезнет из вида.

Теперь, закончив это упражнение по разделению, замечаете ли вы разницу между «мыслями-суждениями» и действиями согласно им? Иметь «мысли-суждения» — это не значит, что им все время надо следовать.

Чем больше вы будете практиковать разделение, тем больше вы будете учиться иметь разные мысли, а потом выбирать поведенческую реакцию. Вначале это может казаться невозможным, но Виктор Франкл сказал: «Между стимулом и реакцией есть промежуток. В этом промежутке — ваша возможность выбрать реакцию». Разделение — это ключевой навык вашей родительской работы, потому что вместо того, чтобы реагировать реактивностью на реактивность подростка, как это делал Питер, оно позволяет вам отреагировать на эмоциональную чувствительность подростка, основываясь на том, что для вас по-настоящему важно.

Вот еще одно упражнение по разделению: назвав свои «мысли-суждения», вы можете признать и принять то, что ваш ум просто делает свою работу. Например, вы можете сказать: «Спасибо тебе, машина суждений», или: «Спасибо тебе, Миссис Всегда-права». В конце концов, ваш ум просто делает то, на что он запрограммирован, что проявляется в виде оценок и критики, так делает каждый ум.

Некоторые родители, с которыми я работаю, стараются заменить каждую критикующую мысль позитивной в качестве способа противостоять критическим мыслям; но проблема в том, что эта стратегия замены может работать лишь недолго, потому что пройдет какое-то время — и ваш ум, как и мой, выдвинет новое суждение. Борьба против «мыслей-суждений» или любые попытки заменить их — все сливается с ними или попадает в их ловушку, потому что вы продолжаете обращать на них внимание.

С помощью разделения вы можете научиться замечать и признавать «мысли-суждения», ничего не делая, кроме выбора

своего родительского отклика. Даже когда отношения с вашим подростком накаляются, отделение от вашей «машины суждений» и отстранение от нее даст вам возможность для выбора, чтобы обращаться с этими оценивающими мыслями вместо автоматического поведения-реакции.

Заключение

«Машина суждений» — неотъемлемая часть нашего ума, мышления, и она просто всю нашу жизнь делает свою работу. Это становится проблемой, только когда мы сливаемся с нашей критикой, оценками и мыслями-суждениями и реагируем на них так, как будто это абсолютная истина. Большинство из нас легко попадаетея на уловки нашей «машины суждений» в разгар трудной ситуации, отбрасывает все навыки, которым научились. Но когда вы идете этим путем, это только увеличивает дистанцию между вами и вашим подростком и усугубляет конфликтную ситуацию между вами. Описывая поведение подростка как оно есть, замечая, заработала «машина суждений» или нет, а потом отделяясь от нее, вы сможете менять ситуацию не только в управлении конфликтом с вашим подростком, но также улучшая качество отношений с ним в целом.

Разделение — это решающий навык в АСТ, и он позволит вам замечать критику и другие виды мыслей, даст шанс выбирать наиболее корректный поведенческий отклик на конкретную ситуацию с вашим подростком.

Еженедельная практика: отделение от суждений

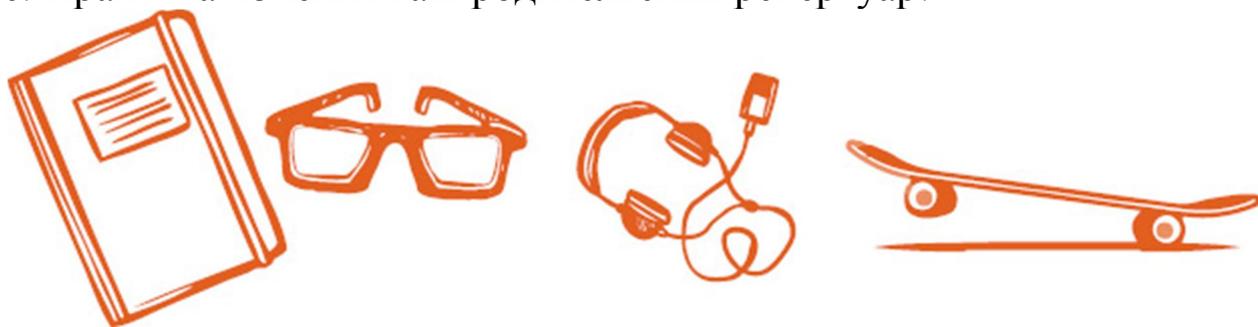
Эта книга даст вам ряд упражнений по разделению, и некоторые из них могут показаться вам более важными, чем другие. Я предлагаю вам попробовать их все. Так же как вы не можете научиться ходить, лишь читая о ходьбе, вы не сможете освоить навыки АСТ, просто читая о них; вам надо их практиковать.

Попробуйте на этой неделе сделать два упражнения по разделению. Во-первых, запишите на флеш-карте или на листе бумаги разные суждения о вашем подростке. Носите этот листок с собой в бумажнике или кошельке и в течение всего дня читайте

этот список не реже трех раз. Отмечайте свои реакции. Как вам новое чувство: иметь эти мысли и не попадаться на них? Как вы уже знаете, вы не можете избавиться от этих мыслей-суждений, но вы можете научиться просто иметь их и не подчиняться им.

Вот второе упражнение на разделение: в течение дня проверяйте самого себя, работает ли «машина суждений», когда вы общаетесь со своим подростком или думаете о нем. Если это так, то скажите себе: «У меня есть мысль, что...» В конце дня напишите стихи о своей «машине суждений», в которой есть критика, оценки и слова-суждения, выработанные вашим умом за день.

Для того чтобы научиться по-разному реагировать на свои мысли, нужна практика, так что, пожалуйста, будьте терпеливы к себе. Практика изменит ваш родительский репертуар.



Глава 4

«Это эмоциональные американские горки»: как справиться с этими сильными эмоциями

Моя родная страна Боливия была под властью диктатора в течение восьми лет, когда я в ней росла. С 1970 по 1978 год правительство предписывало боливийским гражданам их общественное поведение. Так часто делается при диктатуре. Хотя я и не считаю, что Боливии был необходим настолько ригидный набор правил, я при этом понимаю, что все общества нуждаются в правилах и законах, альтернативой был бы полный хаос.

Наш мозг эволюционно и биологически запрограммирован на выработку правил, которые подкрепляются нашим социальным окружением в разных контекстах, таких как семья, школа, круг друзей.

Правила необходимы для функционирования, но в случае крайностей, какие случаются при диктатурах, или в семье, где навязываются жесткие правила, они становятся опустошающими.

Большинство родителей с пониманием подходят к разным правилам, касающимся того, является ли то или иное поведение для их детей приемлемым. Обычно правила поступают в форме *надо*, *обязан* или *должен*, и это работает, пока дети маленькие, но все меняется, когда ребенок становится подростком и уже имеет свое мнение. В этой главе мы рассмотрим правила, которые вы устанавливаете для своих подростков, и то, как эти правила работают.

Посмотрите на свои правила

Может быть, у вас очень мало правил, а может, у вас много правил о том, что в вашем доме приемлемо, а что неприемлемо. Каждый раз, когда вы говорите своему подростку, что он должен или не должен делать, — это правило. Иногда правила или ожидания не проговариваются, а иногда их легко бывает назвать. Давайте начнем с узнавания ваших правил. Ключ к этому в том, чтобы прислушаться ко всем утверждениям со словом *надо*, с которыми вы обращаетесь к себе и вашему подростку, говоря о его поведении.

Упражнение: называние ваших правил

Возьмите родительский журнал и составьте список всех ожиданий или правил в отношении вашего подростка. Закончите предложение «*Мой ум говорит, что мой подросток не должен...*» и предложение «*Мой ум говорит, что мой подросток должен...*».

Когда Стефану задали этот вопрос про его шестнадцатилетнего сына Денни, ответы у него получились такие:

Мой ум говорит, что Бенни не должен:

- ▶ *сопротивляться мне, когда я ему говорю, как себя вести;*
- ▶ *оставаться в своей комнате до обеда;*
- ▶ *угрожать мне суицидом;*
- ▶ *размещать любые свои фотографии в Фейсбуке;*
- ▶ *сидеть допоздна, играя в видеоигры в учебные дни;*
- ▶ *всегда тратить все свои деньги на iTunes.*

Мой ум говорит, что Бенни должен:

- ▶ *работать летом;*
- ▶ *самостоятельно стирать свои вещи;*
- ▶ *заканчивать выполнение домашней работы вовремя;*
- ▶ *спрашивать разрешения, чтобы создавать аккаунты на Tumblr и в Инстаграме.*

Похожи ли эти правила на те, которые вы устанавливаете для своего подростка? Может, у вас есть все эти правила или ни одного из них. Если вы сделаете детальный обзор поведения вашего подростка в ответ на ваши собственные правила и ожидания, что вы замечаете? Подумайте пару минут над этим вопросом, а потом запишите ответы.

Стефан ответил: *Сколько бы я ни говорил ему, что он может играть в видеоигры только один час вечером, после того как сделает домашнюю работу, он просто продолжает играть всю ночь. Каждую ночь мы с ним из-за этого сражаемся. Иногда я просто чувствую, что каждый день придумываю новое правило, потому что не понимаю, что Бенни думает обо всем, что он делает дома.*

Работают ли ваши правила? Потратьте немного времени, чтобы исследовать, какие правила работают, а какие — нет.

Неподчинение подростка домашним правилам может быть источником проблем в вашей повседневной жизни, и эти проблемы, конечно, усугубляются, когда у подростка случается эмоциональное переключение, и это происходит слишком мощно, слишком быстро, или когда подросток просто отключается, когда ожидается, что он будет слушать вас. Для многих родителей это очень важный вопрос, потому что часть ваших обязанностей — это создание рамок поведения в вашей семейной жизни с надеждой, что ребенок усвоит в итоге, как вести себя в разной социальной обстановке.

Вполне возможно, что все правила, которые вы устанавливаете для подростка, имеют важную цель для вас как родителя, и поэтому вы их придерживаетесь. Давайте немного рассмотрим эти правила, чтобы лучше понять их цель.

Что стоит за правилами?

Когда наши умы создают оценки, суждения и критику, они также формируют ожидания и правила, как организовать наш внутренний и внешний психологический ландшафт. Родительские правила, которых вы придерживаетесь в отношении поведения вашего подростка, находятся под влиянием многих переменных, таких как прошлое поведение вашего подростка, история вашей семьи и ваше собственное воспитание, и это еще не все.

Как большинство родителей, с которыми я работала, вы, вероятно, имеете основательные причины для того, чтобы сохранять разные правила, относящиеся к поведению вашего подростка, и обычно за каждым правилом стоит педагогическая цель. Например, у Стефана было правило «никакой еды в комнате», потому что ему было важно научить Бенни чистоте и приготовить к тому времени, когда он будет учиться в колледже и ему придется с кем-то делить комнату. Другие родители упоминают другие принципы, например, защиту своих подростков от обид, обучение тому, как быть более независимыми, подготовка к трудным моментам в жизни или обучение ответственности. Это все объяснения для самых разных правил.

Упражнение: какие педагогические цели стоят за вашими правилами?

Скопируйте эту таблицу в свой родительский журнал. В левой колонке перечислите некоторые правила или ожидания и посмотрите, распознаете ли вы педагогическую цель, причину или объяснение этого правила. Напишите свою педагогическую цель напротив правила или ожидания, которое оно объясняет.

Правила или объяснения	Педагогическая цель или причина
<hr/>	<hr/>

Ваша педагогическая цель может варьироваться или быть в разных случаях одной и той же. Посмотрите на этот список, а потом спросите себя, что важнее: правила или педагогическая цель?

Преследование педагогической цели — это, несомненно, часть вашей родительской работы, как еще вы можете помочь своему подростку стать лучшим человеком, каким он может быть, если не устанавливать его поведению границы и рамки? Иметь педагогические цели и правила для вашего подростка — это необходимое, понятное и разумное ваше поведение как родителя подростка. До сих пор все кажется разумным, так? Но, как и со

многими вещами в жизни, с этими правилами тоже не все так просто.

Когда правила слишком ригидные

За годы работы с пациентами я сталкивалась с разными трудностями, которые возникают, когда родители оказываются слишком крепко связанными с конкретными правилами. Вот самые распространенные правила, на которые, как я обнаружила, попадают родители.

Мой подросток должен всегда следовать домашним правилам. Это может говориться по-разному, но смысл в том, что подросток обязан подчиняться всем правилам 24/7. Даже если ваши правила основаны на важных жизненных принципах и вы делаете все возможное, чтобы претворять их в жизнь, правилам свойственно иногда нарушаться. Давайте будем реалистами: большинство подростков не могут подчиняться правилу дольше недели, не нарушая его, просто потому что такова природа подростка.

Меня так воспитали, и мой ребенок должен быть воспитан так же. Стефан придерживался правила, что Бенни «не должен возражать мне, когда я ему говорю, как себя вести», и «не должен оставаться в своей комнате до обеда», потому что так был воспитан он сам. Стефан боролся за то, чтобы признать, что типичное поведение подростка в наши дни — оставаться в комнате, сохранять комнату в беспорядке, не посещать семейные праздники, сексуально экспериментировать, не соглашаться с родителями, пробовать наркотики и даже отказываться ходить в школу. Ну, насколько сейчас было трудно читать о типичном подростковом поведении? Некоторые родители, с которыми я работаю, не согласны со мной насчет этого поведения, и я это вполне понимаю. С таким вызовом сталкиваются современные родители: все это поведение стало для подростков нормой. Я не говорю, что было бы правильно, если бы ваш подросток делал все это. Главный вопрос здесь в том, что слилось с правилом «Мой подросток должен быть воспитан, как я», и помогает ли это вам эффективно понять поведение вашего подростка в его социальном контексте.

Убедиться в том, что мой ребенок следует этому правилу, — единственный способ, которым я могу защитить его от всего плохого. Если большинство родителей хотят защитить своих детей,

не разрешая подростку переписываться в Фейсбуке, это для современного подростка становится очень ограничивающим его образ жизни правилом. Сегодня все подростки — мастера общения в Интернете и используют его как основную форму коммуникации, при этом многие родители боятся, что, если это правило ослабить, то они откажутся от своего принципа защиты ребенка и не выполнят свой родительский долг. Они забывают, что для защиты ребенка можно сделать много других вещей, например, научить ребенка распознавать опасные ситуации, когда он идет гулять, просить о помощи, когда ситуация небезопасна, или различать, какой профиль в Фейсбуке подходит для общения в его возрасте.

Если вы попались на одно из вышеперечисленных правил, возможно, у вас в голове живет диктатор и правила слишком ригидны. Давайте посмотрим, что этот диктатор с вами делает, и на отношения с вашим подростком.

Что делает с вами диктатор в вашей голове?

Родители подростков, борющихся с сильными эмоциями, часто сталкиваются с разными ситуациями, когда подросток нарушает одно из домашних правил или даже все сразу. Естественно, чем чаще это происходит, тем чаще будет действовать диктатор в родительской голове. Когда вы крепко попались в ловушку правила, вы можете почувствовать себя сломленным, как будто ваш подросток нажал красную кнопку, и отреагировать на это целым списком дополнительных правил.

Важнейший навык АСТ — обратиться к самому себе и подумать, работает конкретное правило в вашей родительской жизни или нет. Если вы решите, что оно не работает, у вас есть возможность его заменить.

Упражнение: какие правила работают?

Возьмите родительский журнал и запишите следующие вопросы:

1. Что вы делаете, когда ваш подросток нарушает правила или не соответствует вашим ожиданиям?
2. Помогает ли ваша реакция на поведение подростка в ближней перспективе?
3. Помогает ли ваша реакция в дальней перспективе?

Если ваша реакция из-за нарушения правил вредит отношениям, то, возможно, вы срослись с правилом, которое не работает. Когда Стефан ответил на эти вопросы, он обнаружил, что сросся с

ожиданием, что *Бенни должен всегда выполнять правила*, что он обычно кричит на него, применяет ряд наказаний или вводит дополнительные правила. Обычно в этом случае Бенни тоже начинает кричать на отца и убегает в свою комнату, а потом пару дней избегает его. Стефан злится несколько часов и чувствует себя еще более фрустрированным и отдалившимся от сына.

Пересмотрите свои ответы на эти вопросы. Это похоже на ситуацию Стефана?

Когда вы срослись с правилами и моментально действуете согласно им, это лишает вас шанса выбрать правильную реакцию и научить подростка справляться с трудной ситуацией, не нарушая отношения с ним. Каждый раз, когда ребенок получает новое правило, как себя вести, он, естественно, думает о том, в чем смысл правила с его точки зрения, а потом решает, следовать ему или нет. Конечно, иногда подросток просто его отвергнет, считая, что оно ему не подходит. Это типичное поведение подростка. Подростки находятся в процессе изучения самих себя, мира, жизни и других людей, и смотрят они не с вашей, а со своей точки зрения.

Когда диктатор в вашей голове дает о себе знать, это бывает, как будто ваш единственный выбор — придерживаться ваших правил, не принимая во внимание, что подходит вашему подростку, его социальный контекст, стадию его развития и его уникальное мышление. Это может вас привести даже к тому, чтобы создать еще больше правил. Такой тип воспитания называется *авторитарным родительским стилем*. Каков результат такого подхода? Вполне возможно, что подросток снова и снова будет отвергать ваши правила. Окончательным результатом для родителей, которые настаивают на стопроцентном выполнении правил, будут очень нелегкие отношения с подростком; авторитарный родительский стиль — это просто рецепт разъединения и изоляции между родителями и детьми.

Я не говорю, что иметь ожидания и устанавливать правила — это само по себе плохо. Правила необходимы для любого подростка, но вам нужно принимать во внимание социальный контекст его реальности и стадию развития, на которой он находится. Подростковый возраст — это время перемен, вызовов и неожиданностей. Подростки часто бывают угрюмыми, несговорчивыми и упрямыми. Они часто предпочитают сидеть одни в комнате, страстно любят социальные сети, они в этом

возрасте долго спят. Срастись с правилом, что ваш подросток «не должен находиться один в своей комнате» или «месяц не должен общаться в Интернете», — значит не принимать во внимание его реальность.

Подростковый возраст, как период развития, становится более напряженным, когда ребенок борется с эмоциональной дисрегуляцией, потому что склонен быть очень чувствительным к своему окружению, обострению эмоционального опыта, и, когда он расстроен, он дольше, чем кто-то другой, будет возвращаться в свое обычное состояние. Однажды подросток сказал мне: «Это как будто я вдруг становлюсь быком и вижу, что вокруг меня все красное. Я не знаю, как это прекратить. Это так реально».

Жесткие правила применимы только в тех случаях, когда подросток находится в опасности из-за суицидальных намерений или импульсивного рискованного поведения.

Заключение

Создание ожиданий и правил для подростка — это еще одна естественная родительская задача. Трудность возникает, когда вы срастаетесь с родительскими ожиданиями и правилами: диктатор в вашей голове начинает предписывать поведение подростку, а потом вы внезапно начинаете делать то, что он диктует, не останавливаясь, чтобы проверить, полезно ли это в конкретной ситуации или нет. Чтобы проследить за диктатором в вашей голове, вам важно сделать следующее: обратите внимание, не предписывает ли диктатор в вашей голове правила, которые игнорируют социальный контекст подростка, стадию его развития и его уникальную чувствительность? Обращайте внимание на *надо*, *обязан* и *должен*. Это признаки того, что диктатор в вашей голове сейчас действует. Контроль диктатора в вашей голове поможет вам найти корректные реакции для случаев, когда вы общаетесь со своим очень чувствительным подростком. Это выполнимо!

Еженедельная практика: свержение диктатора

Вот еще одно классическое упражнение по отделению, чтобы, когда диктатор в вашей голове берет верх, мысли просто приходили и уходили.

Вспомните момент, когда вы нарушили правило, и заметьте, когда диктатор в вашей голове активизируется. Если ваш ответ: «Так и есть», дайте диктатору имя (любое, какое вам нравится). Затем представьте, что вы едете по шоссе. Вспомните все правила для вашего подростка, поместите каждое из них на рекламный щит так, чтобы вы везде замечали шрифт, цвета и размеры каждого написанного правила, пока вы проезжаете мимо и они исчезают из вида.



Глава 5

«Моя машина времени»: тревоги и неотвязные мысли

Тиффани и Кен заходят в мой терапевтический кабинет. После того как мы поприветствовали друг друга, Кен быстро говорит: «Не спрашивайте ничего о выходных. Мы пытались напомнить Марии, чтобы она объявила о времени, если ей надо; но ей ничего не было надо, она полностью игнорировала нас. Я по-разному пытался с ней заговорить, но она не отвечала. Ничто не помогало, она не делала ничего из того, что мы обсуждали на терапии, ей не становится лучше. Нет смысла пытаться, так оно всегда и будет: мы пытаемся, а она нас игнорирует. Я могу ясно видеть, что ее ждет в будущем». При этом Кен смотрит в пол, как будто не находится с нами в комнате.

Они возвращаются на следующей неделе. Пока они обсуждают и пересматривают навыки эмпатии, голос Тиффани смягчается, и она говорит: «Я не вижу смысла в том, чтобы тренировать навыки эмпатии. Я это уже делала. Я действительно каждый день пытаюсь ее понять, и как вы думаете, что получается? Она просто на меня кричит! Зачем же мне снова пытаться?» После этого Тиффани глубоко вздыхает.

У вас бывали такие моменты с вашей дочерью-подростком? Когда вы, конечно, делали все, чтобы установить контакт, обратиться к ее поведению, быть для нее настолько хорошим родителем, насколько можете, и только для того, чтобы все пошло насмарку. Вы также можете обратить внимание, что Кен, сам не замечая этого, думал о том, какое будущее ждет его дочь Марию, что-то вроде: *«Ничего не поможет, она просто не изменится»*. С другой стороны, у Тиффани возникло несколько мыслей о том, как она уже старалась, как ничто не помогло. Мысли обоих родителей о будущем или о прошлом активизировались попытками воспитывать Марию, и оба они застряли на этих мыслях; результатом активации мыслей стало то, что они перестали пытаться. При выполнении родительского задания и Кен, и Мария сдались. Приходится ли вам испытывать то же самое? Ваш разум когда-нибудь говорил вам такое о вашем подростке? Давайте посмотрим на вашу личную «машину времени».

Ваша машина времени

Есть множество фильмов, стихов и рассказов о прошлом и будущем, возникает вопрос: наш интерес к прошлому и будущему чем-то отличается от того, каким он был у наших предков? Эволюция отвечает на этот вопрос за нас: от общества охотников и собирателей до сегодняшнего дня люди всегда интересовались прошлым и будущим с целью выживания. Наши предки развивали в себе способность предвидеть, что может пойти не так, и понимать, что пошло не так из-за существующих источников опасности: плохих погодных условий, хищников или непрерывной враждебности других групп людей. Если бы наши предки не развили способность смотреть назад и вперед, в прошлое и будущее, они бы не выжили. В результате этого эволюционного процесса наши современные умы запрограммированы на то, чтобы пользоваться встроенной «машинной времени», которая естественно

переключается между прошлым и будущим, хотя мы больше и не живем в доисторических условиях.

Если вернуться к ситуации Тиффани и Кена, можно понять, что ум Кена начал предсказывать будущее, тогда как ум Тиффани стал вспоминать подобные ситуации в прошлом; оба они видели проблему в общении с Марией, их умы сигнализировали об *опасности*, их машины времени начинали активно работать. Оба они оказались пойманными в мыслях о прошлом и будущем и соответственно себя вели; оба слились со своим внутренним монологом.

Нужно ли нам взглянуть на то, как часто активируется наша внутренняя машина времени? Предлагаю вам упражнение АСТ, разработанное Штрозалем, Робинсоном и Густавсоном (Strosahl, Robinson and Gustavsson, 2012); оно очень простое и займет совсем мало вашего времени.

Упражнение: ваша машина времени

Прежде чем начнете, прочитайте следующий абзац с инструкцией. Сядьте в удобное положение, а потом поставьте таймер на одну минуту. Пока сидите, обращайтесь внимание на все, что происходит в вашем уме, замечая, есть ли там мысли о прошлом, настоящем и будущем. Если вы обнаружите, что думаете о чем-то или представляете образ из прошлого, отметьте это как «прошлое», если у вас возникнет мысль или образ из будущего, отметьте это как «будущее», а если это мысль о настоящем, то отметьте это как «настоящее». Упражнение может показаться очень простым, но давайте посмотрим, что за время этого эксперимента возникнет у вас в голове. Старайтесь в течение минуты как можно внимательнее отмечать каждую возникающую в уме мысль или образ. После сигнала таймера отметьте, каких мыслей у вас появилось больше — о прошлом, настоящем или будущем? Каждый раз, когда вы будете делать это упражнение, результат может быть разным, в зависимости от работы вашей машины времени, но чаще всего ваш ум быстро путешествует в прошлое и будущее и редко остается в настоящем.

Если мы не обращаем внимания на эту машину времени, мы можем легко попасться на мысли-путешествия во времени, игнорировать настоящее, реагировать на прошлые и будущие мысли. Умение понять, куда ваша машина времени поворачивает, приносит она вам мысли о прошлом или будущем — это еще один важный навык

в вашем репертуаре родителя; чем чаще вы попадаетесь в ловушку таких мыслей, тем реже присутствуете в настоящем со своим подростком, и у вас меньше шансов выбрать эффективную в данный момент родительскую реакцию.

Пережевывание своих мыслей

Когда машина времени работает, мы тратим много времени, снова и снова возвращаясь к каким-то вещам из прошлого, или фокусируемся на возможных будущих ситуациях. Подобно коровам, мы все жуем и жуем, но вместо травы снова и снова пережевываем свои мысли, застреваем на них. Нахождение в потенциально будущем сценарии, в том, что может произойти, называется *тревогой*; нахождение в прошлом, как будто мы снова и снова проигрываем старый диск, называется *навязчивыми мыслями*. У тревоги и навязчивых мыслей есть одна общая характеристика: они похищают у нас настоящий момент, и, спасибо эволюции, мы, естественно, боремся, находясь в настоящем, и склонны к тому, чтобы перемещаться назад-вперед между прошлым и будущим, чтобы избежать возможных будущих проблем. Наш ум, как всегда, просто делает свою работу, защищает нас, чтобы не случилось ничего плохого. Весь вопрос в том, работает ваша машина времени на вас или против вас. Помогают тревога и навязчивые мысли вашим отношениям с подростком или создают трудности и ему, и вам?

Если вы помните, машины времени Тиффани и Кена увлекали их за собой в разные стороны, в конце концов, они вели себя соответственно своим мыслям, но результат был один и тот же: оба сливались с мыслями (тревожными или навязчивыми), и, в конце концов, это уводило их от того, что для них важнее всего: от того, чтобы заняться поведением Марии в настоящий момент времени, потому что оба родителя были пленниками своих машин времени.

Упражнение: когда ваша машина времени работает

Давайте посмотрим на то, что происходит, когда ваша машина времени начинает работать и вы сливаетесь с этими мыслями, путешествуя во времени.

Возьмите родительский журнал и припомните что-нибудь из общения с вашим подростком, когда машина времени включилась и вас унесли навязчивые или тревожные мысли. Коротко опишите ситуацию: как вы себя вели в этот конкретный момент, было ли

ваше родительское поведение для общения с подростком полезно или нет. Если ваше поведение помогло вам быть таким родителем, каким вам хочется, то вы молодец, а если не помогло — запишите, что вы могли сделать по-другому.

Выполняя это упражнение, Кен заметил еще один момент, когда его машина времени включилась в период общения с Марией: он вспомнил разговор, когда Мария попросила разрешения побыть одной в своей комнате. Машина времени Кевина выдала такие мысли: *«В последние шесть месяцев, когда она идет в свою комнату, она становится подавленной, плачет, отстраняется от нас. Тогда она пьет, режет себе запястья или начинает постить что-то в Фейсбуке»*. Когда его машина времени включилась, Кен быстро и твердо ответил Марии: «Тебе нельзя быть в комнате одной. Этого не будет. Остаться в комнате в одиночестве — это для тебя больше не вариант».

Когда Кен задумался о том, была ли полезна такая реакция, он признал, что машина времени увела его в прошлые мысли и он ответил автоматически. Он не дал себе возможности остановиться и придумать другой ответ, например: «Я понимаю, что тебе бывает важно побыть в комнате одной, но меня это беспокоит, потому что раньше ты наносила вред своему здоровью, пила и публиковала глупости в Фейсбуке. Мне не все равно, и я понимаю, что тебе нужно побыть одной, но нам необходимо вместе разработать план, чтобы я знал, что ты в своей комнате в безопасности».

Продвигаясь вперед, в качестве главного принципа общения с вашим подростком убедитесь в том, что проверили, не слились ли вы с прилипчивыми мыслями о прошлом или будущем, а потом подумайте, будет ли такой родительский отклик полезным или нет в данный момент.

Чем больше вы замечаете и практикуете отделение, чтобы выйти из ловушки мыслей о путешествии во времени, тем лучше это будет для вас. Вскоре вы почувствуете, что быстрее останавливаетесь, видите яснее, каким бы мог быть полезный отклик, и выберете наиболее корректное родительское поведение. Это требует практики, и даже если дело не идет без помех и временами вы сливаетесь с будущими или прошлыми мыслями, но поскольку вы знаете, что происходит в вашем родительском уме в ходе вашей повседневной жизни, она просто станет лучше.

Придерживайтесь этой стратегии и не давайте вашему уму с вами шутить. Вы сейчас нужны вашему подростку, и никто кроме вас не научит его, как преодолеть трудные времена.

Когда машина работает исправно

Я не говорю, что каждый раз, когда вы начинаете думать о прошлом или будущем, это неправильно или бесполезно. Бывали времена, когда мысли о прошлом помогли мне многое о себе узнать, а мысли о будущем дали возможность создавать проекты, например, так возникла эта книга. Я лишь считаю, что очень важно различать, когда тревога и навязчивые мысли мешают вам делать то, что важно для вас как родителя. В случае Кена и Тиффани — они действительно хотели помочь Марии, но когда они сливались со своими мыслями, то снова допускали одну и ту же ошибку. И, конечно, понятно, что вы, воспитывая подростка, который борется с сильными эмоциями, можете стать более склонными к навязчивостям, путешествуя в прошлое, можете стать еще более нервным, думая о будущем вашего подростка, особенно в самом разгаре стрессовой ситуации.

Бродить туда-сюда между прошлым и будущим — это обычная психическая активность; и ваш ум, и ум любого другого человека так делает. В самом этом хождении туда-сюда нет ничего неправильного; проблема в том, что эти мысли приводят к вредным родительским действиям, вмешиваются в вашу способность воспитывать ребенка и, в конце концов, ухудшают ситуацию с вашим очень чувствительным подростком.

Ваш ум просто делает свое дело: генерирует разные варианты прошлых и будущих сценариев, и он всегда будет это делать, потому что за годы истории человечества он в этом хорошо натренировался. Но вы можете выбирать свое родительское поведение.

Заключение

И скажу еще раз: оглядываться в прошлое иногда очень полезно, потому что мы можем понять самих себя, других людей, разобраться в успехах и ошибках. Мысли о будущем могут помочь нам создавать проекты, породить новые мечты и видеть в своей жизни новые горизонты. Но если вы обнаружите, что постоянно

застреваете на одних и тех же мыслях или образах о конкретном прошлом моменте или о будущем, застреваете настолько, что начинаете тревожиться или пережевывать одни и те же мысли, это значит, что они похищают вас из настоящего момента, и «машина времени» победила.

Если вы не обращаете внимания или не можете различать эти моменты, ваше родительское поведение нарушится. Прошлое не изменить, а будущее не предсказать; все, что вы можете в настоящем, — это изменить свою родительскую реакцию. Научившись заглядывать внутрь себя (даже если ваш ум уведет вас в прошлое или в будущее), вы сможете отделиться от беспокоящих мыслей и выбрать более правильный родительский отклик.

Еженедельная практика: оставаться в настоящем

Замедляться и оставаться в настоящем — трудные задания для любого родителя, потому что чаще всего вам бывает нужно делать много дел одновременно, например, забрать своего подростка из школы, купить продукты или художественные принадлежности, сходить на тренировку по футболу, ну и так далее. Несомненно, в жизни многое требует вашего времени и внимания. Вот пара упражнений на эту неделю, чтобы оставаться в настоящем.

Установите три напоминания в сотовом телефоне или часах, как подсказки, чтобы сверяться: активна ли в данный момент ваша машина времени. Спросите себя, где вы находитесь: в настоящем, прошлом или будущем.

Найдите удобное положение и на пару минут закройте глаза. Затем, сделав несколько медленных вдохов, представьте, что сидите на скамейке у реки, которая течет мимо вас и несет листья. Каждый раз, когда в голове возникает мысль о прошлом или будущем, помещайте ее на листок, и пусть он проплывает мимо, пока совсем не скроется из вида. Если вам приходят на ум какие-то мысли об этом упражнении, спокойно поместите эту мысль на листок тоже, пусть и она проплывет мимо.



Глава 6

«Я плохой родитель»: рассказы в уме

Случалось ли, чтобы вы смотрели фильм или читали книгу и так погрузились в содержание, что не могли о нем не говорить и не думать? Иногда рассказ может нас полностью захватить. На следующих страницах вы обнаружите некоторые рассказы, которые у вас есть, как у родителя, о вашем подростке, и то, как они влияют на вашу жизнь. Вы готовы начать?

Жили-были...

Пару лет назад я получила электронное письмо от одной из матерей, Стейси, которая писала: «Я только что открыла рюкзак Марка и обнаружила новый нож, две пачки сигарет, одна из них начатая, и его бумажник, а в нем 50 долларов. Я не знаю, откуда эти деньги. Меня это разочаровывает, ведь мы с мужем говорили с ним много раз. Мы его призывали нам доверять, делиться тем, что происходит в его жизни, а он продолжает отвергать любую помощь, которую мы ему предлагаем. Я действительно не знаю, что еще можно сделать. Я чувствую, что это мой провал как матери. Я в своей жизни справилась со столькими трудными ситуациями, а собственному сыну помочь не могу. Кажется, я не справляюсь как мать. Кажется, я просто никудышный родитель. А если честно, то я это чувствую уже давно».

Раньше Стейси посещала сессии родительского коучинга и говорила другое: «Я больше не могу выносить его неуважение. Марк стал говорить оскорбительные вещи, говорит мне все, что ему вздумается, и это неправильно. Я собираюсь забрать у него все гаджеты, он, если захочет, может устроить истерику или даже уйти из дома, но все это неуважение надо остановить немедленно. Я

потратила кучу денег, чтобы помочь ему измениться, а он не хочет исправляться, но пока этого не случится, я не собираюсь поддерживать его недостатки».

Когда Стейси сливается с мыслью «я никчемная мать», она обычно перестает заниматься воспитанием своего сына Марка, перестает говорить ему «нет», уступает, о чем бы он ни попросил, будь то прогулка с друзьями, одалживание машины или просьба дать ему денег. С другой стороны, когда она сливается с мыслью, что Марк ее *не уважает*, она становится авторитарным родителем, игнорирует любое его возможное объяснение и действует так, как будто ей все равно.

В обеих ситуациях Стейси попадает в ловушку нарратива, истории о том, кто она такая и кто такой Марк. Давайте еще немного узнаем об этих *рассказах в уме*.

Наш искусный писатель

Наш ум — очень активный орган; он способен невероятно быстро создавать мысли, образы, гипотезы, фантазии, теории, причинно-следственные связи, рабочие проекты, мнения и рассказы обо всех типах субъектов, включая нас самих и людей вокруг нас. Рассказы или нарративы — одно из творений этого ума. Когда я использую термин «*рассказы*» или «*нарративы*», я просто имею в виду цепочку слов, предложений или абзацев.

Некоторые рассказы новые, забавные и интересные, другие — старые, грубые и болезненные; они вертятся и вертятся у нас в уме с тех пор, когда мы были молодыми.

Случалось ли, что, пока вы вели машину, у вас в уме появилась история, и, сами того не заметив, вы заблудились, поехав не туда? Или, может, вы беседовали с другом или важным для вас человеком и не заметили, что ваш ум настолько захвачен увлекательной историей, что вы не слышали ни слова из того, что говорил ваш собеседник?

Существует множество примеров того, как история нас захватывает, как будто внутри нас скрыт искусный писатель. И знаете что? Ни один из нас не лишен этой способности: пока мы живы, искусный писатель в нашем уме будет писать истории о нас, о других людях и на многие другие темы.

Упражнение: о чем ваши рассказы?

Вот упражнение, чтобы вы смогли заметить некоторые из историй, которые ваш ум годами сочинял о вас и о вашем ребенке. Возьмите свой родительский журнал и закончите следующие предложения тем, что первым придет вам в голову.

Мой ум рассказывает истории о том, что:

- ▶ Когда я был ребенком, я был... потому что...
- ▶ Когда я был подростком, я был... потому что...
- ▶ В возрасте от 20 до 30 я был... потому что...
- ▶ Сейчас я... потому что...
- ▶ Мой подросток... потому что...
- ▶ Как родитель я... потому что...

Что у вас получилось? В вашем рассказе были схожие моменты? Или различные? Какие темы вы заметили?

Когда я делаю это упражнение со своими клиентами, я часто слышу: «Но эти истории — правда! Все эти истории обо мне и моем подростке — правда». Если ваш ответ такой же, позвольте мне напомнить вам, что наши умы естественно вырабатывают тысячи рассказов; некоторые из них, конечно же, истинны, но это не значит, что все они точны. Чаще всего эти истории бывают далеки от правды. Представьте, что все мысли, воспоминания или образы, которые возникли в вашем уме за день, были бы реальными? Это вообще было бы возможно? Конечно, нет.

Не верьте мне на слово. Просто обращайтесь внимание на то, что происходит у вас в голове в течение дня. К концу дня, если бы вы действительно обращали внимание, вы заметили бы все варианты историй, которые возникали у вас в уме: разумные или неразумные, — до такой степени, что вы могли бы даже захотеть расстрелять свой ум или дать ему маленький отпуск.

Наш ум никогда не умолкает, никогда не успокаивается, он без конца сочиняет что-то новое. Главный вопрос, который надо задать, если вы поймали себя на сочиняемой вашим умом истории или каких-то приставучих мыслях или рассказах, — не о том, точен рассказ или нет, правдив или нет, но о том, полезен ли он в данный момент вашей жизни. Есть место и время для того, чтобы быть захваченным историями вашего ума: когда вы планируете поездку, думаете о новом проекте дома или, например, смотрите фильм. В эти моменты слияние с историями вашего ума может привести к очень эффективному в этот момент поведению. А вот другой сценарий: сколько часов ночью вы проводите над историями о

грусти, фрустрации, тревоге, обвинении или гневе на своего подростка или самого себя? Бывает ли это полезно? Вероятно, нет.

Если вы жестко придерживались этих историй в своем уме о себе и о вашем подростке, они становятся чем-то вроде фильтра, сквозь который вы видите все: в конце концов, вы уже не в состоянии видеть своего подростка таким, какой он есть, или самого себя таким, какой вы есть как родитель. Это бывает особенно сложно, если вы родитель подростка, который борется с дисрегуляцией эмоций, потому что чаще всего вам приходится иметь дело с постоянной борьбой, спорами, ошибочным поведением, — и это только несколько трудных ситуаций. Слияние со своими историями в моменты высокого эмоционального накала делает все это еще более сложным и для вас, и для вашего ребенка, потому что рассказы в уме могут быть настолько убедительными, что вы даже не сможете слушать своего подростка, так как ваш ум просто добавляет детали к «правде» о том, кем является ваш подросток, и вы быстро потеряете способность отличать рассказы в вашем уме от реального поведения подростка, несмотря даже на то, что они очень разные. В конце концов, вы приходите к тому, что предпринимаете меры, далекие от эффективного урегулирования ситуации.

В случае Стейси, когда она сливается со своим рассказом о *провале* и ведет себя соответственно, она отделяется от воспитания Марка, а когда она верит в историю в своем уме о том, что Марк *никогда ее не уважает*, она принимает авторитарный родительский стиль, что приводит к конфликту с ним.

Держите в уме то, что ваш подросток вас запомнит как родителя, основываясь на том, что вы делали, а не на том, что вы чувствовали, думали или представляли себе. Слияние с рассказом вашего ума о вашем подростке просто делает вас в этот момент пленником истории. Что вы можете сделать вместо того, чтобы продолжать сливаться с историями в вашем уме? Есть идеи? А что если...

Как выбраться из ловушки историй в вашем уме?

Как насчет того, чтобы выбраться из ловушки историй в вашем уме, чтобы вы могли вести себя как родитель, которым вы хотите

быть, а не как родитель, которого направляет искусный сочинитель в его голове? Если, прочитав это последнее предложение, вы думаете о том, чтобы рассказывать себе позитивные истории, чтобы противостоять негативным историям о вас как родителях, давайте посмотрим вот на что. Я предлагаю вам выполнить классическое упражнение Хайеса, Штрозала и Уилсона (Hayes, Strosahl and Wilson, 2012), адаптированное для этой книги.

Упражнение: подумайте о шахматной доске

Посмотрите, где вы сможете устроиться в удобном положении, и представьте шахматную доску. Вообразите, что ваши истории, нарративы или сказки подобны фигурам на шахматной доске: иногда ваш ум придумывает негативные истории про то, какой вы родитель, которые вам не нравятся. Естественно, иногда ваш ум придумает и позитивные истории о том, какой вы родитель, и они будут противостоять негативным историям. И, как в шахматах, фигуры начинают двигаться и сражаться друг с другом, так это иногда делают ваши позитивные и негативные истории, увлекая вас за собой по шахматной доске. Иногда выигрывают позитивные истории, иногда — негативные.

Теперь еще раз представьте, что вы — сама шахматная доска, и, вместо того чтобы позволять фигурам (позитивным и негативным историям) увлекать вас за собой, вы просто наблюдаете за ними. Просто наблюдаете, как они играют в свою игру, они принадлежат вам.

Возникли какие-нибудь реакции на это упражнение? Вы можете теперь заметить разницу между тем, чтобы быть увлекаемым в позитивные и негативные истории о себе, и тем, что вы просто обладатель этих историй, но сами в них не играете? Исследования последнего десятилетия убедительно доказали, что противостояния нашему негативному нарративу и спор с ним только усиливают его и делают его проявление более частым. Пока мы живы, искусный автор внутри нас сочиняет все варианты изощренных нарративов обо всех видах ситуаций, объектов и людей, как позитивных, так и негативных. Истории в уме приходят и уходят, и так трудно бывает отследить их или бороться с ними, потому что их так много. И знаете что? За нашу жизнь их станет еще больше.

Вы хотите сделать что-то более полезное для отношений со своим подростком, чем слияние с этими историями в уме и разыгрывание их? Если да, то включайте разделение. Как? Замечая

и называя историю о себе или своем подростке. Называние истории лишь означает, что вы даете ей имя, которое помогает вам ее распознать, когда она появляется, и увидеть в ней то, чем она является: это всего лишь набор мыслей. Когда Стейси познакомилась с техникой разделения, она назвала свою историю «никчемная история». Также она решила назвать историю о Марке «неуважительный рассказ». Придумать название — это как нажать на тормоз, когда ты ведешь машину, это дает время, чтобы остановиться. Назвав свои истории, Стейси смогла остановиться, вздохнуть, проверить, помогают эти истории или нет, и выбрать реакцию на поведение ее сына в данный момент, вместо того чтобы продолжать действовать на автопилоте.

Упражнение: назовите эту историю

Возьмите свой родительский журнал, просмотрите предыдущие записи, где вы перечислили, что ваш рассказывающий истории ум говорит о вас и о вашем подростке, а потом выполните следующее упражнение по разделению.

1. Назовите каждую историю своим именем (например, «Моя капризная история», «Дурацкая история моего подростка», «Я недостаточно хороший родитель»).
2. Отметьте, что эта история подталкивает вас сделать.
3. Глубоко вдохните.
4. Спокойно подумайте: будет ли полезно действовать в соответствии с этой историей? Полезно ли такое поведение в данный момент? Приближает ли оно вас к тому, чтобы вы стали таким родителем, каким хотите быть?

Запишите ответы на это упражнение по отделению и как можно чаще старайтесь к нему возвращаться, когда в вашем уме активизируется нарратив и вы попадаетесь в его ловушку.

Некоторые нарративы приходят с глубокой болью, грустью и разочарованием; отделить их от истории — не значит отрицать связанную с ней боль, а значит просто позволить себе присутствовать в данном моменте, вместо того чтобы позволить нарративу захватить все позиции. Моя бывшая клиентка потеряла старшего сына в автокатастрофе, и из-за этого опыта ее ум выдал историю под названием «Я плохая мать». К сожалению, когда она разговаривала с младшим сыном, история звучала так громко, что, когда младший сын впервые назвал ее мамой, когда его ручки пытались обнять ее, она упустила этот момент.

Искусный автор внутри вас будет выдавать все типы нарратива, но вы можете учиться замечать их в действии, прежде чем они похитят вас из настоящего момента и отберут у вас все возможности сделать правильный выбор.

Заключение

Эта глава была сосредоточена на том, что человеческому уму естественно сочинять разнообразные рассказы о людях и любой ситуации, в которой мы оказываемся. Наши умы, подобно машине для попкорна, работают без остановки, продолжая выдавать всевозможные варианты нарратива всю нашу жизнь. Есть ли в этом проблема? Вам могут не нравиться истории, вам с ними может быть некомфортно, но то, что они у вас есть, — это на самом деле не проблема. Проблема — это когда вы сливаетесь с каждым отдельным нарративом и действуете, основываясь на этих нарративах, как будто они — абсолютные истины, не проверяя, полезны они в конкретный момент или нет.

Как вы прочитали в предыдущих главах, глядя на то, насколько рабочим является каждый вид фонового шума (суждения, критика, оценки, нарративы, правила, прошлые и настоящие мысли) — это в АСТ является критерием. В вашей родительской работе вы встретите бесконечное количество рассказов в уме о подростках и о вас, особенно если ваш подросток страдает от проблем, связанных с эмоциональным регулированием, потому что поведение такого подростка чаще будет ошибочным, чем верным. Отделение и еще раз отделение от рассказов в уме — это важный навык, чтобы стать таким родителем, каким вам хочется быть, и вести себя не так, как подталкивает ваш ум. Вы можете выбрать, как себя вести. Это стоящее дело.

Еженедельная практика: отделение от рассказа в вашем уме

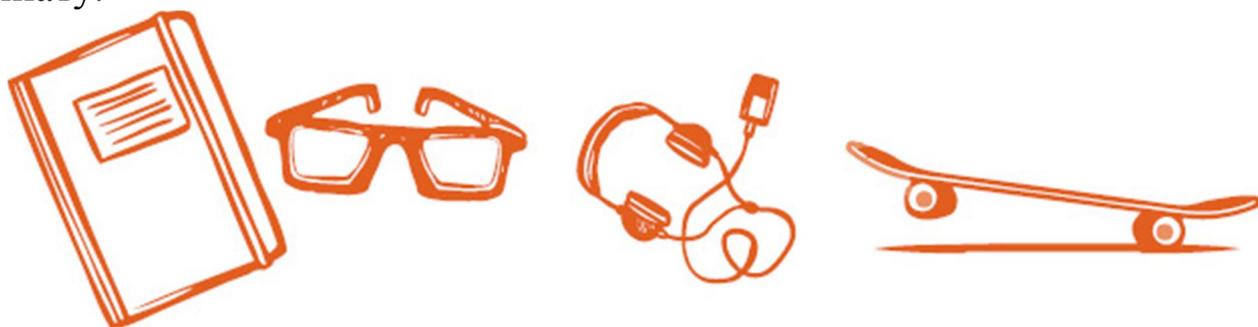
Вот еще одно упражнение по отделению. Выбрав и назвав рассказ в вашем уме о вас как родителе, представьте, что вы вызываете такси и визуализируете рассказ в вашем уме в виде имени — цепочке слов, имеющих цвет, форму и размер, потом вы садитесь в такси, а

затем видите в своем уме рассказ о том, как вы садитесь в такси и отъезжаете.

Вы также можете создать собственные упражнения по отделению. Например, один из моих клиентов представлял футболки своих любимых футболистов с лозунгом из истории о себе как родителе: «Провал», а потом видел, как футболисты выбегают на поле.

Для выполнения этого упражнения по отделению выберите комфортное положение и дайте себе примерно 10 минут на его выполнение: сначала прочитайте указания, чтобы вы знали, чего ожидать, сделайте их аудиозапись в медленном темпе, а потом в одиночестве прослушайте их.

В течение пары минут пронаблюдайте, можете ли вы сосредоточиться на своем дыхании и его характеристиках каждый раз, когда вдыхаете и выдыхаете. Спокойно позвольте себе присутствовать в этом моменте; заметьте, можете ли вы вспомнить одну из историй о себе как родителе, и, пока вы ее удерживаете, заметьте, как вы чувствуете то, что у вас есть этот нарратив... обратите внимание, сможете ли просканировать свое тело от головы до кончиков пальцев ног, замечая каждое ощущение... дышите медленно... замечайте, связаны ли с этим какие-то эмоции... снова дышите медленно... замечайте, есть ли какое-то стремление избавиться от этой эмоции или стремление сделать с ней что-то другое... снова дышите медленно. Замечайте, как это: жить с историей, не становясь этой историей, как вы можете освободить место для этих ощущений, эмоций и побуждения к действию, которые возникли вместе с этим нарративом... сделайте глубокий вдох и еще раз заметьте, каково это: иметь этот рассказ без необходимости с ним бороться, отталкивать его от себя, отрицать его... нет, просто его иметь. Дышите снова и, после того как сделаете три глубоких вдоха, откройте глаза и вернитесь в комнату.



Глава 7

«Это эмоциональные американские горки»: как справиться с этими сильными эмоциями

Джордана прислала своей матери Эбби такое сообщение: «Мой бойфренд уходит, и я не знаю, что мне теперь делать. Боюсь, что снова себя порезу; и не раз, а много раз; я не хочу останавливаться. Я не готова оставить единственное средство, которое помогает мне справиться с болью».

Эбби прочитала сообщение, сделала глубокий вдох и почувствовала ком в желудке. На нее нахлынула волна отчаяния. Она снова сделала глубокий вдох и написала Джордане ответ: «С твоей стороны очень эгоистично писать мне, что ты сейчас собираешься себя резать, после того как я потратила на терапию и на тебя столько денег; это нечестно, это глупое решение. Ну почему ты не можешь быть такой сильной девочкой, как раньше? Я этого не понимаю». Когда она набирала этот текст, ее сердце билось быстро, температура тела поднялась, гнев начал ее пересиливать. Эбби не получила ответа от Джорданы, хотя постоянно проверяла почту, испытывая все нарастающий стресс. День продолжался, и она стала чувствовать стыд за то, что послала Джордане это последнее письмо, и обнаружила, что плачет из-за этого.

До сих пор мы фокусировались на другом типе мыслей: на рассказах, мыслях о прошлом и будущем, суждениях и правилах: что вы можете бороться со своей родительской ролью. Но бывает, что в вашем опыте преобладают сильные эмоции, такие, какие испытывала Эбби, когда читала сообщение дочери. Просто поясню: слова *чувства* и *эмоции* в этой главе взаимозаменяемы. Когда вы — родители очень чувствительного подростка, вы иногда знаете, что может его вывести из себя, но иногда вы просто не знаете, что только что с ним произошло, и удивляетесь, когда видите его неожиданно сильную реакцию. Если вы обратите внимание на свой собственный опыт, вы сможете иногда видеть, что переживаете тот же процесс, что и Эбби, которая испытала глубокое потрясение, получив письмо, в котором Джордана сообщала, что собирается себя порезать.

Замечать эмоциональные американские горки

Опыт проживания нескольких сильных и разных эмоций — это как кататься на американских горках: вас просто подбрасывает волной эмоций, и вы совсем не можете контролировать, куда вас заносит. Эмоциональный опыт бывает таким интенсивным, что вы не можете представить другого поведения, кроме того, к чему вас прямо подталкивает эмоция. Быть родителем — очень вознаграждающее дело, но при этом чрезвычайно трудное; родители подростков, страдающих от эмоциональной уязвимости, часто чувствуют себя изможденными, нервными, сердитыми, фрустрированными, бессильными или разочарованными реакциями своих детей. Все это — вполне естественный эмоциональный опыт, если учесть, что люди так созданы, чтобы все это испытывать. Как сказал один из моих друзей, мы «эмоциональные существа». Трудность с этой эмоциональной реальностью в том, что наши чувства над нами подшучивают: если мы не заметили, то и не узнаем, что переживаем их, пока неотреагируем на них. А уже тогда мы можем погрузиться в еще большие грусть, гнев, обиду, недоверие, негодование, вину или стыд. Как будто все, что мы делаем в эти минуты, диктуют эмоции.

Традиционная психологическая литература различала «позитивные» и «негативные» чувства и поощряла все возможные действия с нашей стороны, чтобы мы испытывали позитивные чувства и избегали негативных. Нас учили тому, что, если возникла некомфортная эмоция, ее надо заменить позитивной. Но в модели АСТ мы подчеркиваем, что все эмоциональные реакции — это просто эмоциональные реакции; они не хороши и не плохи.

Рассмотрение чувств, как хороших или плохих, — это еще одна мысль-суждение. Когда мы переживаем неприятную эмоцию, мы делаем все, что можем, чтобы от нее убежать, чтобы избавиться от нее. Но чем больше мы стараемся ее избежать, тем сильнее она становится, потому что все попытки ее подавить просто усиливают ее.

Чем больше вы не хотите тревожиться, тем тревожнее вы себя почувствуете. Намного полезнее рассмотреть вопрос о том, полезна или нет наша реакция на конкретную эмоцию в ситуации, в которой она возникает.

Когда подросток демонстрирует *реактивное* поведение, такое как крики, угрозы или нападки, любой родитель чувствует, что ему бросают вызов, и естественной реакцией будет сделать все, что вы можете, чтобы немедленно прекратить и такое поведение вашего подростка, и тот эмоциональный дискомфорт, который переживаете вы сами. Это очень распространенная ситуация у родителей, которые растят детей с высокой эмоциональной чувствительностью, так что давайте рассмотрим самые трудные эмоции, с которыми вы, как родитель, сталкиваетесь.

Упражнение: ваши чувства

На пару минут задумайтесь о трудной ситуации, которая была у вас с вашим подростком на прошлой неделе. Закройте глаза, если так вспомнить легче. Постарайтесь представить тот конкретный случай настолько живо, насколько можете. Замечайте все детали того инцидента между вами, в течение двух минут держите этот образ в уме. Затем постарайтесь как можно лучше ответить на следующие вопросы из своего родительского журнала:

1. Вы заметили какое-то конкретное ощущение в теле? Подождите пару минут, просканируйте ваше тело с головы до пальцев ног, обращайтесь внимание на такие области, как живот, грудь, плечи, горло или челюсти.
2. Насколько интенсивен этот физический опыт? Он умеренный, слабый или очень интенсивный?
3. Вы можете назвать эту эмоцию? Вы можете назвать ее просто фразой: **«Я сейчас чувствую...»** Называние эмоции таким образом очень важно, потому что говорить себе что-то вроде **«Я сердитый»** или **«Я грустный»** предполагает, что вы как личность в целом определяетесь этой эмоцией, а это усиливает переживаемый опыт. Конечно, вы — это больше, чем эмоция, над которой вы работаете.
4. Вы замечаете, что это чувство просит вас сделать? Постарайтесь, насколько можно, распознать каждый импульс или побуждение, связанное с этой эмоцией. Увидеть разницу между тем, чтобы *быть* эмоцией и *испытывать* ее, — это важнейший шаг. Быть эмоцией — это значит автоматически делать все, чего она от вас потребует, а испытывать эмоцию — значит просто признавать, что она есть.
5. Есть ли у вас одновременно с этой эмоцией еще какие-то мысли?

6. Можете ли вы просто описать для себя эти образы или эмоции? Вы можете сказать что-то, закончив предложение: *«У меня есть мысли...»*

7. И, наконец, теперь сосредоточьте внимание на вашем дыхании; медленно замечайте качество каждого вдоха и выдоха.

Выполнив это упражнение, вы могли заметить, что эмоции живут своей жизнью, и, просто наблюдая за ними, а не пытаясь их изменить, вы позволяете этим чувствам протекать естественным образом.

Чем лучше вы научитесь справляться со своими собственными эмоциями, тем лучше вы сможете справиться с эмоциональными реакциями вашего подростка. Начинается всегда с того, что вы заглядываете внутрь себя и распознаете собственные некомфортные чувства, чтобы решить, как реагировать на них и на проблемное поведение своего подростка. Не посмотрев внутрь себя, вы отдаете себя на произвол психологических американских горок.

Теперь давайте посмотрим пристальнее на самые распространенные стратегии, которые применяют родители, обращаясь с сильными эмоциями.

Стратегии управления эмоциями

Родители, как и любые другие люди, полагаются на все виды стратегий, чтобы справиться со своими эмоциями и родительским дистрессом. Эти стратегии принимают разные формы, все они имеют одну цель: контролировать вашу эмоциональную борьбу и любой ценой избегать дискомфорта.

Полезно обращаться к этим стратегиям первой помощи, чтобы справиться с эмоциями, вместо того чтобы судить их, потому что, в конце концов, вы делаете все, что можете, воспитывая своего эмоционально нестабильного подростка. Замечайте, подходит ли вам какая-то из этих стратегий (или даже больше одной).

Разъединитель

Если вы используете стратегию разъединителя эмоций, то возможно, когда у вас будет сильное чувство, вы, физически или эмоционально, покинете ситуацию, которая его вызывает.

Например, когда дочь расспрашивала отца о майке, которую он

подарил ей на день рождения, Джордж почувствовал себя настолько задетым, что, не говоря ни слова, просто оставил дочь в гостиной и вышел на задний двор. Ему пришлось физически удалиться от болезненного опыта.

Толкач

Когда ваши чувства очень сильны, вы пытаетесь немедленно оттолкнуть их прочь, используя различные вещества, как, например, алкоголь, еду и даже предписанные лекарства; вы принимаете эти вещества, чтобы подавить свои сильные эмоциональные реакции. Один из моих клиентов сказал: «Я уж лучше сегодня приму транквилизатор, чем пообщаюсь с моим подростком, потому что разговор обещает быть трудным».

ОтвлекаТЕЛЬ

Если вы используете эту стратегию, то будете делать все, что можете, чтобы отвлечься от неприятных эмоций, которые переживаете, общаясь с вашим подростком. Например, Клер обычно часами смотрит телевизор, работает в офисе, сидит в Интернете или играет в компьютерные игры, чтобы отвлечься от боли, потому что она узнала, что ее дочь в последние шесть месяцев наносит себе порезы.

Экстернализатор

Использование техники экстернализации означает, что вы объясняете свои сильные эмоции, глядя на поведение своего подростка, как на их единственный источник. Сосредоточившись исключительно на поведении подростка и обвинении его в том, как вы себя чувствуете, означает, что вы не смотрите на собственный эмоциональный опыт и на то, как в данный момент этот опыт направляет ваше родительское поведение.

Сдающий

Если вы «уступаете» всему, что эмоция велит вам делать, вы полагаетесь на стратегию сдающегося. Например, вы чувствуете себя беспомощным, вы можете просто уступить и соглашаться со всем, о чем просит ваш подросток, соглашаться со всем, что он говорит и делает. Или, если вы чувствуете злость, вы просто

действуете, направляемые этой злостью, возможно, кричите на своего подростка, набрасываетесь и обзываете. В обоих примерах вы соглашаетесь, не глядя на последствия ваших родительских реакций. Как будто бы вы отреагировали, уносясь с потоком эмоций, перепрыгивая с одного звена цепочки эмоций на другое.

Эти стратегии управления эмоциями иногда могут быть полезными. Например, если вы начинаете сердиться и ловите себя на том, что готовы закричать, то полезнее здесь использовать стратегию разделения, а не выражать свою злость. Но совсем другой сценарий — когда вы каждый раз, испытывая сильные чувства, полагаетесь на эти стратегии по умолчанию, не задумываясь, улучшат они или ухудшат положение в переживаемые вами трудные моменты с вашим подростком.

Когда вы используете эти стратегии без должной гибкости, они быстро превращаются в стратегии контроля и избегания, которые задействуются по максимуму каждый раз, когда вы, как родитель, испытываете дистресс; они помогают вам прибегать к избеганию в момент, когда возникает неудобная эмоция, и вскоре начинают действовать. Но последствием негибкого использования этих стратегий становится то, что эмоции, которых вы избегаете, не просто возвращаются, но одолевают вас все больше.

Чем больше вы обращаетесь к избеганию, тем больше вы как будто кормите маленького тигренка кусочками мяса; но однажды тигренок станет большим и уже не удовлетворится одним кусочком мяса, ему нужно будет больше. Таким же образом неудобная эмоция, которой вы хотите избежать, вместо того чтобы подтолкнуть вас к избеганию неудобной ситуации, будет требовать, чтобы вы избегали всех ситуаций, которые эту эмоцию запускают. А потом эмоциональные американские горки просто берут над вами верх, и у вас уже не остается возможности выбрать корректную родительскую реакцию.

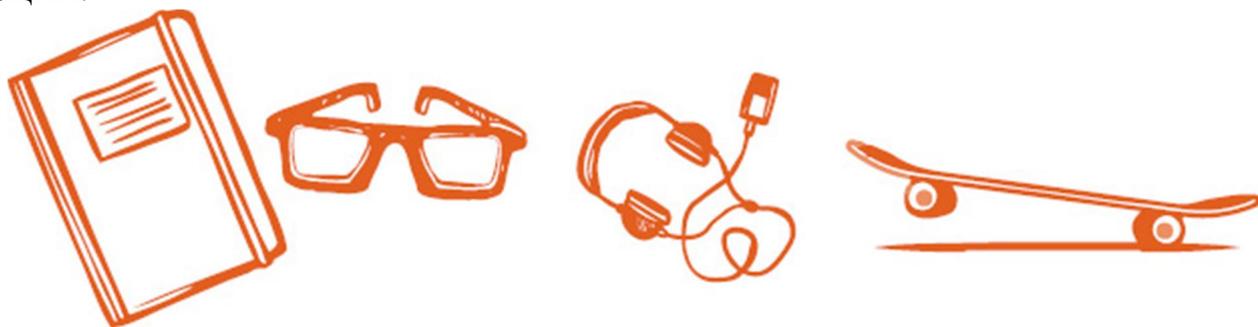
Заключение

Эмоциональные американские горки продолжают работать, пока вы не научитесь справляться с неудобными эмоциями, связанными с родительским дистрессом, не убегая от них. Научитесь замечать свой эмоциональный опыт и различать используемые вами разные эмоциональные стратегии (толкача, разъединителя, экстернализатора, сдающего и отвлекателя) — это первые шаги,

чтобы научиться выбирать правильную поведенческую реакцию, когда имеете дело с очень чувствительным подростком.

Еженедельная практика: играем в детектива эмоций

В следующие два дня, особенно когда чувствуете, что поведение вашего подростка заводит вас, посмотрите, сможете ли вы замечать, прямо как детектив, самый интенсивный переживаемый вами эмоциональный опыт, его физическую составляющую, интенсивность, что вы сразу делаете, чтобы с этой эмоцией справиться, и, наконец, побуждение действовать согласно этой эмоции.



Глава 8

«Каким родителем я хочу быть?»: ваши родительские ценности

Пора открыть дверь в уникальную область АСТ, ключевую область АСТ: ваши родительские ценности. Как упоминалось в главе 1, традиционные курсы по воспитанию детей и даже книги по самопомощи обычно просят вас определить свои цели. Часто эти цели предполагают конкретные изменения в поведении подростка, чтобы вы убедились в том, что он начал каждый выходной убирать в своей комнате или перестал кричать на вас; это всего лишь два примера. Хотя первоначально постановка целей может быть полезной, сосредоточение только на них не улучшит отношения с вашим очень чувствительным подростком, все эти цели не подходят для помощи в более широком контексте вашей родительской жизни.

АСТ рассматривает родительство совсем на другом уровне, спрашивая: *«Кем вам хочется быть как родителю, что для вас действительно важно?»* Помните ли вы, когда в последний раз задали себе вопрос: *«Каким родителем я хочу быть?»* Быть родителем подростка с высокой эмоциональной уязвимостью — это вызов, и у родителей обычно не бывает возможности остановиться и подумать, что на самом деле их как родителей направляет. Это относится к вам? Воспитание становится одним из дел, которые вы делаете весь день, как будто ведете корабль в бескрайнем океане без компаса.

Родительские ценности подобны компасу для этого корабля: это качества, о которых вы хотите, чтобы ваш подросток помнил; они позволяют вам чувствовать цель и направление, они — пути, избранные вами как родителем. И, в сущности, это они делают нашу родительскую работу стоящей.

Прояснение ваших родительских ценностей

Прежде чем вы начнете, давайте определим, что такое родительские ценности и что ими не является, и также давайте посмотрим на несколько случаев непонимания, что это такое.

Ценности — это не цели

Это очень важное отличие, потому что большинство людей отчаянно носятся с целым списком действий, которые нужно совершить. Это может хорошо смотреться на бумаге, но не обязательно добавляет в жизнь смысла и полноты. Цели — это ваши конкретные действия или поведение, чтобы двигаться к своим ценностям, избранное вами назначение. Например, состоять в браке — это не ценность, а цель на пути к тому, чтобы стать таким партнером в отношениях, каким вам хочется быть; забеременеть — это цель или шаг на пути к тому, чтобы стать любящей матерью. Есть большая разница между тем, чтобы делать что-то «только потому, что» и делать что-то потому, что это для вас значимо.

Упражнение: отделение ценностей от целей

Вот упражнение, чтобы вы отличили ценности от целей. Прочитав пункты из списка ниже, посмотрите, можете ли вы определить, какой пункт — ценность, а какой — цель:

► присутствовать на выпускном вечере сына;

- ▶ быть активным;
- ▶ писать сыну сообщения;
- ▶ изготовить для сына медаль;
- ▶ быть заботливым;
- ▶ выплачивать сыну пособие;
- ▶ учить сына ответственности.

Ценностей в списке всего три: «быть заботливым», «быть активным» и «учить сына ответственности». И еще раз повторю, цели помогают вам идти к месту назначения — к реализации ценностей.

Ценности — это не нравственные нормы

Выбор своих ценностей не имеет ничего общего с религиозными или духовными представлениями, правилами общества и нормами поведения, предписанными законом. Согласно АСТ, ваши родительские ценности — это избранные качества существования, ваши личные, которые вы, как родитель, хотите отстаивать.

Ценности — это не чаяния и не желания

Ценности — это не то же самое, что желания, потребности или стремления, касающиеся поведения вашего подростка. Например, *если я хочу, чтобы подросток больше ценил все те деньги, которые я на него трачу*, — это желание. Понятно, что родители хотят чувствовать, что подростки ценят их за все то, что они для них делают, но желать, чтобы подросток вел себя так или иначе, — это не ценность, это желание, это мысль. Хотеть, чтобы подросток относился к вам определенным образом, — это желание.

Ценности — это не чувства

Иногда, начиная разговор о ценностях с родителями, с которыми я работаю, я слышу что-то вроде: «Я действительно ценю, когда мне с моим подростком хорошо. Это для меня важно». Здесь загвоздка в том, что ценности — это не чувства, и они не контролируют то, как вы себя чувствуете в данный момент; чувства подступают и отступают, как волны океана. И вы, и я, и все остальные люди устроены так, чтобы чувствовать: если вы испытываете то или другое чувство, это еще не значит, что вы живете согласно своим ценностям. Это просто чувство.

Теперь, когда вы знаете, что является ценностями, а что ими не является, давайте рассмотрим, что действительно имеет значение для вас как родителя, хорошо? Прояснение ваших родительских ценностей позволит вам ясно понимать, как реагировать на родительство в целом, особенно на те трудные моменты, когда вы имеете дело с очень чувствительным подростком. Например, ваши родительские ценности помогут вам решить, кричать ли в ответ, когда подросток на вас кричит, или спокойно обозначить, что вы понимаете его трудности, работать ли сверхурочно, чтобы заработать больше денег, или проводить больше времени с вашим подростком, но заработать меньше денег.

Вот упражнение, которое поможет вам подумать о том, что для вас действительно важно как родителю. Пусть ваш родительский журнал будет перед вами, чтобы вы могли записывать свои ответы после того, как выполните упражнение.

Упражнение: ваши последние дни на земле

Прочитайте приводимые далее указания (дочитайте до конца). Представьте, что вы до сегодняшнего момента жили так хорошо, как только могли. Что-то шло, как вам хотелось, с чем-то другим возникли трудности. Вам приходилось сталкиваться с постоянными сложностями с вашим беспокойным подростком, и вы, конечно, делали все, что могли, чтобы справиться с ними. Вы пробовали беседовать с ним, с другими людьми, использовали лекарства, терапию, многое другое, но результат оставался тем же самым. Сейчас у вашего подростка все идет, как идет. Вы это не планировали: так вышло. Но вдруг вам сообщили, что скоро вы умрете. Прочитайте еще раз это предложение, убедитесь, что понимаете его: вы умрете в течение следующих 24 часов. Внезапно ваше дыхание учащается — у вас осталось совсем мало времени, чтобы быть живым и подготовиться к своему окончательному уходу. Вам также предложено задать самому себе вопрос: «*С учетом того, как обстоят дела сейчас, каким родителем я хочу быть?*» Вы живете на земле последний день. Ваше время кончается. Вспять время не повернешь. Так уж оно есть. Пожалуйста, подумайте об этом, и, вместо того чтобы дать моментальный ответ, сделайте вдох и посмотрите внутрь себя в поисках ответа.

Запишите, к чему вы пришли в конце этого упражнения, посмотрите, сможете ли вы идентифицировать свои родительские

ценности. Ценности обычно называют с помощью глаголов, потому что они показывают непрерывность того, каким родителем вы хотите быть. Например, родительские ценности — это быть любимым или учить ответственности.

Закончив это упражнение, Марсия сказала, что растить своего сына — это путешествие: прекрасное, но также и пугающее, потому что она стала матерью в 21 год и в то время не знала, что это такое — растить ребенка. Годами она делала все лучшее, когда эмоции подростка включались и выключались, иногда каждый день, а иногда эпизодически. Продвигаясь вперед, Марсия хочет быть «принимающей матерью».

Вот еще одно упражнение, чтобы вы могли идентифицировать свои родительские ценности, обдумывая трудные моменты своего родительства. Это адаптация упражнения «Милое место» (Wilson, 2008). Предлагаю вам устроиться поудобнее, чтобы получить от этого упражнения как можно больше. Запишите его в свой сотовый телефон или на другое устройство и послушайте.

Упражнение: моменты чистой цели

Потратьте пару минут на то, чтобы удобно устроиться. Вы можете сидеть или стоять, вы можете придумать что-то еще, чтобы вам было удобно. Если возможно, закройте глаза и медленно сосредоточьтесь на своем дыхании. Замечайте темп, ритм дыхания, движение воздуха при вдохе и выдохе. Позвольте себе в течение пары минут сосредоточиться на дыхании, на вдохах и выдохах. Если вы замечаете, что отвлекаетесь от дыхания, плавно возвращайте свое внимание обратно в каждый момент, когда вы вдыхаете и выдыхаете. Замечайте качество своего дыхания. Вы дышите быстро? Или вы дышите медленно? Замечайте движение при дыхании. Можете ли вы проследить движение воздуха, который входит через ваши ноздри и движется по вашему телу? Медленно и намеренно позвольте себе просто замечать эту важную функцию своего тела: ваше дыхание.

Сейчас мы собираемся переключиться, и в следующие пару минут я предлагаю вам восстановить в памяти одно конкретное воспоминание о вашем подростке, когда он был младенцем и вы нашли цель в вашей работе родителя. Это момент, в который вы были таким родителем, каким хотели быть: это совершенный момент для вас двоих. Позвольте себе замечать опыт удержания этого воспоминания и отмечайте все ощущения. Замечайте каждую

физическую реакцию, каждую возникающую у вас эмоцию, любые связанные с ней мысли. Позвольте себе полностью присутствовать в этом моменте совершенной связи с ребенком.

Позвольте этому образу цели с вашим малышом испариться из вашего ума и снова обратите внимание на ваше дыхание. Замечайте качество своего дыхания каждый раз, когда вдыхаете и выдыхаете. Снова обратите внимание на эту базовую и сильную функцию вашего тела, раз за разом замечая его тонкости. Замечайте температуру воздуха, когда вы вдыхаете и выдыхаете, темп вашего дыхания, и просто замечайте течение вашего дыхания, когда воздух входит в ваше тело и выходит из него.

Пока вы вдыхаете и выдыхаете, представьте образ другого момента, когда вы видели цель родительства, когда ваш ребенок был маленьким. Это не обязательно должно быть важное событие, просто один из моментов между вами, когда вы полностью присутствовали рядом с ним; момент, когда вы чувствовали ценность того, чтобы быть родителем. Постарайтесь как можно лучше вспомнить этот момент. Замечайте цвета, звуки и запахи этого уникального момента; в течение пары минут мягко удерживайте его в уме. Не надо торопиться. Не надо ничего делать, просто удерживайте этот образ, чувствуя, что вы ему открыты, и цените этот момент. Это момент связи. Это предложение вам вступить в контакт с тем родителем, которым вы были в тот момент. Так же, как вы сделали с первым упражнением, позвольте себе удерживать этот момент связи и замечайте, что вы чувствуете в своем теле. Замечайте все эмоции, которые переживаете, все свои ощущения. Вы также можете заметить, возникают ли какие-то мысли, относящиеся именно к этому воспоминанию. И снова вам предлагается позволить себе полностью присутствовать в этот момент связи.

Медленно и намеренно позвольте этому образу раствориться в вашем уме и опять обратите внимание на свое дыхание. Медленно переведите свое внимание на то, как вы вдыхаете и выдыхаете. Осознавайте качество своего дыхания в то время, как воздух движется внутрь и наружу. Замечайте мельчайшие ощущения в вашем теле при дыхании. Позвольте себе присутствовать здесь и сейчас с потоком вашего дыхания.

И в последний раз позвольте себе перестать обращать внимание на дыхание и представьте момент, который у вас был с вашим

ребенком, уже подростком. Представьте момент, в котором вы, как родитель, знаете, что делать. Как вы делали с первыми двумя упражнениями, воскресите в памяти этот совершенно конкретный момент между вами двумя, намеренно воспринимайте этот момент как он есть. Посмотрите: можете ли вы просто позволить этому быть, как есть, быть моментом, когда вы видите цель в своей родительской работе, и полностью погрузитесь в этот момент, просто пребывая в нем. Замечайте качества этого момента, любые чувства, которые у вас возникают, любые ощущения, а потом сосредоточьтесь на том, как это все вами воспринимается, медленно вдыхайте и выдыхайте, а потом просто позвольте всем этим образам уйти вместе с упражнением. Откройте глаза и медленно обратите внимание на комнату, в которой находитесь. Возьмите ваш родительский журнал и запишите разные реакции на эти три образа в моменты, когда вы чувствовали цель родительской роли сначала с младенцем, потом с ребенком, а потом с подростком. Записав это, прочитайте ваши ответы к каждому из трех образов и посмотрите, можете ли обнаружить какое-то важное качество родительства, которое вам открылось. Есть ли для вас в этом родительская ценность? А может, больше одной родительской ценности, важной для вас?

Когда Ванда выполнила это упражнение, она остановилась и после длительного вдоха сказала: «А я и забыла, как для меня важно быть для своего подростка надежным родителем».

Теперь, когда вы прояснили свои ценности, давайте займемся другим важным навыком АСТ: проживанием ваших ценностей. Помните, что, подобно компасу, ваши родительские ценности позволяют вам чувствовать направление, которого вы как родитель хотите придерживаться. Но сверяться с компасом и видеть направление, в котором вы хотите идти, это еще не то же самое, что двигаться в направлении ваших родительских ценностей. Выбор родительской ценности и ее проживание — это разные вещи. Давайте пристальнее рассмотрим эту мысль в следующем разделе.

Действовать, основываясь на родительских ценностях

Выбор того, каким родителем вы хотите быть, — это просто начало вашего нового путешествия как родителя. Это начало поворота на

180 градусов. Много лет назад я была поражена тем, что на своем семинаре сказала Келли Уилсон (одна из основателей АСТ): «Разговор о ценностях без действия — это как разговор о прекрасных словах, унесенных ветром». Это замечательное сравнение для знакомства с базовым навыком АСТ: поведение, основанное на ценностях. По отношению к родительскому воспитанию *поведение, основанное на ценностях*, — это поведение, направляемое вашими родительскими ценностями. Везде в этой книге термины, обозначающие поведение, основанное на ценностях, и *ценностно-ориентированные действия* взаимозаменяемы.

Поведение, основанное на ценностях, — это ваши конкретные действия, предпринимаемые, чтобы жить соответственно вашим родительским ценностям: в АСТ вам предлагается жить согласно вашим ценностям не в мыслях, воспоминаниях или чувствах, но реально, здесь и сейчас. Конкретные действия — это действия, которые констатируют в точности: что вы собираетесь делать, когда вы это собираетесь делать, как вы собираетесь это делать, где вы собираетесь это делать. Вы можете практиковать конкретное направляемое ценностями поведение, помня, что надо ответить на вопросы: *что, когда, как и где*.

Упражнение: поведение, основанное на ваших ценностях

Достаньте родительский журнал, выберите родительскую ценность, с которой хотите поработать, а потом напишите ответы на следующие вопросы.

1. Какие три конкретных связанных с этой ценностью действия я собираюсь предпринять?
2. Когда я собираюсь это сделать?
3. Как часто я собираюсь это делать?
4. Где я собираюсь это делать?

Вивиан, мать шестнадцатилетней дочери, борющейся с высокой чувствительностью, обнаружила, что для нее крайне важно «быть сочувствующей», и она написала следующие ответы: «Я собираюсь внести в свое расписание общение с дочерью один на один каждый выходной, спрашивать у нее, чем она хочет заниматься в течение

часа, затем слушать ее внимательно, пытаясь представить себя на ее месте».

Возможно, даже после идентификации ваших родительских ценностей и обозначения конкретных действий ситуация не улучшится сразу. Большинство родителей, с которыми я работаю, как и любой человек на их месте, сталкиваются с разными трудностями, когда применяют родительские ценности в действии. Вы не одни. Подобно тому, как это происходит с вами, это происходит со всеми нами. Это называется «жизнь».

Что мешает жить соответственно родительским ценностям?

Вивиан заметила, когда она думает о том, чтобы провести время со своей дочерью Лореттой один на один в соответствии со своей ценностью (отношения), машина ее ума заработала и стала выдавать мысли вроде: *«Лоретта меня отвергает. Она очень эгоистичная и почти все время поглощена собой. Я пыталась общаться с ней раньше, но у меня не получилось»*.

Ситуация Вивиан типична для любого родителя. Как бы вы ни старались, не всегда получается так, как вы надеетесь или хотите. И, пожалуйста, помните, что, когда дела не идут на лад, главное не в том, чтобы проконтролировать, как реагирует ваш подросток, потому что вы не можете это проконтролировать, а в том, чтобы вы справились в затруднительный момент, когда все у вас не ладится с вашим ранимым ребенком.

Когда вы движетесь к вашим ценностям, вы можете обнаружить, что срослись со старыми суждениями, правилами, мыслями о прошлом или будущем, мыслями о себе или о своем подростке. Вы также можете переживать некомфортные эмоции, которые заставляют вас использовать старые стратегии избегания, такие как уступки, экстернализация, толчок, разделение или отвлечение. Вы даже можете перейти к классическим откликам: расспросам о том, насколько эти мысли, воспоминания, побуждения верны или нет, реальны или нет, точно ли, что вы правы, а ваш подросток не прав. Пойманные этими помехами в уме, возвращаясь к уловкам в стратегиях управления эмоциями, или проверяя, точно ли то, что вы думаете или чувствуете, — все это может ухудшить ситуацию, когда вы имеете дело со своим

нестабильным подростком. Итак, давайте выполним упражнение, чтобы подумать о тех препятствиях, которые встречаете именно вы, когда делаете шаги в направлении своих родительских ценностей.

Упражнение: что вас останавливает?

Возьмите родительский журнал и попробуйте определить потенциальные внутренние барьеры, которые могут возникнуть, когда вы действуете, стремясь в направлении своих родительских ценностей. Вот что написала Вивиан, закончив это упражнение.

Ценность: *быть принимающей.*

Цель: *в обеденное время в понедельник спросить Лоретту о ее религиозных представлениях.*

Внутренний барьер: *ужасно много мыслей-суждений вроде: «Она меня игнорирует, она не знает, о чем говорит. Она просто подросток, упрямый подросток». Мысли о будущем: «Ничто не поможет. Она просто замкнется, как она это делает всегда».*

Каждый раз, когда вы идентифицируете ценность и конкретные цели к ней, убедитесь в том, что вы также честно сверились с самим собой по поводу внутренних барьеров, которые могут вам мешать.

Сделать шаг, основанный на ценностях, — это предложение не только идентифицировать потенциальные препятствия, которые могут овладеть вами, но также остановиться и выбрать АСТ-реакцию, на которую вы можете положиться, общаясь с вашим подростком. Следуя нашему примеру, Вивиан написала следующее.

АСТ-реакция: *назвать машину суждений «шумная Вивиан».*

Замечать работу моей «машины времени».

В этом пункте вы, подобно Вивиан, оснащены разными АСТ-навыками, чтобы справиться с внутренними помехами, которые вам мешают, когда вы занимаетесь воспитанием своего раннего подростка и движетесь в направлении ваших родительских ценностей.

Но, приводя в действие ваши родительские ценности, чтобы быть для своего уязвимого подростка настолько хорошими родителями, насколько можно, вы будете нуждаться еще в одном ингредиенте: в готовности.

Готовность: ключевой ингредиент

Готовность — ключевой ингредиент для того, чтобы остановить борьбу с этими прилипчивыми чувствами, мыслями, ощущениями

или воспоминаниями, которые вы испытываете, общаясь с вашим нестабильным подростком. Суть в том, чтобы действительно иметь их, но не действовать согласно им, замечать их, не отталкивая, называть, не отрицая. Когда вы утверждаете свои родительские ценности в действии, готовность означает задаться вопросом: «Готов ли я принять все виды неудобных мыслей, образов, воспоминаний, чувств, побуждений и ощущений, но при этом делать то, что важно для меня как родителя в данный момент с моим очень чувствительным подростком?»

В самом начале такой сдвиг может показаться нелогичным, потому что, естественно, мы пытаемся защититься от дискомфорта, закончить свою борьбу с трудностями как можно быстрее. Вызов здесь заключается в том, что не существует способа уладить все переживаемые виды внутреннего опыта, когда вы воспитываете своего ранимого подростка, потому что все эти прилипчивые внутренние помехи будут приходить и уходить, и не раз, а многократно, пока вы движетесь вперед к вашим родительским ценностям. Каждый раз, когда это происходит, есть лишь один выбор, который вы можете сделать. Спросите себя: «Хочу ли я принять все эти внутренние помехи и по-прежнему делать выбор в пользу того, что значимо для меня как для родителя?»

Заключение

В этой главе мы дистанцировались от вашей ежедневной родительской жизни и идентифицировали то важное, что вы, как родитель, хотите в себе развивать: ваши родительские ценности. Вы отличили их от целей, от морали, желаний и чувств и узнали, что вы чувствуете ценности здесь и сейчас и предпринимаете конкретные действия. Естественно, когда вы делаете конкретные шаги в сторону того, чтобы быть такими родителями, какими хотите быть, вам встречаются разнообразные внутренние барьеры: вы можете срастись со своими мыслями-суждениями, правилами, мыслями о настоящем и будущем, рассказами или нарративами о вас и вашем подростке или естественными побуждениями избегать неудобных эмоций, таких как разочарование, бессилие и фрустрация и т. д. Все эти внутренние помехи будут, но вам предлагается принять это и все же двигаться к тому, что для вас значимо. Изменения возможны, если вы готовы попытаться.

Еженедельная практика: составление плана действий

Составьте в вашем журнале план действий на неделю по движению к родительским ценностям; пусть он включает ваши ценности, действия, барьеры, готовность и результаты. Под «результатами» понимается, что вы напишете результат участия в действиях, основанных на родительских ценностях. Постоянное выполнение этого упражнения поможет вам отслеживать направление вашего родительского пути, так чтобы вы могли следить за собой ежедневно: ведете ли вы себя как родитель, которым хотите быть.

Помните, что отслеживание своего поведения, пока вы работаете с этой книгой, означает не совершенное родительское поведение, а выбор того типа родителя, которым вы хотите быть постоянно, особенно в минуты конфликта с вашим подростком.

Вы решили прочитать эту книгу, потому что растите эмоционально уязвимо подростка, и это — нелегкое дело. Если вы дочитали до этого места, то вы делаете все, что можете, чтобы добиться изменений, но даже если вы сделаете еще больше, это не означает, что результат будет идеальным.

Родительство, основанное на ценностях, — это не превращение в совершенных родителей, а скорее стремление к тому, чтобы быть таким родителем, каким вы хотите быть, даже когда вы встречаете трудности.

Вам понадобится больше навыков, чем вы усвоили в этой части книги. Часть III научит вас дополнительным навыкам, которые вам нужны, чтобы продолжить двигаться вперед, чтобы стать таким родителем, каким вам хочется быть. Выбор продолжать изучение родительских навыков всегда за вами. Выбор стать таким родителем, каким хочется быть, тоже за вами.



Часть III
Переориентация



Глава 9

«Я здесь, я весь внимание»: навыки осознанности

Начало написания главы иногда бросает вам вызов. Вы сидите перед компьютером, вы думаете, что знаете, что вам надо написать, а потом обнаруживаете, что уже два часа сидите, уставившись на экран, а на нем ничего нет. Именно так и получилось, когда я начала работать над этой главой об осознанности. Парадоксально, не правда ли? Когда я возвращаюсь к этому моменту, я могу сказать вам, что в уме у меня был целый водопад мыслей — о моем дне, моей привычной работе, образы последних путешествий и т. д. Даже несмотря на то что я собиралась писать, я не вполне присутствовала в своих авторских мыслях. Вместо этого каждая мысль, воспоминание и образ, появившиеся в моем уме, тянули меня в разных направлениях. Это было, как будто я все время отпирала разные двери в доме, и каждая из них уводила меня в новую комнату, где надо было оценить новую мебель. Чем же все кончилось? Экран оставался абсолютно пустым. А я была слишком занята, чтобы позволить своему уму взять меня с собой в путешествие. Я была слишком занята, чтобы быть осознанной.

За последние 20 лет понятие осознанности или присутствия в западной культуре стало очень популярной темой в академических кругах, изданиях по популярной психологии и социальных сетях. Джон Кабат-Зинн (Kabat-Zinn, 1990) был первым психологом, который включил осознанность, когда работал с клиентами с хроническими заболеваниями. Осознанность применялась для лечения множества психологических проблем, таких как депрессия, тревога, хроническая боль и ПТСР; также осознанность может положительно влиять на отношения, такие как ваши отношения с эмоционально нестабильным подростком.

Что такое осознанность?

Так как осознанность сегодня — популярный термин и один из основных компонентов АСТ, давайте кратко упомянем самые известные случаи неправильного понимания этого понятия.

Миф: цель осознанности в том, чтобы снизить уровень тревоги и стресса. Цель осознанности в том, чтобы присутствовать и осознавать свое окружение и самих себя. Когда мы практикуем осознанность, уровень стресса и тревоги иногда снижается, но это — бонус, но не цель.

Миф: вы можете практиковать осознанность, только если находитесь спокойной обстановке. Как подчеркнул Кабат-Зинн (Kabat-Zinn, 2005) в своей книге *«Куда бы ты ни шел, ты уже там»*, осознанность можно практиковать, где бы ты ни был, в любое время и в любом месте. Все, что вам требуется, — это намерение полностью присутствовать в данном моменте. Как вы узнаете из этой главы, практика осознанности не предполагает тихое место и все время закрытые глаза; это всего лишь один из способов практики присутствия.

Миф: практиковать осознанность — это то же самое, что практиковать религию. Осознанность была частью практики многих религий: буддизма, иудаизма, христианства, ислама и не только; но, чтобы присутствовать в данном моменте, не обязательно быть религиозным.

Миф: осознанность — это все, что нужно, чтобы помочь вашему борющемуся подростку. Хотя в АСТ осознанность или способность культивировать осознание — это основной принцип, ее недостаточно для поддержки вашего подростка в его борьбе с эмоциональной дисрегуляцией, и она не заменит другие необходимые навыки, которые вы изучали в этой книге и будете продолжать изучать. Сейчас, когда мы находимся на одной странице с перечислением неправильных вариантов понимания осознания, давайте проясним, что в АСТ осознание рассматривается как выбор, который вы делаете, чтобы полностью осознавать или представлять, что происходит в данный момент: и внутри вас, и в вашем окружении.

До конца этой книги я буду говорить о навыках осознанности, навыках *чистого осознания* или навыках *настоящего момента*, употребляя эти выражения как взаимозаменяемые. В следующем

разделе мы рассмотрим отношения между осознанностью и воспитанием вашего подростка.

От реактивного родительства к осознанному родительству

Как сказал Тит Нат Хан: «Когда вы любите кого-то, лучшее, что вы можете предложить, — это ваше присутствие. Как вы можете любить, если вы не там?» Отношения по самой своей природе приглашают нас быть полностью в них, с тем человеком, который находится перед нами, и это простое поведение может быть для обоих и драгоценным, и болезненным опытом. Вы, вероятно, и раньше это слышали, как слышали и о важности осознанности или полного присутствия в общении с вашим подростком. В чем трудность этого, если вы родители? Значительную часть времени родители мне говорят: «Что бы ни значило понятие „присутствовать“ — у меня на это просто нет времени». Или они говорят: «Я просто не знаю, как быть рядом с подростком, — ведь с ним так трудно».

Быть родителем чувствительного подростка — это колоссальный труд, полный невероятно нежных, связывающих, заботливых моментов, а также ответственности, обязанностей, фрустрации и даже мыслей осуждения о себе и своем подростке. Понятно, что загруженность жизни, плюс весь этот разговор в уме делают такой трудной фокусировку на моменте, и все кончается, когда вы оказываетесь «похищенными» из этого момента.

Практика осознанности для родителей означает умение *отдавать себе отчет* в том, что происходит у вас внутри, наблюдая за своими мыслями, чувствами, ощущениями, образами, воспоминаниями и даже импульсами, когда вы имеете дело со своим подростком, но не действовать под их влиянием.

Изучая чистые навыки осознанности, вы будете давать себе шанс шагнуть в сторону от конкретной ситуации, особенно трудной, заметить свой внутренний опыт и свободно выбрать вашу родительскую реакцию вместо того, чтобы переживать, как эти сильные эмоции, осуждения, оценки, правила или мысли-предсказания диктуют поведенческий отклик. Чем больше вы включаете осознанность в свою родительскую жизнь, тем больше вы будете учиться, как присутствовать со своим подростком, и,

естественно, вы станете более умелым в различении того, что говорит ваш ум о вашем подростке, и того, что в нем действительно происходит в данный момент. Различение того, что происходит в уме, и опыта данного момента — это ключевой навык, чтобы разорвать цикл конфликта с вашим подростком, улучшить отношения с ним и быть таким родителем, каким вам хочется.

В осознанности можно практиковаться неформально или традиционно. В этой главе вы узнаете об обоих типах практик, чтобы у вас была возможность выбрать, какой тип осознанности включить в свой родительский репертуар.

И еще немного о том, почему осознанность важна в вашей родительской жизни: ни одни отношения не продвигаются вперед, если мы не научимся полностью присутствовать с тем человеком, который находится перед нами. Наш ум разыгрывает нас, и это рискованно — попасться на то, что нам говорит наш ум, не проверив, полезно это для нас или нет. Отношения с вашим подростком — не исключение.

Продвигаясь вперед, давайте решим, как включить осознанность в вашу повседневную жизнь.

Осознанное родительство каждый день

Если ваша жизнь подобна жизни большинства родителей, с которыми я работаю, то, вероятно, вы тратите уйму времени на то, чтобы возить вашего подростка в машине, готовить еду, посещать спортивные состязания, помогать с выполнением домашних заданий, планировать семейные выходные и делать множество других семейных дел. Жизнь родителя загружена делами, а если ваш подросток борется с эмоциональной чувствительностью, то вам нужно добавить сюда часы терапии, родительского коучинга и даже тренировки навыков.

Вот одно важное наблюдение: по мере того как растет список родительских обязанностей, список возможностей осознания тоже растет. Практиковать осознанность в своей повседневной жизни реально, даже если вы живете в очень занятом окружении и действуете стремительно, как многие родители. Вот несколько упражнений, чтобы начать практиковать осознанность, делая свои ежедневные родительские дела.

Упражнение: вы осознанно едете, чтобы встретить своего сына

Это не идеальная обстановка, чтобы практиковаться, но факт в том, что большинство родителей проводят много времени, развозят своих детей и забирают их обратно; если у вас та же история, то есть возможность практиковать осознанность прямо в машине.

Прежде чем начать это упражнение, пожалуйста, сначала прочитайте его и запишите в своем сотовом телефоне или другом записывающем устройстве спокойным голосом в медленном темпе, а затем выберите день и время, чтобы начать практиковать это упражнение. Когда вы это делаете, лучше выключить радио, чтобы вы могли быть полностью сосредоточены на процессе. Находиться в тишине вначале может быть странно, как будто чего-то не хватает, но по возможности постарайтесь начать в тишине.

Пожалуйста, не надо практиковать это упражнение, когда вы видите неосторожного водителя или еще что-то, что потенциально может угрожать вашей безопасности.

Посмотрите, сможете ли вы начать замечать свое дыхание; замечайте ощущения в груди с каждым вдохом и выдохом.

Медленно переведите ваше внимание с дыхания на положение тела.

Посмотрите, можете ли вы просканировать ваше тело сверху донизу: начинайте с головы, переходите к шее, груди, животу, рукам, бедрам, ногам и ступням. Следите, можете ли заметить каждую напряженную область, а потом расслабьте эту область.

Спокойно отмечайте каждое ощущение в вашем теле в то время, как машина движется вперед, когда вы жмете на тормоз и машина останавливается. Замечайте все области перехода между двумя разными частями тела. Замечайте свои ноги, стоящие на коврике. Если ваш ум начинает блуждать, возникают мысли об этом упражнении или образы, любые другие мысли, пожалуйста, назовите эти *мысли*, о чем они, а потом снова сосредоточьтесь на процессе вождения.

Держа обе руки на руле, замечайте ощущения кожи, соприкасающейся с ним. Руль мягкий или твердый? Шероховатый или гладкий? Теплый или холодный? Вы можете даже медленно подвигать обеими руками вверх-вниз, соприкасаясь с рулем и замечая ощущения.

Отмечайте, можете ли заметить при ведении машины другие движения, например, когда вы жмете на тормоз, а потом снова на газ. Если ваш ум дрейфует к списку ваших дел или другой

отвлекающей мысли или образу, мягко возвращайте ваше осознание к процессу вождения.

Теперь медленно переведите фокус внимания с управления машиной на окружение снаружи. Можете ли вы назвать цвета машин, которые находятся вокруг? Есть ли на них наклейки? Какие это модели машин? Если вы едете по шоссе, вы можете посчитать, сколько рекламных щитов встретится вам на пути, пока вы будете ехать, замечать скорость машин или расстояние между вами и машиной, которая едет впереди. Если вы едете по городу, можете обращать внимание на названия улиц, имущество жителей, номера домов, моменты, когда вы на красный свет останавливаетесь на пешеходных переходах. Посмотрите, сможете ли вы заметить звуки проезжающих по тротуару шин; мягкое движение машин, едущих по разным дорогам, фрагменты музыки, которую вы слышите в других машинах, звук мотора вашей собственной машины или других машин; мягкое движение машины, едущей по разным дорогам, фрагменты вещей, даже звук мотора — как в вашем автомобиле, так и в чужих машинах.

Через пару секунд выполнения этого упражнения по осознанности плавно прекратите его и просто отметьте в уме каждую реакцию, которая у вас возникла на это упражнение. Как это было для вас: быть полностью присутствующим, воспринимая каждый момент какую-то деталь?

Вот еще одно упражнение на осознанность, которое можно практиковать каждый раз, когда вы готовите еду, и вы можете начинать его выполнение в любой момент приготовления еды.

Упражнение: осознанное приготовление еды

Для выполнения этого упражнения сначала прочитайте, чтобы понять, что к чему, а потом начинайте его выполнять.

1. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч; перед началом упражнения потопайте ногами по полу.
2. Много раз плавно и медленно поведите плечами в разные стороны, замечая каждое движение вашего тела.
3. Замечайте качество вашего дыхания каждый раз, когда вы вдыхаете и выдыхаете, посмотрите, можете ли заметить тонкости процесса своего дыхания, такие как его температура или скорость.
4. Перенаправьте внимание с дыхания на конкретное действие во время приготовления еды, даже если это просто вытаскивание продуктов из холодильника или выбор кухонной утвари.

5. Обратите внимание на все находящиеся перед вами ингредиенты; внимательно рассмотрите каждый из них. Задержитесь на пару минут, медленно опишите про себя их цвет, форму, запах и текстуру. Видите ли вы какие-то характеристики, которые не видели раньше? Этот ингредиент гладкий или шероховатый? Как ощущается в вашей руке его форма? Можете ли вы почувствовать в своих руках его вес? Чувствуете ли вы его индивидуальный запах?

6. Замечайте звуки, возникающие каждый раз, когда вы берете эти ингредиенты в руки.

7. Посмотрите, можете ли вы вернуться к началу этого упражнения и повторить все это по инструкции, как интересное занятие, предложив себе полностью в нем присутствовать.

Когда закончите, медленно сделайте вдох, замечайте каждую реакцию на это упражнение по осознанности.

Вы можете практиковаться в осознанности и других родительских занятиях, таких как стирка, мытье посуды, поход по магазинам за одеждой для вашего ребенка или даже поход с ним на прием к врачу. Все, что вам нужно, это ответственность за то, чтобы быть присутствующими в конкретный момент и замечать все подробности в том деле, которым вы заняты.

Давайте теперь переключимся на некоторые более традиционные упражнения по осознанности.

Упражнение: осознание ощущений, эмоций, образов и мыслей

Для выполнения этого упражнения будет лучше, если вы прочтаете инструкцию медленно, а потом начнете практиковаться. Устройтесь поудобнее в спокойной обстановке, чтобы полностью сосредоточиться на упражнении в течение следующих 10 минут. Сидите в расслабленной позе, или, если так вам будет удобнее, опирайтесь о стену и начните замечать ощущения от воздуха, который вы вдыхаете и выдыхаете. Плавно переведите свое внимание на грудь и живот, в то время как они поднимаются и опускаются, когда вы вдыхаете и выдыхаете. Замечайте скорость вашего дыхания, сосредоточившись на ощущениях, когда воздух входит в ноздри, движется по вашему телу и покидает его через несколько секунд.

Так как вашему уму свойственно замечать много разных вещей, вы, естественно, обнаружите, что в этот момент вас отвлекают разные мысли и образы; старайтесь, насколько можете, замечать эти мысли, когда они появляются, и даже если это образы, просто

называйте каждый из них, молча произнося про себя «*это — мысли*», а потом, не отвечая им и не попадая под их власть, позвольте им проплыть мимо, подобно облакам в небе, и плавно переключите внимание на свое дыхание, как якорь в этом упражнении.

В следующие пару минут переведите фокус внимания с дыхания на чувства. Пронаблюдайте, сможете ли заметить, что вы чувствуете в этот конкретный момент, и, без малейшего любопытства, замечайте, приятное это чувство или неприятное, комфортное или некомфортное. Можете ли вы назвать эмоцию, как она есть? Если можете, то произнесите молча про себя название эмоции, затем, если обнаружите, что боретесь за то, чтобы назвать эту эмоцию, продолжайте это упражнение и посмотрите, можете ли заметить ощущение, которое эта эмоция вызывает в вашем теле. Можете ли вы локализовать в своем теле это ощущение? Можете ли заметить, в какой конкретной части тела находится это ощущение? Это верхняя или нижняя часть вашего тела? Можете ли вы молча, про себя, описать это ощущение, не рассматривая его как хорошее или плохое, а просто описывая его качество, используя такие слова, как *покалывание*, *зуд* или какие-то другие его характеристики? И если возникнет другая эмоция или ощущение, опишите его так же, как и предыдущее, и понаблюдайте, как меняется ваш эмоциональный ландшафт каждую минуту, пока выполнение упражнения продолжается. Пару минут продолжайте замечать ощущения и эмоции, замечайте мысли именно как *мысли*, когда они возникают и уходят. И, наконец, еще раз снова переведите свое внимание на свое дыхание, замечая качество своего дыхания каждый раз, когда воздух вдыхается и выдыхается. Затем медленно позвольте этому упражнению закончиться и вернитесь в настоящий момент.

Теперь достаньте ваш родительский журнал и потратьте время, чтобы записать ваши реакции на это упражнение.

Упражнение: осознание эмоциональных американских горок
Это упражнение основано на упражнении Блеза Агирра и Гиллиан Гален (Aguirre and Galen, 2013). От начала до конца оно занимает примерно 15 минут. Вам предлагается записать его на диктофон тихим голосом в медленном темпе, а потом прослушать и сделать указанные действия. Чтобы выполнить упражнение полностью, вам также понадобится ваш родительский журнал, потому что в этом

упражнении происходит перемещение между вниманием к внутреннему опыту и записью реакций на него.

Позвольте своим глазам отдохнуть. Закройте их и перенаправьте свое внимание на дыхание. Позвольте себе замечать каждый раз, когда вы вдыхаете и выдыхаете, обратите внимание на то, можете ли вы дать себе возможность присутствовать в этот момент, настолько, насколько можете, сосредоточившись на своем дыхании.

В следующие пару минут вспомните какую-нибудь печальную историю, которую вы пережили со своим подростком. Это может быть ситуация, произошедшая только что, пару недель назад или даже несколько месяцев назад. Постарайтесь выбрать такой момент, не застревая на раздумьях о том, правильное это воспоминание или нет, важно, чтобы в вашем уме появился настолько живой образ, насколько это возможно. Постарайтесь вспомнить его как можно лучше и даже снова прожить, как будто все происходит прямо сейчас, в этот конкретный момент, чтобы вы могли видеть всю ситуацию мысленным взором. Некоторое время сохраняйте этот образ, посмотрите, сможете ли вы заметить мысли, которые возникали о вашем подростке, когда вы переживали всю грусть этого момента. Как вы в это время думали о своем подростке? Какие мысли о нем приходили в это время в голову? Замечайте все зажимы в своем теле и другие эмоциональные реакции. После того как вы пережили этот опыт, позвольте образу раствориться в вашем уме, откройте глаза, выключите запись и внесите в ваш родительский журнал мысли, которые пришли в вашу голову с этим грустным воспоминанием.

Включите запись, снова закройте глаза. Пожалуйста, сосредоточьтесь на осознании своего дыхания, замечайте возникающие у вас ощущения, когда вдыхаете и выдыхаете. Позвольте себе, продолжая это упражнение, делать акцент на дыхании.

Пожалуйста, заметьте, можете ли вспомнить тот момент, когда рассердились на своего подростка. Неважно, случилось это недавно или давно, просто постарайтесь вспомнить один из моментов, над которым вы хотите поработать в этом упражнении по осознанности. И так же, как вы сделали с первым воспоминанием, посмотрите, сможете ли представить то воспоминание о своей злости в тот момент так живо, как только можете, замечая

уникальные характеристики этой ситуации. У вас были какие-то критикующие или осуждающие мысли? Были рассуждения о вашем подростке как о человеке? Как в этот момент гнева реагировало ваше тело? Посмотрите, сможете ли заметить какие-то ощущения в своем теле по мере того, как этот опыт развивается. Постарайтесь, чтобы эти ощущения исчезли. Медленно откройте глаза, выключите запись и внесите в родительский журнал мысли, которые появились после этого упражнения.

Включите запись и закройте глаза еще один раз. Прижмите ступни к полу, как будто ваши ноги — это ствол дерева, и еще раз медленно переместите свое внимание на дыхание, позволяя себе присутствовать в этом моменте.

Пару минут дышите, а потом отметьте, можете ли вы в этой последней части упражнения вспомнить связь между вами и вашим подростком. И так же, как вы делали с другими воспоминаниями, сделайте все, что можете, чтобы как можно живее представить этот момент, обращая внимание на его уникальность и сохраняя его еще пару минут. По-прежнему сосредоточившись на этом образе, спокойно понаблюдайте, замечаете ли вы разные мысли о своем подростке, которые возникали у вас в момент связи с ним. Как вы думали о своем подростке? Какие мысли появлялись, когда вы держали в уме это воспоминание о связи с вашим подростком? Еще раз взгляните на ваши мысли, а потом сделайте глубокий, медленный вдох, отпустите этот образ, откройте глаза, отключите аудиозапись и запишите мысли, которые у вас возникли во время выполнения последней части упражнения.

Потратьте еще немного времени, пересматривая разные мысли о своем подростке, которые вы записали, пока делали это упражнение: грусть, гнев и связь. Вы заметили разницу? Вы по-разному думали о своем подростке, когда испытывали эти эмоции? Эмоции будут естественно окрашивать ваши мысли, это может мешать вам видеть ребенка таким, какой он есть, вы будете видеть его таким, как подсказывает ваша эмоция. Осознанное наблюдение за собственными чувствами дает вам возможность сделать шаг в сторону и научиться испытывать эмоцию как она есть, вместо того чтобы позволять ей диктовать вам, что за человек ваш подросток.

Осознанное общение с вашим подростком

К этому моменту вы уже узнали все *почему* осознанности и как практиковать ее во время своих обычных ежедневных дел, а также в традиционных упражнениях, которые помогают вам осознавать ваши мысли, ощущения, чувства, воспоминания и побуждения такими, как они есть, не попадаясь в их ловушку. Вот другая обстановка, в которой можно практиковать осознанность: во время разговора со своим подростком. Хотя слушание и ведение разговора могут казаться очень легкими умениями, оба они требуют намерения и ответственности, чтобы оставаться присутствующим и слышать, что в данный момент вам сообщает подросток.

Вы готовы показать себя и слушать вашего подростка на все сто процентов? Если да, то продолжайте следовать этим рекомендациям по практике осознанной коммуникации вместе с ним. Вы можете следовать предлагаемым советам в любое время, даже если это всего лишь короткий период времени. Прежде чем начать осознанное общение, устраните все привычные отвлекающие вас предметы (сотовый телефон, компьютер, телевизор), чтобы они не похитили ваше внимание. Если вы не готовы практиковать осознанное общение, прежде чем принять решение продолжать ли это упражнение, проверьте самого себя: какие мысли, образы или ощущения при этом возникают? Например: *«это не поможет»*, или: *«ничего не изменится»*, или: *«это клише»*. Можете ли вы определить, старые или новые эти мысли, образы или ощущения? Можете ли вы заметить, что эти истории подталкивают вас сделать? Ваш ум просит вас оставаться или избегать? Двигаться вперед или назад? И, наконец, сможете ли вы свериться с самим собой по поводу того, чего вы в этом месяце хотите достичь? Решать вам. Если вы не готовы выполнять это упражнение по осознанному общению, это понятно, если только вы делаете намеренный, а не автоматический выбор.

Упражнение: осознанное общение

Разговаривая со своим подростком, начинайте замечать выражение его лица. Брови подняты или опущены? Как выглядит лоб? Вы можете заметить скорость речи? Тон голоса? Слушая, отмечайте каждое свое желание вмешаться или поделиться своими мыслями до того, как ваш подросток закончит предложение. Возникло ли у

вас желание поделиться собственным взглядом на вещи или собственным рассказом? Чувствуете ли вы побуждение дать своему подростку совет?

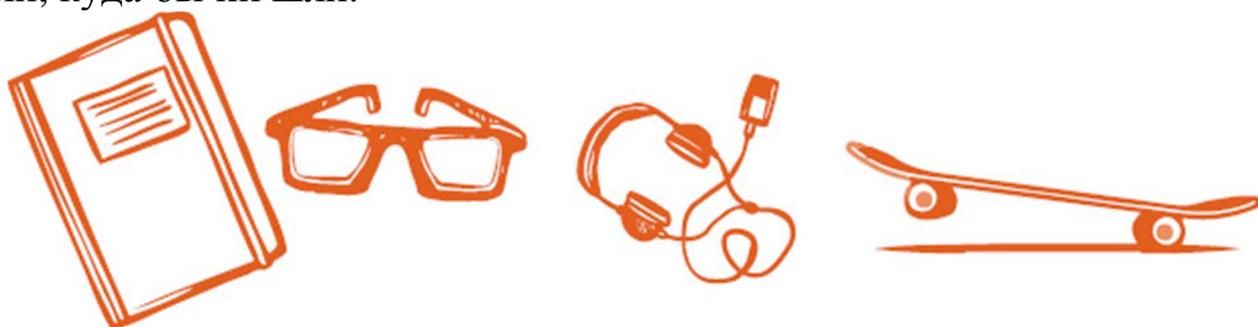
Вдохните, прежде чем отвечать. Еще раз спросите себя, хотите ли вы продолжать практиковать осознанное общение со своим подростком. Если да, то задайте проясняющие вопросы, продемонстрируйте удивление и представьте свою точку зрения, не пытаясь в чем-то убедить подростка, а просто обменяйтесь с ним мнениями.

Общаться со своим подростком осознанно может быть трудно. Ваш ум будет блуждать и бросать в вас всяческие мысли и побуждения. Весьма вероятно, что они будут отвлекать вас. Помните, что чем больше вы будете практиковаться в том, чтобы присутствовать в настоящем со своим подростком, тем лучше вы начнете замечать работу вашей «машины мыслей» и возвращаться к разговору со своим подростком в данный момент.

Заключение и перспективы на будущее

Осознанность как чистая осведомленность — это и навык, и выбор, который вы делаете, чтобы быть здесь и сейчас самим собой и присутствовать в своем окружении в данный момент, даже когда появляются неудобные воспоминания, мысли, побуждения, ощущения и чувства. Осознанность — это основной навык, который поможет вам перейти от реактивного родительства к эффективному. Вы можете практиковать осознанность в течение дня и во время разных занятий или в тихом месте, найдя удобную позу и следуя упражнениям по осознанию.

В качестве продолжения практики осознанности вспомните два самых обычных дела, выполняемых в течение недели, таких как поход в продуктовый магазин или мытье посуды. Как сказал Джон Кабат-Зинн, вы можете практиковать осознанность, где бы вы ни были, куда бы ни шли.



Глава 10

«Я тебя вижу»: навыки признания

Давайте начнем эту главу с признания природы всех отношений и с того, что делает их успешными. Отношения — как живые существа, которые развиваются, меняют форму, трансформируются, и, чтобы быть успешными, они требуют внимания. Ни одни отношения не выживут без настроек, изменений и заботы со стороны людей, которые в них включены. Отношения с вашим подростком требуют внимания и, так как ваш подросток борется с проблемами эмоциональной дисрегуляции, им придется уделить еще больше времени. Наблюдая за тем, как развиваются отношения с вашим подростком, внося изменения, когда это возможно и необходимо, принимая тот факт, что у вас нет контроля над поведением подростка, вы будете улучшать его поведение и учить его тому, как поддерживать здоровые отношения.

Вот еще одно умение, важное для создания здоровых отношений: признание. Термин *«признание»* (*appreciation*) происходит от двух латинских слов: слова *ad*, означающего «в направлении», и слова *pretium*, означающего «ценность», «достоинство», «цена». Состоящее из этих корней слово означает способность ценить опыт, поведение, объекты других людей и даже ситуации, в которых они находятся. В отношениях с вашим подростком признавать его — значит учиться видеть его как целостную личность, а не только как человека, который ошибается, демонстрирует проблемное поведение и имеет кучу недостатков.

Признавать вашего подростка

Согласно АСТ, признание — это другое поведение, которое всегда можно практиковать, репетировать и развивать. Но некоторые родители, с которыми я работала, срослись с мыслью: *«Если я буду хвалить своего подростка, я его избалую, он научится все делать только для того, чтобы получить награду или признание от других людей; его не нужно признавать просто за что-то, что он и так обязан делать»*. Давайте остановимся на минутку, чтобы посмотреть на влияние этой мысли на отношения с вашим подростком.

Упражнение: ухабы на пути признания

Давайте посмотрим на эти колдобины, которые встречаются на пути вашего родительского поведения.

1. Возьмите свой родительский журнал и вспомните время, когда ваш подросток сказал или сделал что-то, что заставило вас улыбнуться, например, получил хорошую оценку или отклонил предложение друга покурить травку. Постарайтесь как можно лучше описать эту ситуацию в своем журнале.
2. Потом запишите, что вы делаете, придерживаясь убеждения: «Если я буду слишком много хвалить своего подростка, я его избалую. Он научится все делать просто ради награды или признания со стороны других людей».
3. Затем запишите, какими бывают краткосрочные последствия отношений с вашим подростком, когда вы поступаете, основываясь на этом убеждении.
4. Потом ответьте на вопрос: продвигают ли вас такие отношения к тому, чтобы быть таким родителем, каким вам хочется быть? Прочитав свои ответы, проверьте действенность ваших родительских реакций на правило: «Я не должен хвалить своего подростка».

Если вы по-прежнему считаете, что подростка хвалить не надо, то есть еще две вещи, которыми я хочу с вами поделиться. Прежде всего, похвала — это просто форма признания образцового поведения, которое вы отмечаете, и, когда вы даете позитивный отклик на подобающее поведение — это способствует здоровой обратной связи между вами и вашим подростком. Хорошо адаптированные подростки вырастают в домах, где родители обеспечивают им эмоциональную обстановку, в которой присутствуют и позитивная обратная связь, и установленные границы (Patterson and Forgatch, 2005). Во-вторых, из-за проблем эмоциональной дисрегуляции ваш подросток воспринимает негативные комментарии более остро, чем другие, а не получая признания, похвалы или позитивной обратной связи, он лишается возможности учиться тому, как модифицировать и приспособлять свое поведение относительно других людей, как это естественно делаем в отношениях мы все.

Не получая позитивной обратной связи, ваш подросток продолжает нуждаться в том, чтобы видеть смысл в поведении других людей, и поэтому может легко раствориться в оценках или

мыслях-предсказаниях о том, что в отношениях с другим человеком сработает, а что — нет. Слияние со своим мысленным разговором и поведение без истинного понимания того, что нужно другому человеку, чего он хочет, к чему стремится, — это подобно тому, как учится робот. Чтобы научиться взаимодействовать с другими людьми, нужно получать и позитивную, и негативную обратную связь, чтобы организовывать наше социальное поведение, и это важнейший межличностный навык, особенно в вопросах эмоциональной чувствительности, когда эмоции постоянно то включаются, то выключаются.

Каждый раз, когда ваш подросток ведет себя подобающим образом и не получает от вас прямой обратной связи, он теряет возможность развивать естественное чувство того, как себя вести с вами или с другими людьми.

Если вашего ребенка не признают, он остро чувствует одиночество, изоляцию и покинутость, потому что не учится организовывать свои межличностные отклики, общаясь с другими людьми.

Я собираюсь попросить вас изменить свое родительское поведение, но за вас эти изменения никто произвести не сможет. Это момент вашего выбора: будете ли вы продолжать сливаться с этими не признающими мыслями или будете учиться новому родительскому поведению, чтобы суметь исправить отношения со своим подростком? Выбор за вами.

Вот первый шаг, чтобы признать своего подростка: заметить его в момент, когда он поступает хорошо.

Застать вашего подростка за хорошим поступком

Джон Готтман и Нэн Силвер (Gottman and Silver, 1999) — два терапевта и исследователя, которые провели самое длительное исследование в истории терапии пар в США. Их клиническая и исследовательская работа значительно повлияла на то, как терапевты сегодня работают с парами, и, в конце концов, их открытия стали решающими в помощи сотням и сотням пар, переживающих трудности в отношениях друг с другом. Вот важнейшее из множества их открытий про то, что поддерживает здоровые отношения: в успешных семьях отношение позитивных

взаимодействий к негативным — пять к одному. Если сказать проще, то это значит, что одно негативное взаимодействие должно уравновешиваться пятью позитивными; позитивные взаимодействия могут принимать форму физических прикосновений, улыбок, спонтанных поцелуев, комплиментов и других знаков позитивного отношения.

Работа Готтмана и Силвер указывает на то, что в стабильных отношениях присутствует некоторый уровень негативности, но отношения подкрепляются позитивными взаимодействиями, подобно отправке переводов на эмоциональный счет в банке. Позитивные и негативные взаимодействия необходимы для любых отношений, они — основа для того, чтобы справляться с трудностями и несогласием, и, в конце концов, они — ключ к тому, чтобы строить здоровые отношения. Отношения с вашим подростком не являются исключением, им тоже необходим баланс позитивных и негативных взаимодействий, и никто не научит подростка этому искусству лучше, чем вы.

Теперь, когда вы узнали все *что* и *почему* в навыке признания, давайте я покажу вам, *как* признавать.

Правило «ЗВХ»: замечать, признавать и хвалить

Вот три конкретных шага: замечать, признавать и сразу же хвалить. Вы можете запомнить эти шаги, используя простую аббревиатуру — ЗВХ.

Замечать — это значит фиксировать конкретное поведение, например, что подросток поднял свою одежду с пола.

Признавать — распознавать ценность поведения вашего подростка.

Хвалить — как можно быстрее давать ему увидеть ценность его поведения. Чем конкретнее похвала, тем больше вы даете своему подростку возможностей вести себя эффективно. Фразы похвалы могут начинаться такими словами: «Мне нравится, когда ты...», «Я ценю то, что ты...» или «Я улыбаюсь, потому что ты...»

Например, после того как Эйдан ясно определился, что хочет похвалить своего подростка, он предпринял еще одно усилие: смог застать его за хорошим делом и успел сказать слова одобрения:

«Сэмми, так здорово видеть, что ты сегодня подобрал с пола свою одежду. Ты молодец».

Вот другие примеры конкретных похвал:

- Я улыбаюсь, потому что я не просил тебя помыть посуду, а ты это сделал.
- Мне понравилось, что вчера после обеда ты играл вместе с двоюродным братом.
- Мне понравилось, как аккуратно ты сегодня утром выполнил на компьютере свою домашнюю работу по естествознанию.

В следующие пару дней тренируйте свои навыки ЗПХ каждый раз, когда вы видите, что ваш подросток делает что-то, чего вы от него ожидаете, чаще, чем обычно, даже если это какой-то маленький поступок. Например, скажите «спасибо» за то, что он открыл для вас дверь автомобиля, или во время обеда положил на стол сотовый телефон экраном вниз, или просто вежливо попросил чего-нибудь перекусить. Возможно, вы будете удивлены тому, какое влияние окажет прямое признание на вашего подростка. Можете ли вы соблюдать соотношение позитивных и негативных взаимодействий пять к одному в отношениях с вашим подростком?

Остерегайтесь фальшивых поощрений

Чарльз Шваб был очень хорошо известен в своей компании тем, что подбадривал работников; когда его спросили, в чем секрет, он сказал: «Искреннее признание». Из слов Шваба мы можем сделать вывод об отношениях с нашими подростками: банальные, фальшивые, преувеличенные или слишком общие высказывания не будут полезны. Например, если вы скажете сыну, что он «потрясающе выполнил работу», от этого не будет никакой пользы. Использование таких абстрактных слов, как «потрясающе», без упоминания конкретных дел не поможет вашему подростку почувствовать, что его признают, и не подбодрят его к тому, чтобы он вел себя желательным образом. Крайне важно использовать заявления, которые действительно сообщают подростку, что именно вы цените в его поведении.

Вот другой принцип, который надо учитывать, когда вы применяете навыки признания: сказать вашему подростку, что он сделал хорошее дело, забрав сестру из школы или установив в гараже баки для мусора, который подлежит вторичной переработке,

через два часа после действия — не так эффективно, как сказать ему это в тот момент, когда вы заметили, что он делает хорошее дело. Конечно, вы не всегда находитесь рядом, чтобы замечать его поведение моментально, но все же хвалить его за правильное поведение желательно как можно скорее.

Признание борьбы вашего подростка

Большинство из нас научили акцентировать только позитивное, и наша культура постоянно подкрепляет эту тенденцию. Давайте остановимся на минутку и подумаем об этом: была ли ваша родительская жизнь до сих пор полна только позитивных моментов? Вполне возможно, что в вашей родительской жизни есть как приятные, полные любви, радостные моменты, так и болезненные, бросающие вызов, трудные.

АСТ предлагает вам практиковать навыки признания всегда, не только когда ваш подросток ведет себя как надо, но и когда он борется с такими эмоциональными реакциями, как фрустрация, грусть или ревность из-за своей домашней работы, героя фильма и даже слов песни. Присутствовать при болезненных событиях не значит мазохистически оставаться в них или все время думать о них, это просто значит признавать, что борьба реальна и что она есть.

Важно, чтобы вы замечали своего подростка и учили его тому, как все эмоции, включая неудобные и болезненные, приходят и уходят, как облака в небе; мы приучаемся наблюдать за ними, иметь их, не становясь ими.

Возможно, вы спрашиваете себя: «Как я могу признавать борьбу моего подростка с трудными чувствами?» Вот ответ: вы делаете это, замечая и описывая его эмоциональные состояния, вот и все. Например, когда ваш подросток становится грустным из-за того, что щенок не хочет с ним спать и заставляет его чувствовать себя отвергнутым, заметьте этот момент и опишите его, например, такими словами: «Томми, я знаю, что ты взял щенка, чтобы он спал с тобой ночью, но он убежал, и я вижу, что тебя это расстраивает». Вам не обязательно соглашаться или чувствовать позитив по поводу реакций вашего подростка, когда вы просто замечаете и описываете их. Это конкретный путь к тому, чтобы проверить ваше умение принимать и показать ему, что вы видите разницу между тем, что он переживает, и реальной ситуацией.

Вот еще один совет, как обращаться с «не-такими-уж-приятными эмоциями»: если какая-то некомфортная эмоция повторяется чаще, чем другие, то позвольте этой эмоции быть с вами, отметив, что вы при этом ощущаете физически, дайте имя этой эмоции, спросите себя: *«Что эта эмоция пытается мне сказать?»* Учиться признавать болезненные эмоции также значит признавать их ценность в нашей эмоциональной жизни. Эти повторяющиеся неудобные эмоции подобны блокам информации, которые могут иметь в вашей жизни разные цели, например, напоминать вам о чем-то важном, обращать ваше внимание на что-то, что нужно изменить, или на решения, которые нужно принять.

Заключение и взгляд в будущее

Навыки признания помогают вам видеть ценность эмоционального опыта вашего подростка. Использование навыков признания во время борьбы значит, что вы принимаете и сладость, и горечь, и красивое, и безобразное, вы ни от чего не убегаете и ничто от себя не отталкиваете.

Если вы даете знать вашему подростку, что цените любое приемлемое поведение, это поможет ему развивать очень важное межличностное умение: получать и давать обратную связь. Вы можете продолжать практиковать с подростком ваш навык признания, используя сокращение ЗПХ: замечать, признавать и хвалить сразу же; помните при этом, что похвала эффективна, если она конкретная и искренняя.

И, наконец, навыки признания также подразумевают, что вы замечаете моменты борьбы и признаете их ценность; эту борьбу всю жизнь ведете и вы, и ваш подросток, и все остальные люди. Иногда эти повторяющиеся болезненные эмоции указывают на то, что пора изменить.

Навыки признания — это основа формирования эмпатичного поведения у вас и вашего подростка; это следующий навык, которому вы научитесь.



Глава 11

«Я понимаю, это трудно»: навыки эмпатии

А вы знали, что мы биологически запрограммированы на то, чтобы эмоционально идентифицироваться с чувствами другого человека? В нашем мозге есть особый тип нейронов — *зеркальные нейроны*, которые объясняют наши эмпатические реакции на переживания другого человека: когда человек перед нами злится, фрустрирован или радуется, зеркальные нейроны в нашем мозге вспыхивают, как рождественская елка. Ну разве это не завораживает? Если мы так устроены, что чувствуем себя на месте другого человека, что же происходит между вами и вашим подростком в ходе этих бесконечных споров, когда мы не слышим друг друга и не видим точку зрения друг друга?

Когда я работаю с родителями подростков, борющихся с эмоциональной реактивностью, это похоже, как будто я работаю с эмоциональными пожарными. Они делают все, что могут, чтобы затушить огонь вместе со своими подростками, но при этом сами переживают целый ряд эмоций, включая фрустрацию, отчаяние, замешательство и разобщенность. Для любого родителя эта работа очень опустошительна; для некоторых из вас это работа на полную ставку.

Я отлично знаю, что ваша родительская работа нелегка, поэтому можно понять, что в конфликтных ситуациях с вашим подростком вы часто действуете на автопилоте, повторяя одни и те же ошибки, которые приводят к разобщенности, при этом ни один из вас не видит проблем другого. Как будто вам незнакома эмпатия; вы оба в отношениях видите только конфликт.

Я уверена, что вы и раньше слышали слово «эмпатия», и вы бы, вполне возможно, согласились, что она важна в отношениях, и не только с вашим подростком. *Эмпатия* — это не просто хорошее

слово, это еще и определенное поведение; ему можно учиться, его можно практиковать, как любой другой навык. Эмпатия — это навык, который позволит вам и вашему подростку замечать эмоциональную борьбу, с которой вы оба сталкиваетесь, и тогда, опираясь на навыки признания и принятия, вы сможете выбрать свое поведение, основанное на ценностях.

Три компонента эмпатии

Ученый Дэниэл Гоулман (Goleman, 1995) считает эмпатию важным качеством эмоционального интеллекта. Эмпатия включает три компонента: вы понимаете борьбу другого человека на мыслительном уровне, вы эмоционально чувствуете себя на месте другого человека, и вы действуете, чтобы облегчить его борьбу. Это как сказать своему подростку: «Я понимаю, что ты думаешь, что чувствуешь, и я хочу чем-то тебе помочь». И, если с научной точки зрения это и есть эмпатия, то какими бывают ошибочные представления о ней?

Три мифа об эмпатии

Давайте вкратце рассмотрим некоторые ошибки в понимании эмпатии по отношению к родительским навыкам.

Миф 1. Как родитель ты либо эмпатичен, либо нет. Работа представителей нейронауки, таких как Гоулман (Goleman, 1995), Даниэл Сигел (Siegel, 1999), обоснованно подтверждает, что мы самой природой запрограммированы на связь с другими людьми. Каждый раз, когда мы общаемся, наш мозг оказывается в режиме работы, что проявляется в нашем социальном и межличностном взаимодействии с другими людьми. Из-за этой неврологической предрасположенности эмпатия является навыком, который можно развить, если вы хотите научиться тому, как это сделать. Вы можете научиться эмпатичному поведению, это — как любой другой навык.

Миф 2. Вся эмпатия — это демонстрация подростку всех ваших эмоций. Демонстрация вашей эмоциональной подстройки к эмоциональным американским горкам вашего подростка не означает, что вы также должны показывать высокий уровень эмоциональной реактивности. Практика эмпатичного поведения включает саморегуляцию ваших эмоций, чтобы вы могли

полностью присутствовать с вашим подростком и действительно показывать ему, что даже в случае сильного переживания эмоций вы можете выбрать, как себя вести.

Миф 3. Эмпатия — это женское качество. Хотя существует очень распространенное социальное представление о том, что женщины эмпатичнее мужчин, недавние исследования в области нейропсихологии показали, что различия в эмпатическом поведении между мужчинами и женщинами не обусловлены нейропсихологически. Это значит, что наука доказывает: и мужчины, и женщины предрасположены к тому, чтобы чувствовать эмпатию, но в силу своей социализации, семейного воспитания и школьного обучения такое поведение больше подкрепляется в женщинах, чем в мужчинах.

Теперь, когда мы рассмотрели, что такое эмпатия, и самые распространенные мифы о ней, связанные с родительством, и вы знаете, что вы уже запрограммированы, чтобы установить эмпатическую связь с вашим подростком, почему бы вам не выучить основы эмпатического поведения?

Основные составные части эмпатии: присутствие и любопытство

Вы не можете быть эмпатичным без доли любопытства, и вы не можете быть любопытным, если не присутствуете здесь и сейчас со своим подростком. Присутствовать рядом со своим подростком — это значит полностью быть вместе с ним, осознанно уделяя внимание тому, как он с вами говорит, о чем он говорит.

Присутствовать с подростком — это звучит просто, но, учитывая великое множество мыслей, образов, списков дел, поручений, которые надо выполнить, и чувств, которые вы переживаете повседневно, — все это может стать настоящим вызовом; это требует *радикальной готовности*, стопроцентной, постоянной. Это как будто вы нажимаете переключатель внимания, чтобы быть с вашим подростком. Когда вы присутствуете с ним, вы можете проявить к нему любопытство.

Проявление любопытства в поведении начинается с мысли: «*Чего мне не хватает, когда я разговариваю с моим подростком?*» Проявления любопытства важны всегда, но особенно они важны, когда ваш подросток делится с вами чем-то, что его беспокоит.

Проявления любопытства приводят к тому, что вы говорите с подростком, как будто ищете через поисковик информацию о том, что хотите о нем знать в данный момент. Вы задаете все больше и больше вопросов, пока не узнаете, что вам надо, даже если вы не согласны с точкой зрения подростка.

Например, Деннис часто спрашивает Брэдли о том, какие группы она любит слушать, какие у них новые песни, о словах конкретных песен. Вот в чем тут сложность: Брэдли любит «мрачные» песни о самых тяжелых переживаниях человека: песни о смерти, горе и утратах. Естественно, когда Деннис начинает этот разговор, ему становится страшно, и в его уме сразу же возникают мысли: *«Это ужасно. Брэдли должна слушать что-то более оптимистичное, а не всю эту депрессивную дрянь»*. Он также замечает у себя страх по поводу того, что он еще услышит от Брэдли, и снова ловит себя на мыслях: *«Боже, из всего, что мне надо делать, меньше всего хотел бы слушать эти мрачные стишки»*. Но Деннис снова делает над собой усилие, чтобы осознанно заметить эти мысли, обозначить их как приходящие «с темной стороны» (потому что он любит «Звездные войны»), а потом намеренно и с любопытством он задает Брэдли новый вопрос об этих песнях. У Денниса есть родительская ценность — узнать своего сына настолько хорошо, насколько он может, особенно пока он подросток. Он осознанно распознает и обозначает разговоры в своем уме, эмоции, которые приходят, когда он проживает свою родительскую ценность, и тогда он решает задать Брэдли еще один вопрос.

Упражнение: попрактикуйтесь со своим подростком в любопытстве

Вот упражнение, чтобы попрактиковаться в проявлении любопытства: намеренно расспросите своего подростка о его интересах. Во время разговора остерегайтесь мыслей типа «я все это знаю» или негативных мыслей-суждений, которые может начать выдвигать ваш ум; вы можете отделиться от этих мыслей, сначала признав их, а затем дав им названия: *«вот снова мои не эмпатичные мысли»*, и, наконец, выберите родительский отклик, который поможет вам построить с вашим подростком такие отношения, какие вы хотите. Когда вы закончите это упражнение, запишите каждую замеченную вами реакцию в свой родительский журнал.

Осознанное присутствие и любопытство в общении с вашим подростком — это ключевые предпосылки научения эмпатичному поведению. Если вы сделаете шаг назад, снова посмотрите на свое взаимодействие с подростком, держа в уме, что ваша родительская эмпатия предполагает, что вы представите себя на его месте, а затем у вас может быть больше выбора в том, что делать с затруднительными ситуациями в общении с ним.

Подростки, страдающие от эмоциональной чувствительности, часто хотят, чтобы их борьбу замечали, вместо того чтобы ее осуждать, признавали, вместо того чтобы минимизировать, что проблему нужно скорее обнаружить, чем с легкостью решить. Любому родителю нелегко это делать в разгар спора, но все же это возможно.

Четыре совета о том, как быть эмпатичным с вашим подростком

Вот несколько конкретных принципов вам в помощь, чтобы практиковаться в эмпатичном поведении с вашим подростком: спрашивать, принимать, высказывать признание борьбы вашего подростка, спрашивать прямо, что вы можете сделать, чтобы ему в этот момент помочь. Вот четыре совета.

Задавайте вопросы о трудностях, с которыми сталкивается подросток. Задавайте вопросы о его мыслях, эмоциях, страхах и желаниях, связанных с этой ситуацией. Заинтересованные вопросы обычно бывают с открытым концом и предполагают развернутый ответ вместо односложных ответов типа «да» или «нет». Вопросы с открытым концом включают слова «почему», «где», «что», «кто» или «как». Задавайте вопросы типа: «Что делает это таким трудным сейчас?», «Что сделало бы это еще труднее?», «Что было бы, если бы вы могли сделать это так, как вам хочется?», «Можешь рассказать мне больше об этом человеке?»

Принимайте реальность вашего подростка. Признайте, что все, чем подросток делится как расстраивающим его, для него реально; это его реальность в данный момент. Чтобы проявить эмпатию, вы не должны обязательно соглашаться с тем, как он думает или чувствует, или с тем, что он хочет делать.

Цените его, выражая это в словах поддержки, и подбадривайте, перефразируя озвученные им

проблемы. Обращайте внимание на все, что вашему подростку интересно или неприятно, например, поощрите его выбор музыки, сказав, что вам нравятся слова его любимой песни, потому что в ней действительно говорится о сильных чувствах. Или поддержите его, когда он расстроен: «Это действительно грустно, что Стефани прислала тебе всего два смайлика, а не пять. Тебя это расстроило. Я понимаю, почему ты думаешь, что ты ей не нравишься».

Спросите прямо, что вы можете сделать, чтобы помочь вашему подростку в этот момент. Спросите, чем вы можете ему помочь. Например: «Что я сейчас могу сделать, чтобы тебе помочь?»

Если вы используете все эти четыре совета на практике, вы лучше сможете представлять себя на месте своего подростка. Если поддерживать ребенка в любой ситуации, когда он борется (с чем бы он ни боролся), — это улучшит отношения с ним, потому что вы покажете ему, как строить здоровые отношения.

Упражнение: практикуем эмпатичные высказывания

Возьмите свой родительский журнал и напишите эмпатические отклики на следующие ситуации.

1. Ваш сын-подросток кричит на вас, потому что вы только что сказали: «Нет, так не пойдет. Ты не пойдешь на вечеринку, где за вами не присматривают». Ваш сын говорит: «Я тебя ненавижу! Друзья будут надо мной смеяться».
2. Ваш сын-подросток говорит: «Мама, в этом нет смысла, просто потому что я не сдал на права два раза из-за ерунды, и теперь мне надо искать работу, потому что ты на этом настаиваешь».
3. Ваша дочь говорит: «Когда ты спросила, как мои дела, я не знаю, как реагировать, я ведь знаю, что ты будешь читать мне нотации из-за того, что меня исключили из университета, и из-за того, сколько времени я провожу со своим бойфрендом. Ты не понимаешь, что благодаря ему я еще жива».
4. Ваша дочь-подросток говорит: «Тони со мной только что порвал. Мне хочется покончить с собой прямо сейчас. Я не знаю, как без него закончу школу. Просто взяла бы и все бросила».

Чем больше вы практикуетесь в эмпатичных высказываниях, тем более искусными будете в общении со своим подростком.

Теперь пора освоить более сложный эмпатический навык, который требует, чтобы вы были полностью присутствующим и открытым для своего подростка, чтобы могли узнавать, что он переживает,

прямо от него, а не из тех фантазий, которые рождаются в вашей голове.

Практикуйте эмпатическое узнавание

Эмпатическое узнавание нужно потому, что ваш подросток борется с трудностями не меньше, чем вы, и если вы не узнаете о его боли непосредственно от него, то у вас не будет способа по-настоящему научить его справляться с тем, что готовит жизнь.

Упражнение: практика эмпатического узнавания

Вот упражнение для того, чтобы практиковать с вашим подростком эмпатическое узнавание. Оно состоит из трех отдельных частей: в первой части вы узнаете о своем подростке; во второй ваш подросток узнает о вас; в третьей вы попрактикуетесь в том, чтобы ставить себя на его место.

Первая часть: в момент, когда вы с ним более или менее нормально общаетесь, задайте своему подростку следующие вопросы о ваших с ним отношениях:

1. «Назови какую-нибудь трудность, с которой ты борешься в наших отношениях».
2. «Что ты об этом думаешь?»
3. «Что ты чувствуешь, когда мы с тобой с этим боремся?»
4. «Как ты думаешь, что произойдет, если эта проблема между нами сохранится?»
5. «Нужно ли тебе что-то от меня, чтобы с этим справиться?»
6. «Как ты думаешь: надо ли сделать что-то конкретное, чтобы выйти из тупика в этой ситуации?»

Когда вы задаете подростку эти вопросы, убедитесь, что соблюдаете четыре условия: спрашиваете, принимаете, цените его борьбу и спрашиваете о том, чем можете помочь, когда получите от него ответ. Дайте знать своему подростку, что вам нужно некоторое время, чтобы об этом подумать, а потом вернуться к разговору с ним.

Вторая часть: расскажите подростку о своей внутренней эмоциональной жизни, связанной с ним, и закончите предложениями, начинающимися примерно так...

«Мне в наших отношениях труднее всего...» (опишите свою трудность в терминах поведения, избегайте обобщений в отношении характера своего подростка: «ленивый», «неряшливый» и т. п.).

«Я чувствую...»

«Меня беспокоит...»

Третья часть: когда вы будете один, возьмите родительский журнал и закончите следующие предложения в отношении ситуации с вашим подростком, которую вы только что описали:

«Если бы я был на месте своего подростка, я бы чувствовал...»

«Если бы я был на месте своего подростка, я бы думал...»

«Если бы я был на месте своего подростка, мне бы хотелось...»

Убедитесь в том, что нашли предварительное решение трудностей вашего подростка с учетом его нужд, страхов и конкретных просьб из первой части этого упражнения, даже если они временные. То, что вы узнали напрямую от ребенка и поделились с ним тем, что переживаете сами в связи с ситуацией в ваших отношениях, делает вас близким для него человеком, а не той авторитетной фигурой, которая только говорит, что надо делать. Лучше вас никто не научит вашего подростка тому, как быть эмпатичным с другими людьми.

Практикуя эмпатичное узнавание, следите за тем, чтобы не активизировались мысли о прошлом или будущем из вашей «машины суждений». Если вы видите, что они появляются, сделайте все, чтобы их отстранить: замечайте их, давайте им названия, а потом возвращайтесь к вашему подростку и этому упражнению. Обратите внимание, что это упражнение фокусируется на одной вашей общей трудности, вряд ли вы хотите затевать словесную перепалку с вашим подростком, обсуждая сразу целый список проблем или сложных ситуаций. Цель этого упражнения — дать вам обоим возможность узнать о трудностях друг друга, потому что в моменты конфликта вы, вполне возможно, эти трудности не видите.

Что мешает эмпатическим навыкам

Если вы будете присутствующим, любопытным, умеющим ставить себя на место собственного ребенка, это обязательно улучшит ваши отношения с ним; на этом пути вам обязательно встретятся испытания, прежде чем эмпатичное поведение станет вашей привычкой. Чтобы учиться поведенческим навыкам или исправлять их, требуется готовность к потенциальным препятствиям на пути, о них и пойдет речь в этом разделе. За годы работы я стала свидетелем трех типичных препятствий, стоящих на пути

родителей: «решение проблем», «отрицание чувств подростка и чтение ему лекций» или «предложение советов». Давайте рассмотрим каждое из этих препятствий.

«Решение проблем» включает ориентированные на решение заявления вроде: «Все будет хорошо», «Давай просто посмотрим фильм, чтобы ты об этом не думал» или: «Да не беспокойся ты, что тебя не позвали в поход, я уверен, будут для тебя еще походы».

Родители также могут отрицать чувства своего подростка по поводу пережитого, используя упрощающие или минимизирующие высказывания вроде: «На самом деле все было не так, ты вспомни...» или: «Я не понимаю, почему это тебя так огорчает, на самом деле это не так уж и важно». Чем больше вы отрицаете эмоции подростка, тем больше сам подросток их замечает и переживает.

И, наконец, лекции или советы с комментариями вроде: «Я не хочу говорить это, но я скажу», «Если бы ты меня послушал, это бы сейчас не происходило» или: «Если бы ты лучше повел себя с этими детьми, ты бы сейчас с этим не столкнулся». Такие замечания приведут к тому, что любому подростку станет труднее ответить вам позитивно; в трудные моменты ребенок, как и взрослый человек, просто не в лучшей форме, чтобы еще чему-то учиться.

Вы сталкиваетесь с таким вызовом: можете ли вы заметить, что вам хочется решить проблему, или отрицать ее, или чему-то научить подростка, у которого проблемы? Если вы заметите у себя одно из этих побуждений, «отрезвите» себя с помощью дыхания, остановитесь и посмотрите, сможете ли вы вместо этого проявить эмпатию.

Побуждения к действию, как и ощущения, как и эмоции, временны, и они не возьмут над нами верх, если мы не будем их подпитывать.

Если вы заметите у себя эти побуждения, вы даже можете изменить выражение своего лица на любопытное, приподняв брови и широко открыв глаза во время разговора со своим подростком. Вы также можете практиковать навыки отстранения от этих мыслей по решению проблем и чтению лекций, сначала называя их, представляя, что вы складываете их в вагоны пассажирского поезда, а потом видите, как поезд трогается, едет по путям, пока не исчезает из вида.

Помните, чем больше вы практикуете эмпатичное поведение, тем больше учите своего подростка, как общаться с другими и строить длительные отношения.

Заключение и взгляд в будущее

Быть со своим подростком присутствующим и любопытным — это предпосылки навыков эмпатии. Они требуют, чтобы вы поняли, что ваш подросток думает о трудной ситуации, почувствовать его борьбу, а потом попытаться сделать что-то с этим, как будто вы тоже переживаете этот опыт. Чтобы практиковать навыки эмпатии, помните об этих четырех пунктах: спрашивать, принимать, признавать опыт подростка вербально и прямо интересоваться, что вы в этот момент можете для подростка сделать.

Берегитесь возможных препятствий к проявлению навыков эмпатии, таких как слияние с мифами об эмпатии и побуждения решить проблему, отрицать ее или учить вашего подростка, рассказывая ему о его чувствах. В АСТ, как вы узнаете из этой книги, ключевой вопрос — смотреть на влияние ваших мыслей, ощущений, образов, побуждений и действия и на то, помогают ли они строить такие отношения с вашим подростком, каких вам хочется. Так что, если вы обнаружите, что купились на один из этих мифов, как будто вы слились с ними, задайте себе следующий вопрос: что случится с вашими отношениями, если вы будете ригидно придерживаться этого мифа и вести себя соответственно?

Чтобы постоянно практиковать эмпатичное поведение, идентифицируйте с ситуацией, в которой вы боролись со своим подростком, и запишите это в своем журнале в верхней части страницы; затем разделите страницу на две колонки. Слева напишите, что вы чувствовали, думали, что вам хотелось сделать; справа напишите, как мог себя чувствовать ваш подросток, что он мог думать, что чувствовать, что вашему подростку иногда хочется сделать, и что он делает на самом деле.

Помните, что вы можете приблизиться к тому, что вашему подростку нравится, что он видит во сне, как он борется за то, чтобы не слиться с вашей мыслью: «*Я точно знаю, что она переживает*» или же он может спросить: «*Чего мне в этот раз не хватает?*» Выбор за вами.



Глава 12

«Давай поговорим»: навыки ассертивности

«Я бы хотела, чтобы ты был внимательнее ко мне», — говорит Кэтрин своему мужу Марку, когда они гуляют по улицам в области залива Сан-Франциско. Как только она это договаривает, Марк замечает у себя мысли: *Она хочет, чтобы я прислал ей цветы? Она хочет в подарок кошелек, который показывала мне на днях? Или она хочет, чтобы мы чаще ходили в кино?* Пока прогулка продолжается, Марк, как может, старается оставаться включенным в диалог, но в конце прогулки он все еще не понимает, что имела в виду Кэтрин, попросив его быть внимательнее. Марк решает спросить у жены, что же она имела в виду, и в ответ слышит: «Милый, ну ты же угадаешь. Мы вместе уже больше десяти лет...» Марк не может не замечать, что в голове у него возникают новые вопросы; он пытается понять ответ Кэтрин.

Будь это романтические отношения или дружба, отношения братьев и сестер или родителей с подростками, навыки ассертивности необходимы каждому и в любых отношениях. Мы постоянно общаемся друг с другом по разным поводам, и если мы не сформируем стиль коммуникации, который поможет появлению ясности в разговоре, этот разговор может оказаться очень фрустрирующим и неудовлетворительным для каждого участника.

Включив в свое родительское общение навыки ассертивности, вы моделируете для своего подростка стиль общения, который позволит прояснять границы, просить ребенка об изменении поведения и давать ему обратную связь, увеличивая вероятность того, что вас услышат.

Как говорить «нет»

«Мама, могу я взять машину, чтобы покататься с друзьями? Мы встречаемся сегодня примерно в полночь, так что твоим планам это не помешает». Аннелиза, одна из родителей, с которыми я работала много лет назад, услышала эту просьбу от своего сына Тимоти, как будто это было что-то естественное для подростка: в полночь кататься с друзьями. Дети часто просят о деньгах, подарках, вечеринках на день рождения, поездках и разных других вещах, и часто дело родителя — сказать «нет». Но сказать «нет» — это не так-то просто. Когда вы подозреваете, что тут может внезапно произойти эмоциональное переключение, тут же начнется спор. Вот шаги к тому, чтобы асертивно сказать «нет»:

1. Вслух оцените чувства вашего подростка, когда он высказывает свою просьбу.
2. Объясните ему причину, по которой вы говорите «нет».
3. Предложите варианты на выбор.

Насчет выбора: если у вас мгновенно не найдется ответа, важно дать подростку знать, что вы будете думать о его просьбе и вернетесь к ней через некоторое время.

Заметили ли вы, что первый шаг к тому, чтобы сказать «нет», — оценить чувства и желания, стоящие за просьбой вашего подростка? Навыки оценивания, изученные в главе 11, — ключевые для развития асертивного поведения; они, конечно, помогут в том, чтобы потребности вашего подростка всегда можно было увидеть, даже когда он обращается с неподобающей просьбой. Представьте на минутку, как это для него будет выглядеть, если он услышит от вас не радикальное «нет», а оценивающий ответ. Совсем разные вещи, не правда ли?

Вот пример того, как Аннелиза ответила на просьбу сына: «Тимоти, я, конечно, понимаю, как ты мечтаешь покататься с друзьями на машине, и это действительно хорошо с твоей стороны, что ты стараешься не помешать моему обычному расписанию [выраженная словесно оценка]. Но гулять и кататься по городу в полночь опасно, большинство заведений в это время закрыты, и если с тобой ночью что-то случится, это будет большое несчастье [объяснение причины]. Может, в этот выходной я тебя отвезу в

гости к другу, или вы с ним переночуете у нас дома? [предложение вариантов]».

Если вы скажете «нет» ассертивно, это не заставит вашего подростка отказаться от всех его требований и просьб, приемлемых и неприемлемых. Но, когда он учится у вас, благодаря личному опыту общения, как говорить «нет», не нанося ущерба отношениям, вы даете ему важный для жизни навык. В конце концов, вы выступаете в роли эмоционального коуча для своего ребенка.

Как просить

Давайте вместе подумаем о сценарии, который я часто встречаю в своей клинической работе с подростками: представьте, что ваш подросток резал себе запястья, курил марихуану, употреблял алкоголь, имел случайные половые связи; дома его комната в беспорядке, одежда валяется на полу, он оставляет тарелку с едой на тумбочке. Какие эмоциональные реакции на эти образы у вас возникают? Замечайте разные типы мыслей, которые появляются у вас, когда вы задерживаетесь на этих образах. Любая оценивающая мысль, будущие или прошедшие мысли, любой рассказ о вашем подростке или даже любое нарушенное им правило. Вы заметили свой порыв уладить что-то, или, может, все эти вещи сразу?

Обычный день в жизни подростка, страдающего от сильных эмоциональных реакций, заполнен реактивным поведением, и любому родителю трудно решать все эти проблемы. Вероятно, улаживание любой из этих трудных ситуаций включает просьбу к вашему подростку скорректировать или изменить поведение.

Остановитесь на минутку и подумайте о том, как часто вы просите подростка что-то начать или прекратить, что-то конкретное делать чаще или реже; вполне возможно, вы просите об этом слишком часто.

Если выбрать, о чем именно сказать, и как это сделать ассертивно, это предотвратит ухудшение ваших отношений с подростком. Просить о том, что вам нужно, — это искусство, которое требует осознания, расстановки приоритетов и подходящей ситуации для коммуникации.

Главный секрет правильной просьбы — *это ясность поведения*; это значит, что вы рассказываете о своей просьбе очень доступно, так что любой человек сможет шаг за шагом проследить и понять вашу мотивацию.

Упражнение: практикуемся в ясности поведения

Возьмите свой родительский журнал и напишите в нем список поступков проблемного подростка настолько конкретно, насколько это возможно. Слова вроде «лень» или «бездельник» — не конкретные, конкретное описание поведения — это, например, такое: «бросать грязную одежду на пол и оставлять ее там», «писать сообщения за обедом», «играть в видеоигры весь день». Теперь сгруппируйте эти пункты по трем категориям проблем: маленькая, умеренная и большая. Например, основываясь на реорганизации этих пунктов, Мейра решила начать работать с поведением своей дочери Тессы, которая «продолжает бросать вещи в мусорную корзину, даже когда корзина уже переполнена и мусор падает на пол».

А вот четыре элемента, необходимые для того, чтобы о чем-то попросить.

1. Ясно обозначьте проблемное поведение, дайте его описание. Очень часто родители путают описание и мысль-суждение. Например, мысль «Джанис очень ленивая» — это мысль-суждение, а «Джанис после обеда не почистила зубы» — это описание ее поведения.
2. Обозначьте свои чувства, связанные с конкретным поведением, используя «я-высказывания», чтобы не обвинять подростка в своих чувствах. Сделать комментарий вроде «ты меня так злишь, когда...» — дело бесполезное, вместо этого постарайтесь сказать: «Я сержусь, когда...», или: «Я огорчаюсь, когда...», и так далее, говорите о том, что чувствуете в той или иной ситуации.
3. Назовите свои мысли о том, почему для вас это поведение — проблема. Когда вы это делаете, избегайте критики или обобщений, разговора о том, что за человек ваш подросток. Например, сказать фразу: «Когда ты оставляешь свою чашку кофе в ванной, я все думаю, какой же свиньей ты стал», — это совсем не то, что сказать: «Когда ты оставляешь свою чашку кофе в ванной, я раздражаюсь, потому что убирать ее приходится мне».
4. Ясно изложите свою просьбу о желательном для вас поведении. Просьба о новом поведении должна быть ясно изложена с использованием слов, описывающих наблюдаемое поведение. Если вы скажете: «Я хочу, чтобы ты был более организованным и чистолюбивым», это не поможет вашему подростку изменить поведение, потому что это не конкретная просьба. Но если сказать: «Я хочу, чтобы ты забирал из ванной грязную одежду после того, как примешь душ», — это уже конкретная просьба, и ваш подросток будет точно знать, о чем вы его просите.

Когда Мейра последовала этим указаниям, она обратилась к Тессе с такой просьбой: «Тесса, сегодня утром я увидела, как ты выбрасываешь остатки завтрака в переполненную мусорную корзину, и мусор из нее посыпался на пол. Я из-за этого чувствую себя фрустрированной, потому что мне важно держать дом в чистоте для всех нас, чтобы в доме не было ни запахов, ни жуков, которые появляются из-за того, что на полу лежит мусор. Поэтому я хочу тебя попросить: пожалуйста, выбрасывай мусор из корзины, когда она полная».

Когда Мейра использует ясность как основной принцип, чтобы высказать просьбу, и делает все предложенные шаги, она увеличивает возможность того, что дочь ее услышит, и снижает возможность нарастания конфликта, потому что она не обвиняет подростка в чем-либо, но вместо этого утверждает себя и учит дочь высказывать просьбы, не нанося вред отношениям.

Упражнение: практикуемся в ассертивных просьбах

Посмотрим, сможете ли вы высказать ассертивную просьбу, используя наши основные элементы для ассертивных просьб, в следующих ситуациях.

1. Попросите своего подростка позвонить, если он вернется домой позже 22.00.
2. Попросите своего подростка вместе с вами навестить ваших родителей на этой неделе.
3. Попросите своего подростка делать музыку тише после 22.00 в рабочие дни.

Ни одни отношения не выживут, если вы не будете высказывать свои заботы, разочарования или просьбы. Высказывать просьбу — это жизненно необходимый навык в отношениях с вашим подростком; он позволит вам обращаться с возникающими трудными ситуациями. Помните, что если вы не просите подростка что-то изменить, это продлевает ваш внутренний конфликт.

Как давать обратную связь

Вполне возможно, что поведение ваших подростков не всегда будет допустимым или полезным, и, если описывать вашу работу родителя, вы самый подходящий человек для того, чтобы давать ему обратную связь. Давать обратную связь — это не то же самое, что о чем-то просить, потому что вы не просите своего подростка изменить свое поведение, а просто сообщаете ему о своей тревоге,

беспокойстве и страхах в связи с конкретным поведением или ситуацией, которые вы заметили. Это очень трудная задача, потому что нестабильный подросток может воспринимать обратную связь как критику в свой адрес, если его эмоции как раз «включены».

В то же время, если вы даете подростку заботливую и эффективную обратную связь, вы учите его, как обращаться с несогласием, заботами, беспокойством и разногласиями, которые бывают в отношениях у всех нас. Предоставление подростку обратной связи очень похоже на описанные шаги в научении тому, как высказать просьбу, но со специфическими изменениями.

1. Опишите поведение, которое вас беспокоит, используйте Я-высказывания.
2. Назовите свои чувства в связи с этим.
3. Назовите свое беспокойство или тревожные мысли об этом.
4. Предложите своему подростку поговорить о его поведении, если он захочет и когда он будет к этому готов.

Например, когда Лизбет практиковалась в обратной связи со своим сыном Филиппом, она сказала ему: «Филипп, я хочу кое-чем поделиться с тобой, потому что мне не все равно. Я заметила, что в последние три недели ты ходил с разными парнями на вечеринки, я беспокоюсь из-за этого, потому что боюсь, что тебя могут обидеть, или ты можешь обидеть других ребят, не желая это сделать. Если ты когда-нибудь захочешь поговорить об этом, дай мне знать. Решать тебе. А я готова вместе с тобой все обсудить».

Согласно Мак-Кею, Дэвису и Фаннингу (McKay, Davis and Fanning, 2009), есть три важных принципа обратной связи: безотлагательность, честность и поддержка.

Безотлагательность означает, что давать обратную связь надо, как только вы заметили неподобающее поведение или потенциально трудную для вашего подростка ситуацию. Лучше избегать обратной связи, если рядом находятся другие подростки или родственники.

Честность означает, что вы говорите о своей настоящей реакции, быть честным — это не значит делать грубые или жесткие заявления, это просто значит сказать, почему то или иное поведение представляет для вас трудность, помня, что вы говорите с чувствительным подростком. Очень желательно избегать смягченных высказываний вроде: «Это не так уж страшно на самом деле».

Поддержка предполагает, что вы будете делать все возможное, чтобы вежливо сообщить, что вам нужно сказать подростку, не обвиняя его за такой характер или за его недостатки. Например, высказывания вроде «Ты такой ленивый» не являются поддерживающими, лучше сказать: «На этой неделе ты не сдал домашнюю работу по естествознанию».

Обеспечение обратной связи — это основной навык асертивности, который позволит вам выразить свое беспокойство по поводу поведения подростка так, чтобы это сохранило отношения и помогло вам соблюдать ваши родительские ценности.

Потенциальные препятствия

Как вы можете ожидать, при освоении новых навыков и подготовке к тому, чтобы их использовать, ваш ум будет производить всевозможные образы, мысли и повествования; некоторые из них будут полезными, а другие — нет. И снова напомним: очень важный навык АСТ — замечать «помехи в голове». Вы не можете контролировать то, что возникает в уме, но вы, конечно, можете выбрать, как ответить. Например, говоря о навыках асертивности, один родитель отметил возникшую у него в этот момент мысль: «Почему я должен объясняться или о чем-то задумываться, когда разговариваю со своим подростком, если родитель здесь — я?» Возникает ли у вас подобная мысль или какая-то ее версия? Если да, то давайте вкратце рассмотрим, что эта мысль делает с вами.

Упражнение: рассмотрим, что с вами делают помехи

Возьмите свой родительский журнал и ответьте на три вопроса:

1. Как вам хочется назвать эти типы мыслей, которые продуцирует ваш ум?
2. Если вы идете на поводу у этих мыслей и делаете, что они велят, что происходит в ближней и дальней перспективе в отношениях с вашим подростком?
3. Если эти мысли диктуют вам ваше поведение, помогает ли вам это быть таким родителем, каким вы хотите быть?

Например, когда Аннелиза ответила на эти вопросы, у нее получилось:

1. Я их называю «мои вопросы „почему“».
2. Когда я ничего не объясняю Тимоти, а вместо этого настаиваю на том, чтобы он делал, как я скажу, он обычно начинает отнекиваться, и тогда мы больше спорим — это ближайшие

последствия. Дальнейшие последствия: мы оба возмущены и сердиты друг на друга.

3. Сердитый тон голоса, крики и повторение того, что я сказала, — все это отдаляет от образа той понимающей и поддерживающей матери, какой я хочу быть; требовательное поведение обычно маскирует мое собственное раздражение. Но в такие моменты трудно это замечать, это происходит слишком быстро.

Аннелиза признала, что проще попросить своего подростка что-то сделать в данный момент, чем заметить фрустрацию, опустошенность и даже бессилие, которые она иногда чувствует как мать.

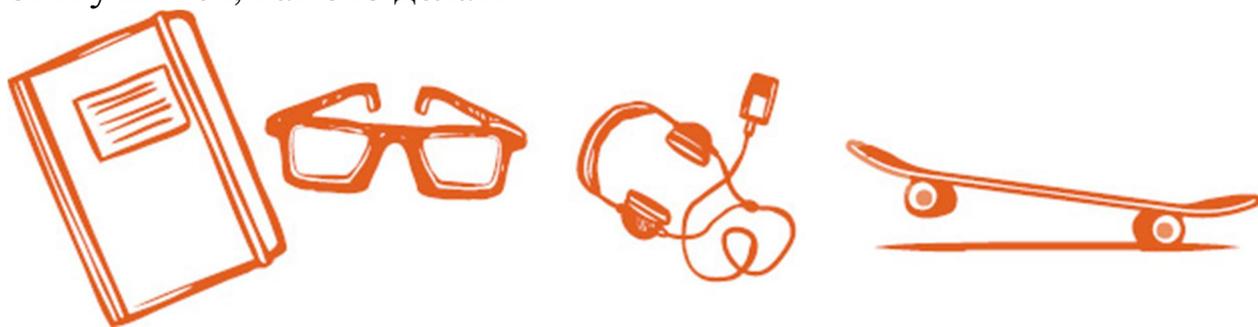
Наш ум разыгрывает нас, естественно, что, когда мы усваиваем ассертивное поведение, наш ум работает, как машина для попкорна, и выбрасывает все новые и новые мысли, но он просто делает свою работу. Вот ключевой вопрос АСТ: вы готовы иметь эти некомфортные мысли и все же продолжать выполнять предложенные шаги, когда говорите «нет», о чем-то просите своего подростка, даете ему обратную связь, чтобы быть таким родителем, каким вам хочется быть? Выбор за вами.

Заключение и взгляд в будущее

Успешные отношения частично основаны на том, как мы обращаемся с нашими внутренними реакциями, и частично — на том, как мы ведем себя с другими людьми. Практикуя ответ «нет», высказывая ассертивные просьбы, давая подростку заботливую обратную связь, вы учите его основным навыкам эффективного коммуникатора, и его шансы на то, чтобы строить здоровые отношения, растут. В межличностном мире никакие здоровые и эффективные отношения не бывают заранее заданы, все они требуют такого стиля коммуникации, который способствует пониманию друг друга и удовлетворению эмоциональных потребностей.

Но даже если, общаясь с вашим подростком, вы сделаете все самым лучшим образом, рано или поздно возникнет конфликт. Некоторые поводы могут быть мимолетными, по сравнению с другими — когда вы и ваш подросток снова спорите об одном и том же. И вам понадобится другой набор навыков, чтобы справляться с этим повторяющимся проблемным поведением, так

что прекращайте ворчать и начинайте награждать своего подростка. Готовы учиться, как это делать?



Глава 13

«Перестань придирааться, начинай награждать»: навыки управления поведением

Вы когда-нибудь замечали, что у вас возникает мысль: *ну почему я говорю это снова и снова, а мой подросток снова и снова ведет себя все так же?* Или, может, в один случайный момент вам на ум приходит образ за образом того времени, когда вы снова и снова спорили со своим подростком об одном и том же? Эта глава — о том, как понять, почему ваш подросток продолжает делать одно и то же, несмотря на то что вы просите его так не делать и даже ругаете его.

Рамки поведения вашего подростка

В теории АСТ к поведению человека относят все, что он делает, чувствует, ощущает и думает в конкретном контексте. Как любой человек, ваш подросток продолжает делать то же самое, потому что его поведение чем-то подкрепляется. Научиться использовать поведенческие рамки, чтобы понимать поведение вашего подростка, — это как приучиться носить специальные очки, чтобы видеть, что способствует тому, чтобы вызывающее поведение вашего подростка продолжалось, и что в моменты конфликтов происходит в поведении между вами.

Есть два понятия, которые вам понадобится научиться понимать: *контекст* и *последствия*.

Вы не можете понимать поведение вашего подростка и ваше собственное, не осознавая контекста, в котором оно находится. Под контекстом я имею в виду конкретную ситуацию, в которой наблюдается проблемное поведение. Каждый раз, когда мы что-то

делаем, это поведение имеет естественные последствия, осознаем мы это или нет, и это может его усилить или уменьшить в следующий раз, когда оно запустится. И вот о чем будет интересно помнить. Если рассматриваемое поведение усиливается или преувеличивается, это потому, что его последствия сработали как *подкрепление*. Подкрепление может быть либо положительное, если вы добавляете что-то приятное, либо отрицательное, если вы устраняете что-то неприятное.

Если рассматриваемое поведение убывает или минимизируется, то потому, что последствия подействовали как наказание. Наказание может быть либо позитивным (если вы добавляете что-то неприятное), либо негативным, когда вы устраняете что-то приятное.

Используя поведенческие рамки, когда вы объясняете поведение вашего подростка, мы можем сказать, что его поведение подкрепляется, когда вы добавляете что-то, что ему нравится, а другое поведение убывает, или наказывается, потому что вы добавляете что-то, что ему не нравится, или устраняете что-то, что нравится. Итак, из-за вашего воспитания, социализации и шуток, которые разыгрывает с вами ваш ум, слова «наказание», «положительный» и «отрицательный» могут иметь разные оттенки значения. Но с поведенческой точки зрения слово «наказание» — это просто описание (уменьшилось поведение или нет), а слова «положительный» и «отрицательный» значат, что вы что-то либо добавляете, либо убираете после того, как поведение уже имело место.

Собрав все эти термины вместе, вы можете увидеть, как изменить поведение вашего подростка.

	Положительное	Отрицательное
То+ что подкрепляет или увеличивает	Добавление чего,то+ что ваш подросток любит	Добавление чего,то+ что ваш подросток не любит
Наказание или минимизатор 'снижает проявления поведения	Добавление чего,то+ что ваш подросток не любит	Добавление чего,то+ что ваш подросток любит

Как подкрепления и наказания относятся к вашим отношениям с сыном-подростком? Чтобы объяснить это проще, я буду писать о них как об *увеличителях* и *уменьшителях*. Давайте представим, что ваша дочь-подросток приходит домой и говорит вам: «Мне очень

грустно, потому что ко мне за неделю никто не добавился в друзья в Фейсбуке». Ваш ответ может быть: «Мне жаль, грустно это слышать, ведь я знаю, что ты старалась и хотела общаться с людьми». В ответ ваш подросток чувствует себя услышанным и понятым. В этом примере можно точно сказать, что ваш ответ (увеличитель) увеличил вероятность того, что ваша дочь-подросток продолжит говорить о том, что она чувствует.

Теперь давайте представим тот же сценарий, но на этот раз вы говорите подростку: «В этом нет смысла. Ты не должна расстраиваться из-за этой ерунды. И вообще кому он нужен, этот Фейсбук? У тебя и в классе много друзей». Услышав такой ответ, ваш ребенок почувствует, что его не поняли, и еще больше расстроится. Поэтому вероятность того, что подросток в следующий раз снова поделится своими чувствами, из-за вашего ответа уменьшилась (позитивный минимизатор — ваше поведение добавили в список некомфортных эмоций вашего подростка).

Теперь, чтобы принять эти поведенческие термины, надо посмотреть со стороны на то, как они работают вместе, когда вы спорите со своим подростком. Сценарий, описанный ниже, демонстрирует все эти понятия — с чего конфликтная ситуация началась (это предвестники), ваш конкретный родительский ответ (поведение для анализа), и что случается в результате (последствия).

Контекст: Шон (родитель) и Сильвия (подросток) за завтраком обсуждают планы на выходной.

Предвестник (что произошло перед этим с вами и вашим подростком): Шон предлагает дочери вместе сходить в кино. Сильвия восклицает: «Но я же тебе говорила, что собираюсь к Джиму! [бойфренд Сильвии]»

Шон сердится из-за того, что дочь на него кричит, и думает: «*Это возмутительно. Она меня не уважает!*»

Поведение родителя: Шон кричит на Сильвию во весь голос: «Ты наказана на месяц: будешь сидеть дома. Ни телевизора, ни прогулок с друзьями, из школы — прямо домой. Все!»

Последствие (что с вами и вашим подростком происходит потом): Шон после крика чувствует прилив энергии (увеличитель).

Сильвия чувствует себя расстроенной и тоже кричит на Шона: «Я тебя ненавижу, когда ты со мной так разговариваешь! Ты отец

— хуже не бывает. Мне все равно, что ты для меня считаешь правильным. Я все равно так себя вести не буду».

Заметьте, что после того, как Шон начал в ответ кричать на дочь, моментальным последствием для него стал прилив энергии, а это — позитивный увеличитель, и поэтому он, вполне возможно, будет снова кричать, чтобы снова почувствовать прилив энергии. Крик Шона (увеличитель) повлиял на поведение его дочери, потому что она тоже начала кричать на него. Итак, теперь вы видите, что поведение Шона прямо повлияло на реакцию его дочери, а Шон этого даже не понял.

Теперь давайте рассмотрим разную реакцию отца и дочери в подобном контексте.

Контекст: Шон и Сильвия за завтраком обсуждают планы на выходной. Шон предлагает сходить в кино или поиграть в видеоигры.

Предвестник (что произошло перед этим с вами и вашим подростком): Сильвия быстро говорит Шону: «Папа, ты не понимаешь: мне надо повидаться с Джимом [бойфрендом], а иначе я сама себя накручу и буду думать о самоубийстве. Ты мне этого желаешь? Ты хочешь, чтобы я снова и снова думала о самоубийстве, чтобы потом ты нашел свою дочь мертвой?»

Шон боится потерять дочь, также он чувствует себя фрустрированным. Он думает: *Ну вот, она снова угрожает самоубийством.*

Поведение родителя: Шон говорит дочери: «Дорогая, я знаю, как важно для тебя проводить время с Джимом, я рад, что ты проводишь с ним время, и это помогает тебе справляться с мыслями о самоубийстве. Но когда я слышу от тебя, как трудно тебе бывает об этом не думать, это заставляет меня предположить, что, какой бы сильной ты ни казалась в остальном, нам, может быть, придется подумать о госпитализации. Я думаю, можно ли найти другие способы справиться с этими печальными переживаниями, кроме проведения всех выходных с твоим другом, чтобы я мог не беспокоиться о самоубийстве или о том, что тебя надо положить в больницу».

Последствие (что после этого происходит с вами и вашим подростком): Сильвия делает паузу, а потом обращается к отцу: «Папа, я не хочу в больницу, я не хочу никакую программу в стационаре. Ты знаешь, что я ненавижу находиться в таких местах.

Тогда для меня все становится еще хуже. Мне помогает только одно: когда я бываю с Джимом».

Шон чувствует гордость из-за того, что он справился с ситуацией, и облегчение, потому что Сильвия больше не настаивает на том, что она покончит с собой, и вместо этого говорит о своем бойфренде.

Из этого примера видно, что Шон и Сильвия раньше обсуждали такие заявления на терапии, и безопасность Сильвии была должным образом оценена специалистом в области психического здоровья, но Сильвия, как многие подростки, страдающие от эмоциональной дисрегуляции, быстро начинает действовать под влиянием эмоций и в этот момент не видит никакого выбора, кроме мыслей о самоубийстве.

Ум Сильвии мог уцепиться за мысль: *«Гулять с моим бойфрендом — это единственный способ побороть мои депрессивные мысли, если я не смогу проводить с ним время, то я, возможно, покончу с собой»*. Когда Шон слышит это, он чувствует фрустрацию и страх, но распознает влияние своей реакции на поведение Сильвии. Он способен с заботой и сочувствием ответить дочери, но при этом все-таки устанавливает границу.

В результате Сильвия перестает говорить о самоубийстве и угрожать, а Шон чувствует некоторое облегчение, когда это прекращается; он также чувствует гордость, потому что справился с этой ситуацией. Хотя Сильвия продолжает настаивать на том, чтобы в выходные пойти к своему бойфренду, с этим ее поведением справляться легче, чем с угрозами самоубийством. Крайне важно научиться понимать, что произойдет после проблематичного поведения, потому что ваша родительская реакция просто может подкреплять проблематичное поведение, а вы даже и не заметите это. Как вы видите, контекст и результаты крайне важны в понимании того, как реакции родителей, не только в моменты конфликта, но и вообще всегда, влияют на действия подростка.

Упражнение: посмотрим на вашу родительскую реакцию

Продвигаясь вперед и включая менеджмент поведения в свой родительский репертуар, выполняйте в конце дня это упражнение: возьмите свой родительский журнал, подумайте о каком-то споре, который был у вас с ребенком, запишите предвестники, вашу родительскую реакцию и последствия и, наконец, посмотрите: ваша

реакция уменьшает или увеличивает проблематичное поведение подростка? Какое поведение вы подкрепляете в данный момент?

Еще одна подсказка: последовательность поведения

Частота, с которой возникает увеличитель или уменьшитель, крайне важна для менеджмента поведения вашего подростка: это называется *расписанием последствий*. Расписание последствий может быть постоянным или возникать периодически.

Расписание последствий является постоянным, когда вы привлекаете увеличитель или уменьшитель после того, как ваш подросток продемонстрирует конкретное желательное и рекомендованное поведение. Если в возникновении последствий есть непоследовательность или нерегулярность, то вы создаете то, что называют *периодическими* последствиями. Периодическое подкрепление просто усложняет все для вас и вашего подростка, потому что он никогда не знает, последует за его поведением минимизатор или увеличитель, и поэтому иногда может включаться в приемлемое поведение, а в другой раз будет делать то, к чему подтолкнут эмоции. Вот пример периодического подкрепления: проверяя почту на своей странице в Фейсбуке, вы иногда получаете там письмо или видите новый пост, а иногда там не появляется ничего нового, а так как вы никогда не знаете, когда чего ожидать, вы продолжаете все чаще проверять свою страницу.

Давайте применим то, что вы изучили в этой главе, соединив эти понятия вместе в один поведенческий план, чтобы поработать с вызывающим поведением подростка.

Создаем необычные планы поведения

Планы поведения — это просто планы работы с вызывающим поведением вашего подростка: добавление или устранение того, что ваш подросток любит или не любит, чтобы вы могли увеличивать или уменьшать вероятность конкретного поведения. Традиционные модели воспитания использовали поведенческие планы как очень авторитарный инструмент, обращаясь к проблематичному поведению подростка. Трудностью этих очень авторитарных подходов было то, что, чем больше вы навязываете поведение, не делая подростка частью плана, тем меньше подросток будет подчиняться, и в результате вы просто получите

больше конфликтов в своем доме. Так как АСТ — это система формирования поведенческой гибкости в отношениях между вами и вашим подростком, поведенческий план — это динамический процесс между вами, а не дорожная карта или сухое предписание поведения подростка. Создание поведенческих планов обязательно поможет вам быть высококлассным родителем, и, хотите — верьте, хотите — нет, совместное создание таких планов может быть удовольствием.

Позвольте мне поделиться примером плана поведения одной семьи, с которой я работала много лет назад. После обсуждения со своим подростком целевого поведения, включая конкретные увеличители и минимизаторы, родители решили следовать предложению своего подростка, которое заключалось в том, что, если он не сделает домашнюю работу, он обещает писать сочинения на тему «Как важно тратить деньги, выступая против прав геев». Это было позитивным минимизатором в контексте жизни этого подростка, потому что он сам был геем и активным борцом за права геев, так что для него писать сочинения о том, что противоположно его убеждениям, будет, конечно, аверсивным опытом и заставит подумать дважды, прежде чем он не выполнит домашнюю работу. Этот пример может дать вам представление о том, как поведенческие планы создаются из нестандартного размышления, и как семья может включиться в этот процесс, вместо того чтобы быть инструментом мелочной опеки и следить за каждым шагом подростка.

Вот принципы, которые надо помнить, создавая планы поведения.

1. Цель плана поведения — создать благоприятные возможности для вас и вашего подростка, чтобы вы участвовали в более полезных разговорах, вместо того чтобы снова и снова спорить по конкретному вопросу. Обсудите со своим подростком эту конкретную цель открыто и с обучающей (а не наказывающей) позиции.
2. Внимательно следите за приходящими вам на ум осуждающими мыслями, мыслями, ориентированными в будущее или прошлое, или рассказами о вас или вашем подростке.
3. Вместе со своим подростком составьте список проблематичных поступков, за которыми можно на практике проследить. Например, отмечать проблематичные поступки как просто «неуважительное поведение», — это слишком неопределенно и абстрактно для вас обоих. А вот обозначать характеристики поведения, например, «говорить вежливо,

когда о чем-то просишь» или «просить у папы разрешения съездить в торговый центр заранее», — это примеры желаемого поведения.

4. Вместе с подростком выберите три конкретных примера проблематичного поведения, с которыми будете работать. Когда вы займетесь этим, лучше всего начать с какой-нибудь не самой трудной проблемы, чтобы вы с подростком начали осваивать навык шаг за шагом, вместо того чтобы сразу же оказаться разочарованными.
5. Вместе с подростком создайте опросник из пяти вещей, которые ему нравятся (увеличителей), и пяти, которые не нравятся (минимизаторов), к трем примерам проблемного поведения, над которыми вы будете работать. Вы даже можете проявить креативность и вместе составить список «лайков» и «дизлайков» в формате меню, как будто вы собираетесь в ресторан. Вот вам еще одна подсказка: следите, чтобы не было суровых наказаний вроде «запрета на пользование Фейсбуком на месяц» или «месяц не гулять с друзьями». Эти минимизаторы очень сильны и не пропорциональны социальному контексту и возрастным особенностям вашего подростка. Как вы знаете, понятие времени у взрослого и подростка сильно различается. Подобные наказания — это все равно что сказать дочери-подростку, что она теперь не зайдет в Фейсбук целую вечность.
6. Составьте таблицу с этим поведенческим планом и убедитесь в том, что в ней учтены все ежедневные действия, с которых вы начнете; пожалуйста, обсудите с вашим подростком, в какое время дня вы оба будете просматривать эту таблицу.
7. Соблюдайте последовательность!

Вместо того чтобы жаловаться, ругаться, спорить часами со своим подростком об одном и том же, у вас будет основательный, увлекательный и эффективный поведенческий план для работы с конкретным проблемным поведением. Продвигаясь вперед, скажите «нет» жалобам и «да» получению большего удовольствия от общения друг с другом.

Осторожно, мысли!

Как вы можете ожидать, когда вы соберетесь приводить свой поведенческий план в исполнение, ваш ум предложит вам все виды мыслей. Если в вашем уме появляются мысли из серии «ничто не сработает» вроде: *«Почему я должна все это делать, ведь мою семью ничто не изменит»*, тогда ответьте на следующие вопросы:

1. Появляются ли у вас на уме мысли из серии «ничто не сработает» каждый раз, когда вы делаете шаги к переменам?

2. Каковы краткосрочные и долгосрочные эффекты этих мыслей и следования им на практике в отношениях с вашим подростком?
3. Если вы действуете согласно этим мыслям из серии «ничто не работает», улучшаются или ухудшаются ваши отношения с подростком?

Использовать навыки управления поведением — нелегкая задача, особенно если вы воспитываете подростка, борющегося с эмоциональной чувствительностью, но это одновременно и невозможная задача. Иногда естественно становится то снисходительным, то авторитарным родителем, но таким ли родителем вы действительно хотите быть? Действительно ли попустительство или командирский тон — это ваши родительские ценности?

Заключение и взгляд в будущее

Вот вам задание на дом, о чем подумать: обычные стратегии, применяемые в случаях проблемного поведения подростка, такие как разговоры об этом снова и снова, снова и снова — наказания, напоминания по 50 раз о том, какое поведение от него ожидается, кричать на него, закатывать глаза, не разговаривать с ним, — все это просто закрепляет и цикл конфликта, и растущую отстраненность друг от друга. Вам обоим будет больно, а не только вам или подростку. Навыки управления поведением — это альтернатива жалобам, ругани и бесконечным спорам с вашим ребенком.

Рассмотрение обстановки, того, что предшествовало событию, вашего родительского поведения и его последствий в таких шатких ситуациях позволит вам увидеть, эффективны ваши реакции или нет. Интересуясь эффективностью своей родительской реакции, спросите себя: *«Помогает или мешает мое поведение двигаться к тому, каким родителем я хочу быть?»*

Наша жизнь, как это и бывает в реальном мире, полна естественных последствий, поощрений и наказаний, или, как мы их называем в этой главе, усилителей и минимизаторов. У всего, что мы делаем, говорим или чувствуем, есть последствия. Например, если мы не пойдем на работу, будут последствия; если ваш подросток не сдаст письменную работу, будут последствия. Естественно, как родитель, вы хотите защитить своего подростка от любой болезненной ситуации.

Но если ваше поведение гиперопекающее и непоследовательное, вы не готовите своего подростка к встрече с жизнью как она есть, со всеми приятными и неприятными последствиями, ваш подросток быстро усвоит, что нормально вести себя, как захочется, и что все последствия и правила — для других людей, а не для него.

Помните, что последовательность необходима в научении любому навыку, но особенно — в научении навыкам управления поведением. Подкрепление время от времени, из-за своей непредсказуемости, делает изменение поведения трудным не только для вашего подростка, но и для любого человека. И, наконец, помните, что поведенческие планы могут быть увлекательными, и вам действительно надо создавать их вместе с подростком, в команде; создавать совместно, а не в одиночку, работая вполночь, или в пылу борьбы с вашим подростком. Вы не можете контролировать поведение своего подростка, но вы можете выбрать, как на него реагировать. Решать вам.



Глава 14

«Давай займемся этим»: навыки решения конфликтов

После сессии родительского коучинга Луиза и Джонатан ушли с конкретным планом, как реагировать на суицидальные угрозы своего сына Бенджамина. Мы записывали конкретные ответы и даже предвидели внутренние барьеры: мысли, ориентированные на будущее, и сильное чувство отчаяния. На следующей неделе они пришли снова, и Луиза рассказала, что произошло дома: «Я вышла из себя. Я больше не могла это терпеть. Вот что я помню: я начала кричать на Бенджамина, какой он невнимательный, как он нас не уважает, когда угрожает самоубийством. Я просто вышла из себя. Он

продолжал кричать мне в лицо, что, если я не позволю ему вернуться в прежнюю школу, к старым друзьям, то его смерть будет на моей совести. Я была так расстроена, что накричала на него и разрыдалась. Я могла думать только о глотке виски, а на часах было всего 8:30 утра».

Приведенная в этом примере ситуация для родителей типична: у вас есть хорошо продуманный план, как справиться с поведением вашего подростка, но тут вы оказываетесь в затруднительном положении, напряжение растет, и внезапно вы обнаруживаете, что применяете старые стратегии, которые раньше уже не работали. В такие моменты вы ничего не выбираете, просто работает ваш «автопилот». Вы, конечно, не единственный такой человек; подобные ситуации случаются у большинства родителей. Научение тому, как справляться с несговорчивостью подростка, не только приведет к позитивным последствиям, но и будет вашим подарком подростку. Кто лучше вас сможет научить его тому, как справляться с конфликтом в отношениях?

Отношения сложны

Отношения сложны по своей природе. Все мы ищем отношений, все хотим, чтобы нас замечали, принимали и любили за то, что мы — это мы; но рано или поздно произойдет конфликт. Конфликт — это уязвимый момент для участвующих в нем людей; он может быть источником дискомфорта и разделения или, наоборот, источником улучшения отношений и развития. Мысль о бесконфликтных отношениях — это, конечно, миф, и отношения с вашим подростком — не исключение.

Самые типичные аргументы подростков, которые я наблюдала, родители слышат, когда говорят им «нет», просят изменить поведение или хотят дать подростку обратную связь по поводу конкретной ситуации. Все эти сценарии описаны в главе 12 (о навыках ассертивности), но, естественно, в каждой из этих ситуаций есть возможность конфликта с вашим подростком.

Вне зависимости от того, насколько трудно урегулировать конфликт или насколько безосновательны аргументы ребенка в споре, он все же нуждается в навыках разрешения конфликтов. Подобно большинству родителей, вы в эти чувствительные моменты переживаете все варианты эмоций. Хотите ли вы научиться справляться с собственными реакциями, обучая

подростка поведению в конфликте, не нарушив при этом ваши с ним отношения? Если да, то в следующем разделе рассматриваются самые распространенные стратегии управления конфликтами, используемые родителями.

Трудные мысли при разрешении конфликта

Большинство родителей, с которыми я работаю, во время конфликта с детьми могут сливаться с одной из версий мысли «*я родитель, поэтому я прав*». Можете ли вы остановиться и спросить себя: это та мысль, на которую вы попадаетесь, когда решаете проблемы со своим подростком? И что случается, когда вы действуете соответственно этой мысли? Как вы поступаете в разгаре конфликта?

С годами я заметила, что мысль «я прав, потому что я родитель» обычно приводит к авторитарному родительскому подходу. Авторитарное поведение родителя, который пытается справиться с конфликтным поведением подростка, часто применяют аверсивные стратегии управления конфликтом, такие как обвинение, обзывание или генерализация, угрозы или ультиматумы. Эти стратегии могут помочь ненадолго остановить нежелательное поведение вашего подростка, но они моделируют неэффективные, бесполезные и потенциально вредоносные способы обращения с конфликтом. Никому не нравится быть ограниченным правилами просто потому, что кто-то так велел. Вы помните время, когда использовали одну из этих стратегий, или даже все одновременно? Можете ли вы вспомнить, каким был результат в тот же момент или впоследствии?

К несчастью, чем больше вы полагаетесь на эти аверсивные стратегии, тем больше вы и ваш подросток просто репетируете, как решать межличностные конфликты, навязывая свои потребности друг другу. Ваш подросток научится новым и здоровым реакциям, основанным на опыте решения конфликтов вдвоем. Остается вопрос: кто его научит этому лучше, чем вы?

Создание рамок для решения конфликта

Вот ваша родительская задача: научить подростка решать конфликтные ситуации так, чтобы сохранялись значимые отношения. Вы создаете рамки для того, чтобы решать конфликт

вдвоем с подростком. Создание рамок для урегулирования конфликта предполагает следующие маленькие шаги.

1. Обозначьте конкретное время, когда вы вдвоем сможете поговорить.
2. Опишите проблему, о которой будете говорить, обсуждая поведение.
3. Придерживайтесь обсуждения только этой проблемы.
4. Договоритесь о том, что обзывание, обвинения и другие аверсивные реакции во время вашего разговора исключаются.

Во время установления этих рамок вы оба можете бороться, чтобы справиться с несогласием, возникающим во время усвоения нового навыка, но какова альтернатива? Вернуться к прежним аверсивным стратегиям? Вам может этого хотеться, и если бы вам пришлось это сделать, то каким был бы результат для ваших отношений с подростком? А каким будет результат, если вы используете для урегулирования конфликта эти новые рамки?

Вот важная подсказка — если присутствуют какие-то из этих аверсивных стратегий: обзывание, обвинение или угрозы, — очень важно, чтобы вы назвали это поведение, дали знать об этом подростку и прекратили свое участие в разговоре.

Выход из конфликтного взаимодействия не означает, что вы никогда не будете говорить об этом с вашим подростком; это просто значит, что на определенный момент времени вы приостановитесь, а позже начнете снова.

В АСТ вас просят выбрать, каким родителем вам хочется быть всегда, даже в разгаре конфликта с вашим подростком; это одна из самых трудных родительских задач, но она выполнима. Это трудно, потому что ребенок сказал или сделал что-то, расстраивающее вас, и не один раз, а много раз, а это действительно ранит. Но даже в пылу ссоры есть момент, чтобы остановиться и действительно спросить себя, каким родителем вам в этот конкретный момент хочется быть: реагирующим или эффективным. Реагирующие родители справляются с конфликтом, позволяя эмоциям, гневу и обиде направлять себя; эффективные родители делают паузу и решают, как отреагировать. Если вы хотите реагировать на конфликт эффективно, вот первое, что вам надо сделать: обратите внимание на свое дыхание!

В первую очередь — дыхание!

Дыхание — одна из основных жизненных функций; оно очень важно для решения конфликта, потому что возвращает вас в конкретный момент времени. Дыхание, когда оно намеренно практикуется, активизирует конкретный отдел нашей нервной системы, а именно парасимпатическую нервную систему, которая регулирует нашу реакцию расслабления и активизирует систему успокоения, которая, в свою очередь, активизирует активность лобной доли головного мозга, так что мы начинаем лучше думать. Например, когда люди молятся, их парасимпатическая нервная система активизируется, и поэтому они испытывают расслабление. Чем больше мы расслаблены и успокоены, тем лучше мы думаем. Вот подсказка: чтобы получить от своего дыхания максимальную пользу и действительно разбудить свою парасимпатическую нервную систему и лобную долю, выдох нужно делать намеренно дольше, чем вдох. Вот что нужно делать, чтобы начать практиковать сфокусированное дыхание.

1. Держите одну руку на животе.
2. Начните вдыхать, считая от одного до трех.
3. Выдыхая, считайте от одного до семи.

Практика такого дыхания поможет вам заземлиться и замедлиться до и во время напряженного разговора со своим подростком. Если у вас есть приложения в телефоне, вы даже можете использовать одно из них, чтобы привыкнуть практиковать такое дыхание и отслеживать его качество. Вот такая сделка: каждый раз, когда подросток начинает спорить с вами, потому что вы говорите «нет», или каждый раз, когда вы эмпатически возражаете ему по поводу его конкретного поведения, вам надо сделать над собой усилие и попрактиковать это дыхание в этот момент.

Как справиться с тем, что ваш подросток такой спорщик

Даже если вы ассертивно говорите своему подростку «нет» или ассертивно просите его о чем-то, вполне возможно, что он начнет вам возражать. Вы удивлены? Возражения — это типичное поведение подростка, но справиться с тем, чтобы отказать ему в

том, чего он хочет, немного труднее, если подросток эмоционально уязвимый, потому что эмоции его в этот момент захлестывают, и, когда он переполнен эмоциями, вы можете слышать что-то вроде: «Ты меня просто не слышишь», «Ты не понимаешь», «Я в этом доме как заключенный», «Почему я должен делать все, что ты захочешь?»

Научиться останавливаться и выбирать свою родительскую реакцию в пылу спора — это важнейшее умение. Из своего личного опыта я могу сказать, что это многое меняет в моей жизни, если я могу сделать паузу, шагнуть назад и спросить саму себя, каким человеком я хочу быть в самый разгар конфликта, вместо того чтобы уступить конфликту, кричать, требовать, чтобы другие изменились или поступали, как, по-моему, они должны поступать.

Реактивность и ее сестра злость подстегивают эмоции в момент, когда они держат нас в тонусе, но позже нас сильнее одолевают сомнение и стыд.

Сделать паузу и решить не бросаться на собеседника, не кричать, не атаковать в ответ, не делать саркастических комментариев, — все это требует больших усилий, но заметить в конце конфликта, что вы сделали все возможное, чтобы разрядить обстановку, — это бесценно.

Вот главное предложение вам, когда вы решаете конфликт со своим подростком: всегда используйте свои навыки АСТ. Под «всегда» я подразумеваю, что вы прилагаете все усилия, чтобы каждый из них использовать наилучшим образом. Давайте рассмотрим сразу все:

- старайтесь дышать медленно;
- будьте преданы самому себе;
- включайте свои навыки разрядки;
- включайте свои навыки признания;
- замечайте уходы от темы;
- делайте ассертивное заявление;
- прерывайте «хождение по кругу».

Теперь, когда вы знаете обо всех этих навыках, давайте рассмотрим каждый.

Старайтесь дышать медленно. Вам рекомендуется замедлить дыхание, как только вы заметите, что ваш конфликт с подростком

начинается; глубоко дыша, вы активируете часть своей нервной системы, позволяющую жить в данном моменте.

Будьте преданы самому себе. Когда начинается конфликт, это для вас момент выбора: вести себя соответственно своим ценностям родителя или вернуться к прежнему поведению. Это решение никто не примет за вас. Прежнее поведение борется за выживание и может легко активизироваться. Новое поведение, основанное на ценностях, сначала будет непростым, но чем больше вы в нем практикуетесь, тем естественнее оно будет становиться, и оно может значительно исправить моменты конфликта с вашим подростком.

Включайте навыки разрядки. Когда ваш подросток не в духе, и вы слышите от него все виды комментариев, просьб и даже требований по поводу ситуации, естественно, ваша машина суждений или искусный автор у вас в голове активизируются, и вам не нужно отрицать эти мысли, изменять их или попадаться на них. Вместо этого признайте их, назовите, что они такое, а затем сверьтесь с самим собой: полезны эти суждения, мысли о прошлом или будущем, эти нарративы о вашем подростке в ходе конфликта, или вредны. Синди, моя бывшая клиентка, когда эти мысли появлялись в ее голове, называла их «судья Синди», она сразу узнавала их по суровому тону голоса. Если вы отстраняетесь от этих мыслей и относитесь к ним легко, вы даете себе шанс выбрать реакцию на конфликт, основываясь на своих родительских ценностях, а не сгоряча.

Включайте свои навыки признания. Можете ли вы разглядеть трудности своего подростка, когда вы просите его изменить поведение, или когда он слышит от вас «нет»? Так как ваш подросток борется со своей эмоциональной чувствительностью, его способность испытывать эмоции уже повышена, и поэтому очень важно дать ему знать, что вы видите и признаете его борьбу, даже если вы с ним не согласны. Большая доза словесного признания может значительно снизить напряженность между вами.

Замечайте уход от темы. Уход от темы — это любой комментарий, который ваш подросток может сделать в ходе конфликта и который уводит вас обоих от темы выбора другого поведения. Обычные отвлекающие слова, которые использует подросток, могут включать комментарии о прошлом (вроде: «Ты

всегда так делаешь», или: «На прошлой неделе ты говорила то же самое») или о будущем (вроде: «Это никогда не кончится», или: «Ты даже никогда не понимаешь, о чем я говорю»). Если комментарии вашего подростка представляют собой отвлечение от темы, убедитесь в том, что вы его возвращаете в тему, мягко говоря: «Давай вернемся к тому, что мы обсуждаем».

Делайте ассертивное заявление. Когда бы вы ни говорили слово «нет», когда просите его о чем-то или даете ему обратную связь, вы можете сказать это снова, чтобы убедиться, что отвечаете не на какие-то отвлекающие реплики с его стороны. Повторение снова и снова того же самого утверждения может вызвать у вас впечатление заезженной пластинки, но вот в чем дело: вы учите подростка сосредоточению на одной задаче; в этом и заключается эффективное урегулирование конфликта.

Прерывайте «хождение по кругу». Если вы замечаете, что повторяете одни и те же утверждения, или если ваш подросток по-прежнему старается отвлечь вас от темы, то вы можете признать, что в споре вы оба ходите по кругу, и сказать: «Сейчас мы зашли в тупик. Давай пока прервемся; мы можем поговорить об этом позже сегодня или завтра». Хотя разрешение конфликта — трудная задача, особенно с чувствительным подростком, решить ее все же возможно. Если взять на вооружение и практиковать все эти навыки, это поможет вам справиться и с аргументами, и с возражениями на них.

Заключение и взгляд в будущее

Желание бесконфликтных отношений в доме — всего лишь иллюзия. В этой главе вам предлагалось создать рамки, в которых вы со своим подростком применяете очень здоровый способ обращения с несогласием, устраняя всякие обвинения, обзывания и угрозы. Вам также напомнили, что дыхание — не только одна из основных функций нашего тела, но и один из базовых навыков в обращении с конфликтом, потому что долгий выдох активизирует парасимпатическую нервную систему и в целом успокаивает и расслабляет ваше тело. Были описаны шесть конкретных шагов, чтобы справиться со спорящим подростком, но ни один из этих шагов не будет выполнен, если вы не преданны своим ценностям родителя и не делаете все, чтобы ослабить конфликт с подростком.

И для вас, и для вашего подростка конфликт — это чувствительный момент, но навыки АСТ могут помочь вам сделать его моментом развития и единения. Ваш подросток может научиться этим основополагающим навыкам, прямо практикуя все это с вами.

В течение следующей недели вспомните ситуацию из прошлого, в которой вы в чем-то отказали своему подростку и поспорили с ним из-за этого. Потом возьмите ваш родительский журнал и запишите шаги урегулирования конфликта, включая конкретные действия, которые вы предпринимали с каждым шагом. Эта практика может казаться не очень важной или неестественной, и ваш ум может говорить: *«Так много работы. Какой в этом смысл?»* Но вот вам вопрос: готовы ли вы думать так, но все же записать ответы о том, как вы справляетесь с конфликтом, потому что это помогает вам быть таким родителем, каким вам хочется быть?

Управление конфликтом — нелегкая задача для родителя, который имеет дело с очень чувствительным подростком, поэтому временами возникает злость. А значит, давайте подготовимся к ней, научившись некоторым навыкам работы с гневом.



Глава 15

«Укрощение демона»: навыки управления гневом

До сих пор, читая эту книгу, вы уже усвоили ряд навыков АСТ, таких как осознанность, признание, эмпатия, ассертивность, управление поведением и решение конфликта. Пока все хорошо. На бумаге все это кажется достижимым, но вполне возможно, что сначала использовать эти навыки было для вас все равно что с трудом надевать новую туфлю, которая вам жмет. И даже если вы делаете все, что можете, вы не знаете, как отреагирует ваш подросток. Когда родители стараются изо всех сил, а подросток не

реагирует, как им хотелось бы, понятно, что они начинают сердиться. Эта глава о том, как помочь вам справляться в те моменты, когда дела у вас с подростком совсем не ладятся и вы сердитесь (может, даже очень сильно).

Все мы иногда сердимся, когда кто-то нас обидел, нечаянно или нарочно. Как родитель, вы можете написать целую книгу о множестве случаев, когда ваш подросток сказал или сделал что-то такое, вывел вас из себя, и, сами того не заметив, вы раскричались, стали угрожать ему наказанием и сказали все те гадости, о которых впоследствии жалели. Бывало, подумав, вы считали, что ваша злость была оправданной, а иногда обнаруживали, что стыдитесь этой реакции и не знаете, как загладить свою вину.

Среди всех переживаемых нами эмоций гнев — одна из самых сложных, потому что в момент, когда мы начинаем злиться, мы также чувствуем, что наполняемся силой и энергией до такой степени, что не замечаем, как быстро усиливаются наши эмоции; мы легко можем быть охвачены гневом и действовать, направляемые им. Как будто от злости мы, подобно Халку, можем стать чем-то неузнаваемым и разрушительным, даже если в этот момент мы чувствуем себя сильными, даже если верим, что наши действия в гневе — это как раз то, что надо делать.

Книги на тему гнева за долгие годы изучения заняли многочисленные полки в библиотеках и книжных магазинах; вполне возможно, что некоторые из вас по-прежнему придерживаются старых мифов о гневе. Давайте рассмотрим их, чтобы не попасться на крючок и не слиться с ними.

Мифы о гневе родителей

Мы не можем продвигаться вперед, не сопротивляясь при этом самым распространенным мифам о воспитании подростков. Некоторые из этих мифов могут быть вам знакомы, и все же я предлагаю прочитать этот раздел, потому что он может стать для вас хорошим напоминанием обо всех видах ошибочного понимания гнева.

Миф: «В моем гневе виноват подросток»

Большинство родителей, с которыми я работаю, рано или поздно говорят что-то вроде: «Это она виновата, она меня злит», или:

«Если бы он так себя не вел, он бы меня не довел». Это обычный ответ, но вот одно предостережение: поведение подростка может стать катализатором вашего гнева, как говорит мой дорогой друг Шон, но единственный хозяин этих гневных мыслей и чувств и того, как с ними обращаться, — это вы сами, а не ваш подросток. Поведение вашего подростка огорчает вас, именно вас; иначе то, что он делает, огорчало бы всех. Другие люди могут слышать те же слова, видеть ту же ситуацию, но их при этом не охватывает гнев. Это вы расстраиваетесь из-за того, что ваш подросток делает или говорит, потому что это что-то значит для вас и в вашем внутреннем мире. Придавать смысл своим гневным реакциям — дело естественное, потому что вам больно, но винить подростка в том, как вы реагируете гневом, — это значит уходить от ответственности за собственное поведение, и вы лишаетесь возможности эффективно действовать, как такой родитель, каким вам хочется быть.

Миф: «Только с помощью гнева я могу справиться с поведением своего подростка»

Так как быть родителем чувствительного подростка — нелегкий труд, вы, естественно, могли приучиться использовать гнев как стратегию управления вызывающим поведением своего ребенка, а также потому, что это не дает подростку сказать или сделать что-то, расстраивающее вас, вы научились полагаться на гнев, контролируя поведение своего подростка. Это как будто вы научились танцевать в одной манере, потому что многократно это репетировали, и тогда для вас становится естественным танцевать именно так.

Трудность в том, что, чем больше вы используете гнев в обращении с поведением своего подростка, тем больше сливаетесь с мыслью: «Только разозлившись, я могу справиться с его поведением», не задумываясь о том, полезно ли это для самих отношений. Так как вы уже читали эту книгу, когда ситуация становилась очень огорчающей, у вас, конечно, уже есть другие навыки, которые вы можете применить, чтобы справиться с поведением подростка и своими сильными эмоциями, и эти навыки в большей степени способствуют тому, чтобы вы стали таким родителем, каким хотите быть.

Миф: «Гнев мне всегда помогает справиться со своим подростком»

Другой популярный миф о гневе состоит в том, что он — всегда полезная и здоровая вещь, потому что говорит вам о том, что что-то пошло не так. Но, читая эту книгу, вы, возможно, уже обнаружили, что ни одна вещь не бывает всегда хорошей или всегда плохой. Временами гнев, подобно красной лампочке, сигнализирует о том, что в конкретной ситуации что-то идет не так, как нам надо. Бывают и другие случаи, когда вас одолевает настоятельное желание быть тем, кто скажет последнее слово, выйти победителем, или когда вам хочется сделать подростку саркастическое или унижительное замечание, гнев может оказаться бесполезным и даже вредным для ваших отношений. Отличать гнев, как предупредительный сигнал, от агрессивного гнева чрезвычайно важно при общении с вашим подростком.

Миф: «Выразить гнев — дело здоровое»

Если вы ранее читали какую-нибудь книгу о гневе, вы, возможно, знакомы с мифом о том, что выражать гнев — это здоровый способ обращения с ним. Этот миф происходит из работ Зигмунда Фрейда и его последователей, которые поддерживают представление о том, что закупоренный внутри гнев — дело опасное, и что невыраженному гневу необходимо его высвобождение, катарсис. Книга Кэрол Таврис (Tavris, 1989) ясно показала ошибочность представления о том, что, если излить или высвободить гнев, хлопнув дверью, поколотив подушку или громко крича, это улучшит ситуацию. Фактически она демонстрирует в своем исследовании, что, если дать выход гневу, это только ухудшит ваше настроение. «Выпускание пара» просто не полезно и для психики, и для тела, и это не улучшит ваши отношения. Крики или оскорбление человека не помогут разрешить конфликт; совсем наоборот, это просто сделает ситуацию хуже. Такое поведение ничуть не уменьшает гнев; напротив, оно его увеличивает.

Упражнение: отделение от мифов о гневе

Теперь, когда мы рассмотрели самые распространенные неверные представления о гневе в отношениях родителей и детей, просто на случай, если ваш ум продолжает придерживаться одного из них или их всех, как абсолютной правды, давайте посмотрим, сможете ли

вы практиковать отделение, когда эти мифы придут вам на ум. Вот какое упражнение по отделению вы можете проделывать: представьте, что ваш ум — вроде местной газеты, и, как любая газета, он демонстрирует предвзятые мнения и пытается привлечь ваше внимание сенсационными заголовками. Пролистывая газету, вы видите эти мифы о гневе, напечатанные жирными буквами, как заголовки, вы замечаете и читаете их, вы продолжаете пролистывать газету, ничего не делая, вы их просто замечаете. Если вы сердитесь не только на своего подростка, но и на других родственников, то есть гнев приходит слишком часто, он слишком сильный и длится слишком долго, возможно, вы имеете дело с хроническими проблемами. Тогда для укрощения демона вам понадобятся дополнительные навыки. Это касается и других аспектов ваших отношений с подростком, которые описаны в книге, работайте над ними, только если вы готовы и искренне хотите это делать. Я очень рекомендую вам книгу по АСТ Эйферта, Маккея и Форсайта «Жить, а не гневаться» (Eifert, McKay and Forsyth, 2006).

Не давать гневу собой управлять

Гнев — неизбежная эмоция, которая окрашивает любые отношения, включая и ваши отношения с подростком. Я не говорю, что по отношению к подростку вы не должны чувствовать себя разозлившимся, фрустрированным или даже возмущенным; ваши негативные чувства очень реальны. Но если гнев вами управляет, у вас не будет возможности вести себя как родитель, которым вы хотите быть, ослабить конфликт с подростком, значительно улучшить отношения с ним.

Родители, с которыми я работаю, часто мне говорят: «Но подросток так зол на меня, так агрессивен, что и я не могу не рассердиться». Это понятно, и я это тоже понимаю. Ничего удивительного в том, что вы начинаете сердиться, что вы сливаетесь с мыслью «*Если он злится, то и я, конечно, тоже*». Но ответ злостью на злость — это как сближение двух частиц с положительным зарядом: они естественно оттолкнут друг друга. Если вы отвечаете на злость злостью, вы с ним оказываетесь все дальше друг от друга, пока совсем не потеряете связь. Если вы на минутку остановитесь, обратите внимание на свой опыт: как это так

вышло, что подросток рассердился и вы тоже? Это было полезно для ваших отношений?

Вполне возможно, что в пылу спора с вашим подростком гнев в краткосрочной перспективе подействовал, но в долгосрочной перспективе он, скорее всего, просто уничтожит всякую возможность создания плодотворных и здоровых отношений между вами. Если вы хотите сдвинуться с мертвой точки и справляться с гневом не деструктивным образом, то вам могут помочь два важных понятия о гневе: способность к ответственности и способность давать отклик.

Способность к ответственности и способность давать отклик

Быть ответственным — это значит, что несмотря на то, что в конкретной ситуации с вашим подростком что-то вызвало ваш гнев и вы ему поддались, вы признаете, что отвечаете за свое поведение на сто процентов. Ваш ребенок не виноват в том, что, чувствуя гнев, вы так себя ведете.

Ответственность — это признание того, что, поддавшись гневу во взаимодействии со своим подростком, вы все же можете выбрать, как ответить на его поведение, ответить как эффективный, а не реагирующий родитель.

Вы не можете выбрать, чувствовать или не чувствовать злость, но можете решить, что делать с этой злостью. Это решение является личным выбором. Обычно, когда я рассказываю о практике ответственности на сессиях родительского коучинга, я слышу ответы, говорящие о слиянии, например: «Я никак не могу перестать кричать. Уж если я теряю контроль, так теряю». В момент злости это кажется просто колоссальной задачей: остановиться, сделать шаг назад и выбрать свою реакцию; но если вы хотите перейти от реактивного родительского поведения к поведению, основанному на ценностях, дальнейшие страницы покажут вам, как это сделать.

Упражнение: от ярости к любопытству

В следующие пару минут рассмотрите свое поведение в гневе с позиции любопытства, подобно археологу, впервые нашедшему ископаемое. Для начала давайте идентифицируем *риски гнева*, которые являются частью вашей повседневной жизни с вашим

подростком. Возьмите свой родительский журнал и посмотрите, можете ли вы составить список ситуаций, с которыми вы с вашим подростком сталкиваетесь и которые снова и снова запускают реакции гнева. Например, Сьюзен, думая о своем сыне Лу, определила такие риски гнева:

- ▶ не делает вовремя домашнюю работу;
- ▶ когда мы собираемся семьей, он без конца пишет сообщения в телефоне;
- ▶ ему запрещено курить, а он прячет сигареты в туалете;
- ▶ пишет в Фейсбуке посты о том, как он ненавидит жизнь с родителями.

Теперь, прочитав свой список, выберите конкретный риск гнева, чтобы в этом упражнении с ним поработать. Так как вы выполняете подобное упражнение в первый раз, лучше всего выбрать сцену, которая вас умеренно огорчает. Когда будете готовы, постарайтесь вспомнить и пару минут удерживать образ этого огорчающего воспоминания, как будто вы открываете и исследуете его в первый раз. Дайте себе немного времени, отметьте в уме все детали этой вызывающей гнев ситуации. Затем напишите в своем родительском журнале ответы на следующие вопросы:

1. Какие эмоции у вас возникают непосредственно перед тем, как появится гнев, или одновременно с ним?
2. Спросите себя: «Какая кнопка была нажата? Что именно меня так расстраивает? Почему поведение подростка меня так раздражает?»
3. Что показывают эти сердитые мысли? Какие-то мысли-суждения о вашем подростке? Какие-то ожидания или правила? Какие-то мысли, ориентированные на будущее? Вы заметили какой-то рассказ о том, кто ваш подросток?
4. Вы заметили в этот момент какие-то ощущения, какие-то телесные реакции? Любой дискомфорт?
5. Что вы, в конце концов, сделали?

Ответив на эти вопросы, посмотрите, можете ли вы повторить это упражнение с ситуациями, вызывающими гнев. Цель — определить, что за больное место бывает задето в вас, когда подросток начинает вести себя определенным образом.

Вы огорчаетесь, так как что-то задевает именно вас, а не кого-то еще. Если для выполнения этого задания вы установите в своей голове «рамку» археолога, то вам предстоит пройти долгий путь. Вы будете учиться у своего гнева и готовиться к усвоению

следующего навыка: продвижению от борьбы с гневом к работе сообща вместе с ним.

Позвольте гневу быть

Вызванное гневом поведение — это заученный ответ, который мог стать вашей привычкой в обращении с подростком, борющимся со своей повышенной реактивностью. Поведение в гневе не дает вам возможности заметить, что вы совсем не контролируете поведение своего подростка. Он может думать, поступать, чувствовать, делать то, что решит сам, и то, что вы из-за этого огорчаетесь, ничего не меняет. Единственное, что вы контролируете, — ваше собственное поведение, но слияние с гневными мыслями не дает вам пространства, чтобы дистанцироваться от ситуации, сделать паузу и выбрать вашу родительскую реакцию. Сиддхартхе Гаутаме приписывают слова: «Держаться за гнев — все равно что схватить горячий уголь, желая бросить его в другого, но от этого можете сгореть вы сами».

Чистое принятие — это противоядие от бросания в вашего подростка горячими углями. Принятие не означает вручение ему лицензии на то, чтобы он делал все, что хочет, это не значит, что вы не будете обращать внимания на неподобающее поведение, или одобрять все, что он делает, и улыбаться в любых ситуациях. Принятие — это принятие позиции наподобие позиции наблюдателя того, когда вы сможете сделать паузу и выбрать свое поведение; принятие — это когда вы позволяете гневу быть, но не даете ему контролировать вас.

Вот пять навыков, чтобы практиковать принятие, когда вы сердитесь:

- примите ситуацию как она есть;
- примите тот факт, что ситуация не должна вам нравиться;
- примите поведение вашего подростка как оно есть;
- примите, что вы сердитесь;
- примите, что вы отвечаете за свой гнев.

Например, Анна всерьез отнеслась к принятию и задумалась о недавнем споре с дочерью Алисой. Вот что у нее получилось.

Примите ситуацию как она есть. *Ситуация не идеальная, но сейчас воскресный вечер, и мне бы действительно хотелось*

расслабиться у телевизора, посмотреть любимые шоу, а тут самый разгар конфликта с Алисой. Понятно.

Примите тот факт, что ситуация не должна вам нравиться. *Все это определено далеко не идеально. Я действительно попала и все еще продолжаю спорить с Алисой. Вот что происходит.*

Примите поведение вашего подростка как оно есть. *Она кажется такой расстроенной из-за того, что не может принести на свой день рождения марихуану. Я отлично вижу, как она сердится.*

Примите, что вы сердитесь. *Меня безумно раздражает, что она не хочет понять. Как я вообще могу терпеть, чтобы в моем доме подростки курили марихуану? Пусть это ее день рождения; мне все равно.*

Примите, что вы отвечаете за свой гнев. *Не я начала этот конфликт, он мне не нравится, он меня ужасно раздражает, мне хочется кричать... И я знаю, что в конце концов пойму, что с этим делать, так что я не начну соревноваться с Алисой, кто кого перекричит.*

Если вы будете практиковать пять навыков принятия, это даст вам возможность по-настоящему дистанцироваться от этих моментов, когда в вас просыпается гнев, и выбрать свое родительское поведение, вместо того чтобы моментально отыграть свой гнев, причинив боль себе и своему подростку.

Выбор

В момент, когда вы выбираете внимательность, признаете свою ответственность за то, как вы вели себя в гневе, вы также начинаете принимать все неудобные чувства, воспоминания, мысли и ощущения, которые приходят вместе с гневом. Например, грусть, фрустрация, беспомощность, осуждение, критикующие мысли или учащенное сердцебиение: и это лишь некоторые из них. Когда вы даете место этим «помехам» — это решающий шаг, дающий вам возможность действительно выбирать, как справиться с ситуацией.

Это одно из самых основополагающих предложений в АСТ для родителей, переживающих порыв гнева. Готовы ли вы принять весь этот внутренний опыт, который переживаете, и при этом выбирать, какие эффективные действия, соответствующие вашим

родительским ценностям, предпринять в этот конкретный момент переживания гнева?

Выбор корректного родительского поведения в момент, когда вы не чувствуете побуждения к действию, — это одно, но выбор родительского поведения в момент интенсивной внутренней борьбы (и вашей, и вашего подростка) требует мужества, никто не сделает этого, кроме вас. Никто не заставит вас делать свой жизненный выбор под дулом пистолета; выбор всегда за вами, даже когда вам больно.

Иногда вы можете выбрать укрощение своих действий в гневе. В другой раз, по разным причинам, вы можете сознательно предпочесть сердиться. Я предлагаю вам в такой ситуации взять родительский журнал и ответить на следующие вопросы.

1. Заставляет ли вас гнев почувствовать прилив энергии?
2. Помогает ли злость на вашего подростка в данный момент избежать сложной ситуации, сложного чувства, сложной мысли?
3. Верите ли вы, что, не отпуская гнев, вы действуете правильно и отправляете полезное послание вашему подростку?
4. Какова цена того, что вы не отпускаете гнев?
5. Отметьте для себя, как в долгосрочной перспективе гнев влияет на ваши отношения с подростком и другими членами семьи? Как гнев сказывается на вашем здоровье? Влияет ли это на эмоции? Как гнев влияет на вашу повседневную жизнь?

У вас есть веские причины, чтобы не отпускать гнев, но эффективно ли это в долгосрочной перспективе? Давайте посмотрим, можете ли вы научиться ловить себя в момент гнева и останавливаться, пока не поздно.

Упражнение: готовьтесь поймать свой гнев прежде, чем он поймает вас

Укрощение своего гнева — трудная задача для любого родителя, особенно если ваш подросток то «заводится», то успокаивается очень часто. Это упражнение подготовит вас к тому, чтобы поймать гнев прежде, чем он поймает вас, научившись быть с ним и проявлять к нему любопытство и при этом не действовать под его воздействием. Я предлагаю вам сначала медленно прочитать инструкцию, сделать ее запись в своем сотовом телефоне или другом устройстве, а потом прослушать ее и выполнить. Возможно, неторопливое выполнение этого задания займет у вас минут пятнадцать.

Сядьте удобно, примите позу, которая позволит вашему телу расслабиться. Закройте глаза и медленно начинайте осознавать свое дыхание. Позвольте себе замечать каждый свой вдох и выдох. Вдыхая и выдыхая, давайте себе возможность как можно больше присутствовать в настоящем моменте, сосредоточившись на дыхании.

Теперь я предложу вам представить недавний эпизод гнева, который вы пережили с подростком и после которого вы недовольны тем, как себя повели. Посмотрите, сможете ли вы припомнить детали этой сцены, увидеть все как можно отчетливее, сделать все, чтобы вспомнить сцену и даже прожить ее заново, как будто она происходит сейчас. Посмотрите, сможете ли вы назвать разные мысли, сопровождающие ту сцену. Вы можете назвать их такими, какие они есть на самом деле? Посмотрите, можете ли вы распознать обвиняющие или осуждающие мысли о своем подростке, а затем назвать их, как они есть, произнося: «*вот мысль-обвинение*», «*вот мысль-осуждение*». Может, вы заметили, какое правило нарушил ваш подросток, какое ожидание не оправдал. Называйте все, как оно есть, говоря: «*это правило*» или «*это ожидание*», продолжайте определять и называть все мысли своими именами. Посмотрите, сможете ли вы выделить критикующую мысль-рассказ о своем подростке как цельной личности. Как и с другими мыслями, назовите этот рассказ своим именем, скажите: «*вот мысль-рассказ*». Продолжайте называть мысли по мере того, как они одна за другой приходят. Если заметите, что отвлеклись, спокойно и намеренно снова направьте свое осознание на возникающие в голове мысли, по-прежнему сосредоточившись на той ситуации гнева, над которой вы работаете.

В следующие пару минут постарайтесь переместить фокус внимания со своих мыслей на свои физические ощущения, продолжая держать в уме образ того момента гнева, который вы пережили с вашим подростком. Замечайте физические ощущения, которые в этот момент появляются. Посмотрите, можете ли вы медленно просканировать свое тело сверху донизу, замечая при этом каждую его область, которая напряжена. Посмотрите, сможете ли вы заметить любую другую физическую реакцию своего тела, например, учащенное биение сердца, поверхностное дыхание, жар, и, как это было с другими мыслями, посмотрите, можете ли вы

быть детективом и маркировать все имеющиеся физические ощущения.

Далее посмотрите, можете ли вы еще раз мягко вернуться к образу воспоминания о гневе, над которым вы работаете, и медленно начать называть эмоции, которые сопровождают это чувство злости, так же как археолог просматривал бы найденные под землей объекты. Медленно переводите свое сознание на те эмоции, которые вызывают у вас дискомфорт и боль и могут подпитать ваш гнев. Затем, так же как вы делали со своими ощущениями и мыслями, назовите одно за другим эти чувства, молча произнося их названия про себя. Дайте себе возможность допустить эти некомфортные эмоции, дайте им место, позвольте им быть, замечая при этом любое побуждение избежать их, избавиться от них, уничтожить их. Дышите!

А теперь, пожалуйста, начните снова замечать и называть эти болезненные эмоции. Заметьте эмоцию гнева. Вы можете даже представить, что отступили в сторону, наблюдая, как эти чувства приходят и уходят, пока вы это делаете, замечайте любые желания отвлечься от гнева или любого другого болезненного чувства. Не забывайте дышать.

Теперь, когда вы готовы работать над тем конкретным моментом гнева, который вы пережили вместе со своим подростком, посмотрите, сможете ли вы вспомнить свое поведение. Видите ли вы самого себя? Как вы реагировали на вашего подростка? Можете ли вы вспомнить тот конкретный момент, когда стали действовать, замечайте каждую мысль суждения и самообвинения, и, маркируя эти суждения или мысли, так же, как вы это делали с другими мыслями, направьте свое осознание на те моменты, когда вы реагировали на эту ситуацию, вызывавшую гнев. Затем спросите себя, соответствовало ли ваше поведение вашим родительским ценностям. Соответствовало? Или нет? Отвечая на этот вопрос, позвольте себе замечать каждую реакцию. За вас никто на этот вопрос ответить не сможет.

И, наконец, пожалуйста, сделайте пару вдохов и медленно позвольте себе снова оказаться в комнате.

Дайте себе пару минут, чтобы подумать над этим упражнением, а потом запишите свои реакции в родительский журнал.

Теперь посмотрите, сможете ли вы практиковать то же самое упражнение в других вызывающих злость ситуациях; вам

предлагается позволить себе продвигаться медленно, выполняя упражнение по частям, готовясь поймать гнев прежде, чем он поймает вас.

В этом последнем упражнении вы практиковали навык, основываясь на последней ситуации, вызвавшей гнев, но вы при этом могли подумать: «Это же так сильно отличается от ситуаций в разгаре конфликта с моим подростком» И, в общем, это правда. Иногда гнев вспыхивает очень быстро. Итак, вот что надо делать, если...

Поймать гнев

Поймать свой гнев: это может казаться труднейшей задачей в процессе горячего спора с вашим подростком. Но признаюсь, что, хотя это трудно, это все же возможно, и понемногу вы заметите, что ваши навыки все больше оттачиваются, и не только вы, но все вокруг почувствуют пользу от того, как вы укрощаете гнев.

Моментальная поимка гнева начинается с очень важного шага: обязательств по отношению к самому себе. Ниже вы найдете список шагов, которые вам надо пройти, когда вы справляетесь с гневом.

1. Помните о том, каким родителем вам хочется быть прямо сейчас?
2. Прижмите ступни к полу, настолько крепко, насколько можете. Представьте, что вы стоите босиком на песке, и ваши ноги, продавливая песок, глубоко в него уходят.
3. Дышите как можно медленнее, особенно когда выдыхаете.
4. Практикуйте принятие в данный момент: ситуация такая, какая она есть, ваш подросток ведет себя так, как он себя ведет, вы чувствуете то, что вы чувствуете, и только вы владеете своими реакциями (а не кто-то другой).
5. Выберите действие, которым вы отреагируете. Нужно ли вам сказать своему подростку «нет», высказать просьбу, или вы вместе решаете конфликт?

Каждый миг вашего гнева — это момент выбора. Воспользуйтесь им наилучшим образом!

Будьте внимательны к своим реакциям!

Помните ли вы все выгоды и все применения осознанности? В моменты конфликта осознанность — очень практичная вещь, потому что, полностью и намеренно обращая внимание на

внутренние реакции своего тела, вы распознаете разные телесные сигналы своих реакций, а также управляема ситуация или нет. Вот вам задание: разговаривая с подростком, проследите, можете ли вы замечать любые мельчайшие изменения в своем теле, такие как повышение температуры, учащенное сердцебиение, сжимание рук в кулаки, быстрая речь, или, может, вы слишком часто морщите лоб. Пока вы это замечаете, возвращайтесь к вашему дыханию, это имеющееся у вас очень сильное средство для замедления внутренних реакций, если многократно сделать глубокие вдохи, это поможет.

Если в какой-то момент вы заметите, что ваши физиологические реакции становятся интенсивнее и дыхание не помогает физиологически замедлиться, то попросите своего подростка о том, чтобы прервать разговор, потому что ваше тело, возможно, приходит в состояние наводнения.

Наводнение — это физиологическое состояние, в котором гормонов стресса в вашем мозге вырабатывается больше, поэтому вам становится трудно справиться со своими реакциями на сильные эмоции, которые вы переживаете.

Согласно Джону Готтману и Нэн Силвер (Gottman and Silver, 1999), если частота сердцебиения более 100 ударов в минуту, то ваша способность регулировать свое родительское поведение нарушается, и ничего хорошего из этого не выйдет.

Если вы переживаете это состояние «наводнения», вы можете делать следующее.

1. Прямо попросите вашего подростка о перерыве, дайте ему знать, что продолжите разговор в другой раз; назначьте время для продолжения разговора. Например, вы можете сказать: «А может, мы могли бы поговорить об этом позже? Мне нужен перерыв, но я обещаю, что мы поговорим об этом позже». Оставить эту ситуацию без объяснения вашего поведения для подростка может вызвать самые разные реакции, включая игнорирование.
2. Оставьте себе последние 25 минут, чтобы вернуться к более управляемому уровню физиологического возбуждения.
3. В течение этих 25 минут убедитесь в том, что вы не заняты ничем другим, что могло бы отвлечь вас от переживаемого в данный момент. Например, звонок другу или партнеру, чтобы пожаловаться на поведение своего подростка, в такой момент только ухудшит положение, потому что вы просто репетируете то, как попадетесь на крючок своих сердитых мыслей.

4. Практикуйте отделение от всех этих сердитых мыслей, которые генерирует ваш ум. Это просто помехи в вашей голове.
5. Посмотрите, можете ли вы проверить себя и разглядеть, что вас в этой ситуации действительно огорчает.

Если вы по той или иной причине не можете выйти из ситуации (например, если находитесь с подростком в машине), лучше всего сохранять спокойствие. Спокойствие проявляется в том, что вы ничего не говорите и ничего не делаете; в этот момент вы — просто свидетель происходящего. Замечайте интенсивность своего внутреннего разговора, чувств, ощущений и, твердо прижимая ступни к полу, оставайтесь спокойным. Каждый раз, когда возникает настоятельная потребность что-то сделать, заземлитесь, упиравшись ногами в пол, как будто вы — ствол дерева. Заземлите себя со своим намерением, своей добротой, своим личным выбором.

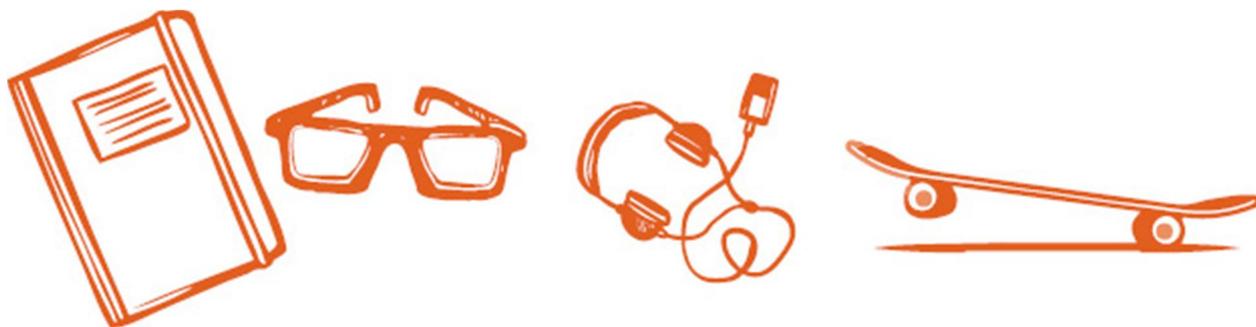
Когда вы повторяете эти упражнения снова и снова, не только с вашим подростком, но и в любой ситуации, которая вызывает гнев, вы проверяете на практике, как справляться с гневом в самый напряженный момент, воздерживаясь от слов или действий, о которых позже можете пожалеть. Чем больше вы практикуете это новое поведение, тем лучше оно вам удастся. Вы можете быть таким родителем, каким вам хочется, а не таким, каким вас заставляет быть ваш гнев.

Заключение и взгляд в будущее

Умение уводить свой ум из ловушки мифов о гневе и освободить место для ответственности, когда подросток вас расстраивает, поможет вам установить с ним удовлетворяющие и прочные отношения. Каждый момент борьбы с гневом — это момент выбора между яростью и любопытством, это возможность практиковать принятие, когда гнев возникает, возможность поймать этот гнев раньше, чем он поймает вас.

Об укрощении гнева легко говорить, но, читая эту главу и практикуясь во всех навыках, вы что-то меняете для себя, для вашего подростка и вашей семьи. Первый шаг всегда заключается в том, чтобы взять обязательства перед самим собой и выбрать, каким вы хотите быть в гневе, а не дать гневу сделать этот выбор за вас.

Временами родители оказываются наедине с возмущением и другими болезненными чувствами. Горечь и возмущение могут помешать любому родителю действовать наилучшим образом, когда они имеют дело со своим подростком... и здесь необходимо научиться прощать.



Глава 16

«Я не знаю, как отпустить это»»: навыки прощения

Брюс пришел на встречу с терапевтом, чтобы поговорить о своем 14-летнем сыне Иэне. Как только за ним закрылась дверь моего офиса, он сказал сердито: «Как я все это ненавижу. Просто не верится, до чего же он все-таки неблагодарный после всего, что я для него сделал. Я от всего в жизни отказался; у меня просто желудок начинает болеть, когда я думаю, что воспитал такого человека. Когда я увидел в Фейсбуке его предсмертную записку, я так разозлился, что не мог перестать об этом думать. Что с ним не так? Он написал в Фейсбуке, что собирается покончить с собой в свой день рождения, и можете представить, что я стал получать электронные письма и телефонные звонки от его друзей, их родителей и моих друзей. Не знаю, прощу ли его когда-нибудь за ту неловкость, которую я пережил. Временами это просто невыносимо, это действует даже на его младших братьев и сестер, они знают, что не могут оставить его одного».

Отношения родителей с подростками сложны, в них бывают моменты фрустрации, борьбы и потери контакта. Если держаться за свой гнев, обиду или негодование, это часто будет приводить к тому, что вы и ваш подросток будете чувствовать еще больше гнева, грусти, проведете часы в мыслях о происходящем, бесконечно вновь и вновь возвращаясь в воспоминаниях к тому,

что вас сердит. Хотите ли вы выйти из порочного круга конфликта и его собрата, гнева? Если да, то эта глава для вас. Так как вы родитель подростка с эмоциональной дисрегуляцией, вам предлагается не только научиться специальному набору родительских навыков, но также по-настоящему полюбить и простить, как этого требуют любые отношения, которые для вас значимы.

Что такое навыки прощения?

Научиться навыкам прощения в АСТ — это значит научиться жить в соответствии со своими ценностями. Даже если вы, возможно, не выбрали прощение как свою индивидуальную ценность, существуют ценности, общие для всех родителей, и прощение — одна из них. Можете ли вы представить, как быть родителем, которым хочется быть, сохраняя гнев и негодование по отношению к своему подростку? Очень вероятно, что нет.

Что такое прощение? Это личное решение заставить себя перестать держаться за свой гнев и обиду и проявить это в поведении по отношению к себе и своему подростку.

Здесь нужно подчеркнуть два важных момента. Во-первых, прощение — это личный выбор, который никто за вас сделать не сможет; вы делаете это для себя, а не для кого-то другого. Во-вторых, прощение как поведение — это навык, который вы можете приобрести, и, как в любом навыке, в нем надо практиковаться.

Иногда родители сливаются с ошибочным пониманием прощения. Так что давайте это поясним.

1. Прощение — это не игнорирование факта, что подросток вас обидел, сказав или сделав что-то, что вас расстраивает, например, угрожал вам или кричал на вас.
2. Прощение не значит принудить себя снова общаться с подростком после того, как перед вашим лицом захлопнулась дверь.
3. Прощение не значит говорить себе, что все хорошо, если вы обзывали своего подростка, потому что были на него злы.

Прощение, вкратце, значит, что вы отпускаете прошлое ради собственного благополучия и по личному выбору. До сих пор вы делали все, что могли, но вы подобны многим родителям, которые, воспитывая подростка с высокой эмоциональной реактивностью, без конца сталкиваются с трудностями. Возможно, вновь и вновь

возобновляющиеся циклы конфликта привели вас к тому, что вы не отпускаете негодование по отношению либо к самому себе, либо к подростку. Глава 14 посвящена урегулированию конфликта, а глава 15, рассказывающая о гневе, показала вам, как вы можете изменить ситуацию в трудный момент; далее в этой книге вам будет показано, как продолжать совершать этот поворот на 180 градусов от реактивного воспитания к воспитанию, основанному на ценностях.

Вы готовы простить?

Готовы ли вы осваивать навыки прощения? Сделайте паузу, загляните в себя, проверьте, что хотите сказать в ответ. Если вы не готовы простить ни себя, ни своего подростка, с этим все нормально. Эта книга — о том, как помочь вам быть таким родителем, каким хочется быть, но этот процесс вам никто не навязывает. Если вы не готовы, переходите к разделу «Если вы не готовы простить...» в конце этой главы.

Упражнение: опросник болезненных воспоминаний

Возьмите свой родительский журнал и потратьте пару минут на составление списка, внося туда воспоминания и моменты, когда ваш подросток что-то сказал или сделал, что вас по-прежнему ранит или сердит, несмотря на ваше старание это воспоминание отпустить. Не беспокойтесь, если на ум придет что-то, случившееся несколько месяцев или даже лет назад; в этом упражнении самое важное — записать все воспоминания, с которыми вы не смогли расстаться. Теперь напротив каждого воспоминания в вашем списке запишите все эмоции, которые его сопровождают. Например, когда Брюс написал свой список о связанных с сыном болезненных воспоминаниях, у него получилось вот что:

Болезненные воспоминания о моем подростке, которые я не могу отпустить	Эмоции
Звонок из школы, потому что Иэн курил марихуану в туалете	Стыд, гнев, фрустрация, огорчение
Обнаружил в туалете спрятанный Иэном набор режущих инструментов	Страх, огорчение
Обнаружил в рюкзаке Иэна записку суицидального характера и пузырек с таблетками	Страх, опустошение, гнев, огорчение
Прочитал пост Иэна в Фейсбуке о том, как ужасно к нему относится отец, с отрицанием какого-либо уважения с моей стороны	Разочарование, растерянность, огорчение, стыд

После того как вы написали свой список болезненных или сердитых воспоминаний, которые трудно отпустить, пора поменять направление. Во второй части задания напишите список тех воспоминаний, в которых вы сожалеете о том, что сказали своему подростку или как с ним поступили, и об эмоциях, которые с этим связаны. Составьте этот список, даже если в это время у вас возникла мысль: *«Я родитель, и как дисциплинировать ребенка — это мое личное дело»*. Вторая часть задания может быть трудной, потому что сложно признать, что, несмотря на ваше старание, вы, как родитель, могли делать ошибки. Это могли быть иногда намеренные действия, а иногда и непреднамеренные. Когда Брюс выполнил вторую часть задания, это выглядело так:

Болезненные воспоминания: то, о чем я сожалею	Эмоции
Отвез Иэна в школу и забыл, что он меня попросил: «Пожалуйста, не высаживай меня на том углу. Там стоят ребята, которые меня доводят»	Стыд, огорчение
Кричал на Иэна: «Я больше не могу это терпеть; никогда бы не подумал, что воспитывать подростка так трудно. Если ты думаешь, что мы тебе не нужны, дверь открыта. Уходи, иди куда хочешь»	Раздражение, огорчение
Сказал Иэну: «Мне все равно, работает твоя музыкальная установка или нет. Я только знаю, что после 8 вечера в доме никто не должен шуметь, чтобы мы могли отдохнуть»	Фрустрация, огорчение

Каковы ваши реакции после выполнения этого упражнения? Были ваши реакции после выполнения первой и второй частей одинаковыми или разными? Вы можете записать все замеченные реакции в свой родительский журнал.

Теперь, записав болезненные воспоминания, продвигаемся вперед, и следующий шаг — прощение в действии.

Упражнение: прощение в действии

Чтобы начать включать прощение в свой репертуар родительского поведения, постарайтесь выполнить это упражнение по визуализации. Сначала прочитайте инструкцию громко вслух, записывая ее в свой сотовый телефон или любой другой гаджет, а потом проиграйте ее для себя.

Выберите болезненное воспоминание, с которым будете работать для прощения самого себя или своего подростка. Лучше выбрать воспоминание с умеренной эмоциональной нагрузкой, потому что вы пока только начинаете практиковать навыки прощения.

Выбрав воспоминание, с которым хотите поработать, заземлитесь: по-настоящему сильно прижмите ступни к полу, как будто вы — ствол дерева.

Медленно и глубоко дышите. Старайтесь наполнить воздухом живот, а потом медленно выпускайте этот воздух через ноздри.

Настолько ясно, насколько можете, вызовите в памяти воспоминание, над которым вы работаете. Посмотрите, можете ли зрительно представить все детали этого болезненного воспоминания, такие как цвета, звуки и место, а также время суток.

Попытайтесь даже услышать слова, которые говорились в той конкретной болезненной сцене.

Держа в памяти это воспоминание, переключите внимание на свое тело и посмотрите, сможете ли заметить каждое ощущение, каждую физическую реакцию, которые у вас могут в этот момент возникать.

Медленно и целенаправленно наблюдайте: можете ли назвать чувство, возникающее вместе с этим болезненным воспоминанием? Можете ли вы дать ему место? Опишите это ощущение, замечайте, что чувствуете в своем теле. Возникает ли какое-то суждение об этом упражнении, например, хорошее оно или плохое; пожалуйста, обозначьте их как суждения. Если возникает гнев или негодование, посмотрите, можете ли заметить, как гнев или негодование наполняет ваше тело. Какие ощущения возникают от гнева или негодования? Каково качество этих ощущений? Заметьте, есть ли желание оттолкнуть прочь гнев, негодование или какую-то другую эмоцию.

Ваша боль связана с самим событием или с тем, что вы его не отпускаете? Возможно ли, что воспоминание о событии и является спусковым крючком вашей боли? Посмотрите: можете ли вы заметить боль, которая приходит из-за того, что вы держитесь за воспоминание, живете в нем, проигрываете его снова и снова. Чем крепче вы за него держитесь, тем больше наплывов боли переживаете.

Посмотрите, можете ли вы стать «детективом эмоций» и исследовать другие чувства или ощущения, которые появляются и уходят при выполнении этого упражнения. Готовы ли вы заметить, как переключаются эмоции, пока вы продолжаете работать над этим болезненным мероприятием? Эмоция остается прежней? Или она становится другой? Эмоция так же сильна, как в самом начале, когда вы ее вспомнили, или ее интенсивность изменилась? Можете ли вы просто заметить сдвиг от одной эмоции к другой от начала выполнения упражнения до этого момента? Можете ли вы просто заметить сдвиг в физических ощущениях от начала выполнения упражнения до этого момента?

Посмотрите, можете ли вы предложить самому себе прощение, просто сказав самому себе фразу прощения за то, что вы сделали, намеренно или непреднамеренно, сознательно или невольно?

Медленно снова переключите внимание на свое дыхание и некоторое время понаблюдайте за ним. Пусть ваши эмоции улягутся.

Закончив это упражнение, запишите в родительском журнале все, что думаете об опыте его выполнения. И, наконец, посмотрите, можете ли ответить на следующие вопросы: «Что я получаю за то, что в этот момент прощаю своего подростка? Могу ли я чему-то научиться, отпустив свое негодование, адресованное подростку или самому себе?»

Посмотрите, можете ли вы повторить это упражнение с удобной вам скоростью, работая с каждым из воспоминаний, которые внесли в свой список. Прощение требует терпения, потому что это предложение оказаться лицом к лицу с болью, которую вы носите в себе. Готовы ли вы отпустить свой гнев, негодование и обиду?

Если вы не готовы простить...

Никто не говорил, что простить — это легкое решение, фактически это одно из самых трудных решений в любых отношениях. Если вы не готовы или по какой-либо причине не хотите прощать, понять это можно. Никто не может заставить вас простить — это личный выбор — и, конечно, моя книга не об этом. Следующие вопросы и рекомендации помогут вам проработать свою амбивалентность или застревание на гнев и возмущении.

Ваш ум все повторяет одни и те же мысли или живет прошлым? Ваш ум приносит вам всевозможные образы и мысли об этих болезненных прошлых воспоминаниях? Если ваш ответ — да, вернитесь и прочитайте главу 15. Она о гневе, и вы получите пользу, выполнив эти упражнения снова.

Вы переживаете сильную эмоциональную реакцию, когда возвращаются те болезненные воспоминания? До такой степени, что эти чувства захватывают вас? Если это так, перечитайте главу 7 и снова сделайте упражнение «Ваши чувства», чтобы попрактиковаться в том, как справиться с сильной эмоцией.

Испытали ли вы сильное ощущение (ощущения) в теле до такой степени, что отметка реактивности по-настоящему быстро взлетела? Если это так, то вернитесь к главе 15 и повторите упражнение «Готовьтесь поймать гнев прежде, чем он поймает вас». Физиология легко могла вас подвести, когда вы становитесь заложником своих гормонов и нейрохимических реакций.

Если вы не чувствуете, что попали в ловушку прошлых мыслей или образов, и по-прежнему боретесь, сопротивляясь прощению, то ответьте в своем родительском журнале на следующие вопросы:

Какая польза от того, чтобы не отпускать гнев и негодование по отношению к своему подростку или самому себе?

Что вам на самом деле дает сохранение этого огорчающего воспоминания? Что случилось бы, если бы вы были способны простить своего подростка или самого себя в тот конкретный момент?

Изменяет ли случившееся в прошлом то, что сейчас вы гневаетесь или негодуете?

Что произойдет в отношениях с вашим подростком, если вы продолжите сохранять это негодование?

Ответ на все эти вопросы даст вам инсайт, объясняющий, что не дает вам простить. Прощение — это личный выбор, который вы делаете для себя и никого другого, когда вы хотите и готовы это сделать.

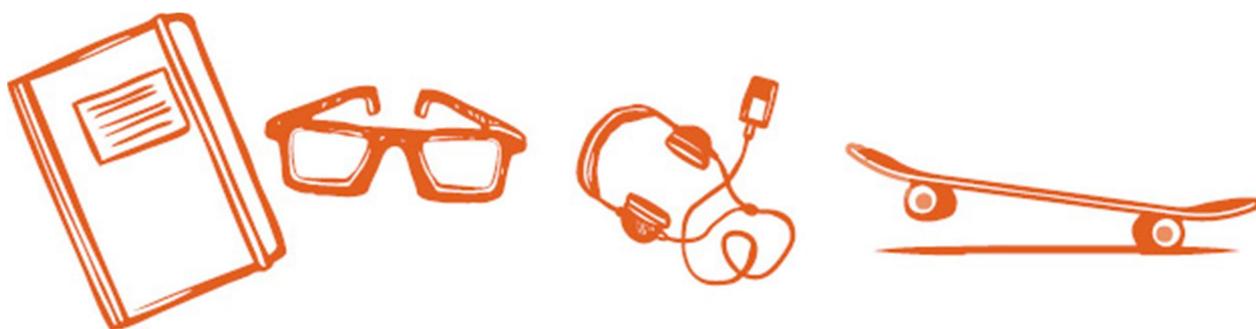
Заключение и взгляд в будущее

Не отпускать негодование, гнев или стыд — одна из самых естественных реакций, когда вас обидели, или когда вы сами кого-то обидели. Но какова цена сохранения этих эмоций? Больше гнева, негодования, часы жизни с ними, вновь и вновь повторение прошлого в уме и, в конце концов, новая борьба. Во всех отношениях есть хорошее и плохое; это две стороны одной медали. Воспитывать подростка с высокой эмоциональностью значит учиться любить и прощать его и себя. Когда вы практикуетесь в прощении вашего подростка и себя, это прокладывает вам путь к тому, чтобы вы оба начали принимать болезненный опыт как личный выбор, вместо того чтобы позволять боли делать этот выбор за вас или вашего подростка. Никто не может принять это решение за вас или принудить вас к прощению. В конце концов, это другой личный выбор, который можете сделать только вы и никто другой.

Вот предложения для вас, чтобы вы могли практиковаться в прощении: напишите прощающее письмо самому себе. Напишите прощающее письмо своему подростку.

Если в этот момент вам на ум придут другие мысли, такие как, например: «Я ошибался, но это — мелочь в сравнении с тем, что

ребенок сделал мне и всей семье», или: «Быть родителем — значит дисциплинировать, и он не должен меня ни о чем спрашивать», то я предлагаю вам назвать эти мысли своими именами (мысли-сравнения, сердитые мысли и т. д.) и проверить, какова их цель в этот конкретный момент. Эти мысли подталкивают вас к тому, чтобы сделать что-то прямо сейчас? Если вы будете действовать согласно этим мыслям, это приблизит вас к тому родителю, которым вы хотите быть, или отдалит от него? После того как вы ответите на эти вопросы в своем родительском журнале, сделайте свой выбор.



Глава 17

«Зачем мне надо быть добрым?»: навыки сочувствия

Как часто вы переживаете моменты контакта со своим подростком? Услышав этот вопрос, родители подростков преодолевают чувствительную паузу, немного думают, а потом иногда вспоминают, что контакт с подростком — это для них почти не существующий опыт. Большое количество эмоциональных кризисов, переживаемых родителями вместе с подростками, становится частью повседневной жизни семьи, что, естественно, затрудняет для вас, как и для любого другого родителя, взгляд на своего подростка как на человека, который борется и использует все имеющиеся у него в данный момент навыки. Даже если эти навыки в данный момент не полезны, это все, что он знает.

Как это описывают некоторые родители, с которыми я работаю, это как будто содержание младенца становится повседневной обязанностью. Даже 10 минут, проведенные в машине с вашим подростком, заставляют вас нервничать, и ваш ум переходит в режим предсказания катастроф, предвещающая спор между вами двумя. Это время, когда вы можете заметить, что искусный автор у вас в

голове заговорил громко, и вам, естественно, трудно находиться в настоящем моменте и быть восприимчивым к другому опыту.

Понятно, что все эти вызовы приводят вас, как и любого родителя, в режим решения проблем, «проблем вашего подростка». Вашему уму нужно придавать смысл тому, что происходит, и в результате вы тратите долгие часы на проблемы вашего подростка, на размышления о том, кто в них виноват — ваша наследственность, наследственность вашего партнера или, может быть, друзья вашего ребенка? Список потенциальных причин можно продолжить.

Ваш ум будет неустанно искать решение, потому что, если вы чувствуете боль, то ваш ум просто делает свою работу, пытаясь облегчить вашу боль.

Я видела два варианта, к которым люди приходят, ища решения своих проблем: они либо сливаются с обвинительной историей о своем подростке, либо винят во всем себя. Какова цена того, что вы не отказываетесь от этих болезненных нарративов о себе и своем подростке? Больше безнадежности, разобщенности и огорчения. Эта глава о том, как перейти от сурового взгляда на ситуацию как на проблему, которую надо решить, к рассматриванию себя и своего подростка сочувствующим взглядом, принимая во внимание то, что прямо сейчас вы оба боретесь: не только вы, не только подросток, но вы оба.

Что такое сочувствие?

Этимологию слова «сочувствие» (*compassion*) можно найти в двух латинских корнях: *com* — слово, которое значит «вместе», и *pati* — слово, которое значит «переносить» или «страдать». Многие духовные традиции, такие как иудаизм, христианство, ислам и буддизм, давным-давно подчеркивают сочувствие и его преимущества.

Пол Гилберт (Gilbert, 2010), клиницист и исследователь из университета Дербри в Великобритании, опирался на теорию привязанности, нейронауку, эволюционную теорию и принципы буддизма, чтобы развить специфическую теоретическую модель, названную терапией, сфокусированной на сострадании. По Гилберту, сострадание включает в себя и чувствительность к страданию, и глубокую преданность делу предупреждения и облегчения страдания в себе и других. Гилберт идентифицировал

три разных аффективных системы в нашем мозге, важные для понимания сострадания: побудительную систему, отвечающую за поведение, связанное с желанием и преследованием цели; систему аффилиации, которая дает нам чувство безопасности и связи, и, наконец, систему угрозы, которая регулирует нашу потребность в безопасности. Все эти системы постоянно активируются и взаимодействуют в нашей повседневной жизни, позволяя нам перемещаться туда-сюда между своими внутренним и внешним мирами.

Вот очень важный аспект взаимодействия этих систем в воспитании вашего подростка: возможно, частые споры и кризисы между вами привели вас к переживанию такой степени дискомфорта, связанного с вашим подростком, которая активирует систему угрозы, блокируя любое поведение утешения и заботы о нем. И так как вы находитесь в системе угроз, вам бывает действительно трудно проявить по отношению к нему любое утешение или доброту.

В АСТ, как определили Тирч, Шендорф и Зильберштайн (Tirch, Schoendorff and Silberstein, 2014), практики, сфокусированные на сострадании, уже встроены во все навыки, которые вы изучали, и само сострадание — также навык, который может быть изучен, развит, который можно намеренно практиковать. В этой главе сострадание представлено как навык, имеющий две стороны: сострадание к самому себе и вашему подростку.

Почему сочувствие важно вам как родителю?

Сочувствие важно в общении с вашим подростком, потому что, чем больше вы сливаетесь с обвиняющим рассказом о самом себе или о своем подростке, тем более отделенным и не имеющим надежды вы чувствуете себя, когда его воспитываете.

Упражнение: рассмотрим обвиняющие истории

Давайте рассмотрим влияние попадания в ловушку обвиняющего рассказа о себе как родителе. Возьмите свой родительский журнал, вспомните конкретный момент, когда вы себя обвиняли, и ответьте на следующие вопросы.

1. Что происходило до того, как у вас в уме возникла история самообвинения?
2. Какие мысли или нарративы самообвинения возникли у вас в уме?

3. Что произошло после того, как вы попались в ловушку мыслей или нарративов самообвинения? Посмотрите, можете ли вы описать, какие действия предпринимали.

И, наконец, ответьте на этот последний важный вопрос АСТ: были ли эти действия полезны для того, чтобы быть таким родителем, каким вам хочется?

После того как Сет выполнил это упражнение, он дал следующие ответы на первые три вопроса.

Что происходило до этого: «Я попросил сына не тратить попусту весь день на видеоигры, и мы с ним поспорили».

Мысли самообвинения/история самообвинения: «Это моя вина, я не должен был на него кричать».

«Я не должен был так на это реагировать».

«Вечно я все порчу».

«Я сам упустил сына; я и моя семья».

Что произошло потом: «Я чувствую себя пораженным, я расстроен, разочарован».

Когда Сет спросил себя, помогли ли ему эти действия быть таким родителем, каким ему хочется быть, он обнаружил, что мысли самообвинения привели его к тому, что он почувствовал себя пораженным, расстроенным и разочарованным, как родитель.

Истории самообвинения ослепляют вас, как и любого родителя, не дают признать, что и вы, и ваш подросток, оба боретесь. Кроме того, самообвинение способствует тому, что вы попадаетесь в ловушку машины осуждения, мыслей, ориентированных на прошлое и будущее, и, в конце концов, чувств отвержения и разъединения.

Навыки сострадания помогут вашим отношениям не ухудшиться, потому что они усиливают вашу способность отделиться от бесполезного разговора в уме, признать свою боль и боль своего подростка, отреагировать на нее по-доброму, обнаружить гибкие способы поддержки себя и своего подростка. Навыки сострадания не решат все ваши болезненные проблемы с подростком, но они, конечно, могут помочь вам справляться со стрессом намного лучше, чтобы вы могли сосредоточиться на том, чтобы выбраться из ловушки и двигаться к тому, чтобы стать таким родителем, каким вам хочется быть.

Вы чувствуете, что вы один, но это не так

Большинство родителей, с которыми я работаю, борются с чувством изоляции, потому что считают постыдным делиться с другими тем, что происходит между ними и их подростками. Однажды в мой офис пришел отец, расстроенный после праздника на работе; он увидел, как его сотрудник тусовался там вместе с сыном, быстро мысленно сравнил его с собой и переполнился самокритикой: *«Ты один со своим подростком все испортил, никто, кроме тебя, только ты»*. А бывает, что родители стыдятся того, что им пришлось пережить со своим подростком, они не знают, как вообще могут говорить об этом с другими родителями. Как-то одна мать сказала: *«Как я могу сказать подруге, что мой подросток перебивал и обзывал меня, когда она говорит мне о том, что ее сыновья собираются подать документы в колледж, получить работу на лето, и она просто не верит тому, как быстро они продвигаются в жизни? Как я вообще могу ей сказать, что мне хочется спрятаться, что я хотела бы быть маленькой?»*

Упражнение: вы не одни

В следующем упражнении медленно прочитайте инструкцию, запишите ее в телефон или другое устройство, а потом прослушайте. Это упражнение может занять примерно 15 минут. Сядьте, приняв расслабленную позу, или, если вам так удобнее, обопритесь о стену, но сделайте все, чтобы занять комфортное положение. В следующие несколько минут смотрите, можете ли вы сфокусироваться на преходящих ощущениях. А после этого попробуйте начать фокусироваться на дыхании, когда вдыхаете и выдыхаете. Замечайте ритм и частоту дыхания, ощущение воздуха, преходящие ощущения, как воздух входит в ваше тело и выходит из него через несколько секунд, когда вы вдыхаете и выдыхаете воздух. Вы можете даже заметить температуру воздуха, когда он движется и выходит из вашего тела несколько минут спустя. Если в первый момент в вашем уме появляются отвлекающие мысли, это естественно, вам предлагается замечать эти отвлекающие мысли или выбрать какие-то другие, не реагируя на них, назвать их все своими именами. Позвольте этим отвлекающим мыслям проплывать, как облакам в небе, потом снова сосредоточьтесь на потоке вашего дыхания.

В следующие пару минут представьте одну из ситуаций, в которых вы чувствовали, что ошиблись со своим подростком. Посмотрите, можете ли вы воскресить этот образ настолько отчетливо, насколько это возможно; пару минут удерживайте его. Медленно опишите возникшее чувство (чувства). Можете ли вы обнаружить в теле какое-то ощущение, не отбрасывая его прочь и не пытаясь избавиться от него, просто позволяя ему быть. Замечайте поток мыслей, если они присутствуют. Можете ли вы заметить, насколько трудным был этот момент, насколько трудно быть в этой ситуации на вашем месте. В этот момент вы делали все, что могли, и вы осознаете, что несовершенны, как родитель; ни один родитель не совершенен. Сможете ли вы заметить свои реакции на этот момент, признавая, что все родители делали ошибки, делая в конкретный момент все, что они могут сделать.

Посмотрите, можете ли вы в этот момент принять, что все родители несовершенны. Вы не одиноки. Вы часть сообщества всех этих родителей, которые борются, как и вы. Вам трудно воспитывать подростка, который борется с эмоциональной уязвимостью; это трудно всем родителям. Вы можете сказать себе спокойным голосом и заботливым тоном, что в своей борьбе родителя подростка с эмоциональной дисрегуляцией вы чувствуете такую же боль, как и многие другие родители. Вы находитесь с другими родителями в одной лодке, разделяя боль и несовершенство родителя эмоционально чувствительного подростка. Посмотрите, можете ли вы оставить место для принятия и вашего опыта, и опыта других, принимая его как он есть.

Замечайте, какие ощущения возникают в вашем теле, когда вы принимаете несовершенство: свое и других родителей. Замечайте все реакции в своем теле в момент принятия и отказа от обвинений. Заметьте, появляется ли в вашем теле хоть малейшее ощущение, проверьте, можете ли вы назвать чувство, возникающее вместе с этим ощущением. Можете ли вы сказать самому себе добрым и утешающим голосом, что вам нелегко. Нелегко быть родителем. Нелегко чувствовать, что вы одиноки. Но вы не одиноки. Снова медленно переведите внимание на свое дыхание: как вы вдыхаете и выдыхаете. Позвольте себе сделать два медленных и глубоких вдоха, прежде чем закончить это упражнение.

Закончив упражнение в сочувствии, возьмите родительский журнал и запишите все свои реакции на него.

Если вы держитесь за мысли-обвинения, это заставляет вас хотеть скрыть свою борьбу, потому что вы чувствуете себя одинокими, но ваш опыт воспитания эмоционально чувствительного подростка на самом деле более распространен, чем вы можете представить в такие моменты.

Сочувствие к самому себе на практике

Сочувствие к самому себе — это навык признания собственного дистресса и отклика самому себе с таким же вниманием и добротой, какие бы вы дали другому человеку, который для вас важен, и который бывал в такой же ситуации.

Упражнение: практикуемся в сочувствии к самому себе

Давайте пару минут попрактикуемся в сочувствии к себе.

Убедитесь в том, что нашли спокойное место, выделите для себя 15–20 минут, положите перед собой родительский журнал. Затем медленно и сосредоточенно прочитайте следующие указания.

1. Заземлитесь, сосредоточившись на дыхании, замечая качество каждого своего вдоха и выдоха.
2. Запишите все мысли-самообвинения, которые у вас возникают о вашей родительской роли.
3. Некоторое время читайте их медленно вслух.
4. Замечайте каждую реакцию, которая у вас возникает, и что вы чувствуете, когда вас настигают эти мысли-самообвинения.
5. Можете ли вы освободить пространство для своих реакций на эти мысли-самообвинения, как они того заслуживают? Не надо отталкивать их, убегать или отвлекаться от них. Вы можете позволить этим реакциям быть?
6. Замечайте, что вы чувствуете просто потому, что эти реакции на самообвинение есть; не действуйте, направляемые этими реакциями, просто позволяйте им быть.
7. Посмотрите, сможете ли вы дать имя этому обвиняющему родительскому голосу в вашей голове.
8. А теперь представьте, что перед вами ваш лучший друг, который выслушал ваши самообвинения и теперь отвечает вам. Что этот друг вам скажет? Запишите его ответы в свой родительский журнал.
9. Прочитайте эти ответы вслух и заметьте свои реакции на них. Что вы почувствовали? Какая мысль пришла вам в голову? Появились какие-то ощущения?

10. Прежде чем двинуться вперед, проследите, сможете ли вы снова сосредоточиться на своем дыхании, и в течение пары минут спокойно обращайтесь внимание на каждый свой вдох и выдох.

11. Вернитесь к пункту 2 в начале этого упражнения, когда вы записали те мысли самообвинения; прочитайте их для себя вслух.

12. Снова заметьте свои реакции на этот обвиняющий голос, спокойно обращая внимание на те чувства, мысли, ощущения и даже побуждения, которые могли при этом возникнуть.

13. Теперь представьте, что кто-то очень сочувствующий внутри вас выслушал ваши мысли самообвинения и отвечает вам. Его сочувствующий голос заботливый, добрый и легко принимает эти самообвинения, как они есть: это просто мысли, а не факты. Слыша эти слова и видя вашу борьбу, этот сочувствующий голос замечает ваши страдания. Сочувствующий голос знает, что это такое — быть на вашем месте, со всеми этими мыслями самообвинения, и он видит вашу боль.

14. Посмотрите, сможете ли вы найти место для этого сочувственного голоса, и представьте, что он скажет вам прямо сейчас; сможете ли вы найти место для этого сочувствующего голоса, смягчив тон голоса, расслабив мышцы лица и действительно начав говорить с самим собой с позиции заботящегося лица. Запишите эти ответы.

15. Медленно прочитайте эти ответы вслух.

16. Теперь вы видите, что можете сканировать любые реакции на прослушивание этих сочувствующих ответов. Как вы это делали ранее, проверьте, можете ли заметить все возникающие эмоции, ощущения, мысли или побуждения.

17. Закончите это упражнение, спокойно обратив внимание на дыхание и медленно замечая все тонкости вдохов и выдохов.

Это упражнение — начало усвоения сочувствия к самому себе как родителю; вначале вам может быть неловко, но чем больше вы практикуетесь в том, чтобы выбраться из ловушки этих мыслей самообвинения, тем больше места оставляете для такого родителя, каким вам хочется быть, и, исходя из этого, определиться со своим родительским поведением.

Практика сочувствия к самому себе в повседневной жизни

Маловероятно, что, живя своей обычной жизнью и выполняя все дела, которые вам нужно делать, вы всегда найдете для себя тихое место на 15 минут. У большинства родителей, с которыми я работаю, этого времени нет. Фактически они говорят, что найти в их дне не то что пятнадцать, а одну минуту, — это роскошь. Итак, часть нашей совместной работы — найти способ практиковать сочувствие к себе, который позволяет вам выполнять все остальные свои дела. Вот что я обычно рекомендую родителям, чтобы они практиковали сочувствие к себе в своей повседневной жизни, когда мысли самообвинения начинают звучать громко и мешают делать правильный выбор.

1. Заземлитесь с помощью дыхания (это очень желательно).
2. Примите эмоцию, которая приходит вместе с мыслями самообвинения.
3. Замечайте качество этих мыслей самообвинения.
4. Дайте названия мыслям самообвинения. (Например, Сет решил назвать свой самообвиняющий рассказ «разговором миндалины» (миндалины или миндалевидное тело — доля головного мозга, отвечающая за эмоциональные реакции. — *Примеч. пер.*), потому что в его опыте мысли самообвинения появлялись вместе с мощными наплывами переживаний безнадежности, вины и фрустрации, как будто эмоции жили своей жизнью и требовали к себе внимания, так же как миндалевидное тело, когда оно активизируется, то требует к себе внимания.)
5. Отпустите мысли самообвинения. (Представьте, что помещаете каждую такую мысль в воздушный шарик, а потом видите, как шарик взлетает в воздух. Или вы можете посчитать, сколько раз зазвучит голос самообвинения; вы можете даже отслеживать каждый раз в своем сотовом телефоне или на листке бумаги, который будете держать в бумажнике и делать пометку каждый раз, когда такая мысль появится. Есть ли другие идеи, как отпускать эти мысли?)
6. Доверьтесь своему выбору.

Если вам трудно освободиться из ловушки самообвиняющих мыслей, потому что они кажутся настолько реальными, с этим все нормально. Вы все еще делаете выбор, и вам, конечно, нелегко переключиться, когда вы имеете дело с этими мыслями. Это трудно, но возможно. С моей стороны усвоение этих навыков потребовало большой целеустремленности, но, как говорят

профессионалы АСТ, наша личная целеустремленность нужна не для совершенства, а ради процесса: процесса жизни в соответствии со своими ценностями, когда, даже если у нас не получилось в первый раз, мы начинаем все снова.

Включать сочувствие к самим себе в нашу родительскую жизнь сначала может получаться неуклюже, как это бывает с каждым новым занятием, но это дает вам возможность сделать новый выбор, когда к вам снова приходят мысли самообвинения.

От сочувствия себе к сочувствию своему подростку

В основе всех ваших эмоциональных потребностей, эмоциональных потребностей вашего подростка и эмоциональных потребностей любого человека находится одна и та же потребность в любви, заботе, привязанности, прощении и любви. Поэтому, вместо того чтобы сосредоточиться на различиях мнений или разногласий между вами и вашим подростком по поводу того, как проживать свою жизнь в этом мире, навыки сочувствия посвящены тому, чтобы признать общее в вашей борьбе и борьбе вашего подростка. Вам обоим больно, не только вам, но и подростку.

Упражнение: практика сопереживания вашему подростку

Вот маленькое упражнение, чтобы практиковать навыки сопереживания вашему подростку. Убедитесь в том, что родительский журнал у вас под рукой, и отведите на упражнение примерно 10 минут.

1. Вспомните как можно отчетливее конкретный недавний спор между вами и вашим подростком.
2. Удерживая в памяти это воспоминание, постарайтесь замедлиться и отмечать свои реакции на этот спор, обращая внимание на возникшие в этот момент мысли, эмоции, ощущения и даже побуждения, основанные на этом воспоминании.
3. Запишите свои реакции, прочитайте их про себя, сделайте небольшую паузу.
4. Теперь откройте другую страницу и, сохраняя в уме то же воспоминание, посмотрите, сможете ли представить мысли, эмоции, ощущение и даже побуждения, которые могли быть у вашего подростка, если представить себя на его месте.

5. Так же как и раньше, запишите свои реакции, прочитайте их про себя и снова сделайте паузу.

6. На другой странице прочертите посередине вертикальную линию. Глядя на то, что вы написали об этом споре, основываясь на своей точке зрения, и представляя точку зрения подростка, посмотрите, видите ли вы что-то схожее в вашей борьбе и борьбе вашего подростка, и запишите это в левой колонке. Потом посмотрите, видите ли вы разницу между своей болью и болью подростка в этой ситуации, и запишите это в правой колонке.

7. Посмотрите, можете ли вы сделать так, чтобы ваш сочувственный голос в этот момент ответил на боль вашего подростка. Что бы этот голос сказал вашему подростку? Запишите свои ответы.

8. Теперь представьте, что ваш сочувственный голос ответит на вашу боль в тот самый момент. Что бы он сказал вам прямо сейчас? Запишите свои ответы.

Продвигаясь вперед в практике навыков сочувствия, посмотрите, можете ли вы практиковать это упражнение, не только вспоминая спор, который был у вас с подростком, но и вспоминая, как ваш подросток боролся с какой-то конкретной проблемой, абсолютно не имеющей отношения к его взаимодействию с вами; например, отвержение парня, в которого девочка-подросток влюблена, разочарование, потому что кто-то не ответил на ее сообщение, грусть, потому что она не чувствует себя своей в группе друзей, и так далее. Если вы помните из главы 11, как практиковать навыки эмпатии, вы спрашиваете, принимаете и признаете словесно опыт вашего подростка, прямо интересуетесь, что вы можете сделать, чтобы помочь в этот момент. Когда вы добавляете навыки сопереживания, к вам есть еще такой вопрос: что сказал бы сочувственный голос внутри вас о боли подростка в этот момент его борьбы?

Сопереживание — это навык, жизненно необходимый, чтобы справляться с тяжелыми мыслями, видеть свои трудности и трудности вашего подростка заботливыми глазами, создавать теплые моменты контакта между вами. Жизнь — как американские горки опыта, она полна моментами радости, счастья и волнения, так же как и моментами грусти, борьбы, боли и обиды. Никто лучше вас не может научить вашего подростка, как выдерживать

весь этот опыт, и при этом распорядиться наилучшим образом каждым моментом, чтобы между вами были контакт и забота.

Заключение и взгляд в будущее

Реальность воспитания подростка с высокой чувствительностью далека от того, что вы могли представлять, когда становились родителем. Реальность общения с подростком, страдающим от проблем эмоциональной дисрегуляции, заключается в том, что вы будете ошибаться, и ваш подросток тоже будет ошибаться. Иногда вы будете очень сильно сердиться, или ваш подросток будет очень сильно сердиться. Иногда, несмотря на то что это трудно, вы будете прощать себя или своего подростка, а иногда дела пойдут не так, совсем не так. Что в такие моменты происходит у вас в уме? Ваш ум будет делать свою работу и пытаться найти причину боли. Ваш ум также будет вас наставлять, чтобы вы больше старались, или в нем будут истории о том, что вы или ваш подросток недостаточно стараетесь. Разговор с самообвинением или обвинением вашего подростка иногда может вас мотивировать, но когда он становится привычным, результат обычно бывает другим: чем больше вы попадаетесь на эти истории самообвинения или обвинения подростка, тем больше вы чувствуете застревание, негодование и безнадежность.

Вот еще три упражнения, чтобы продолжить включать в родительское воспитание сочувствие.

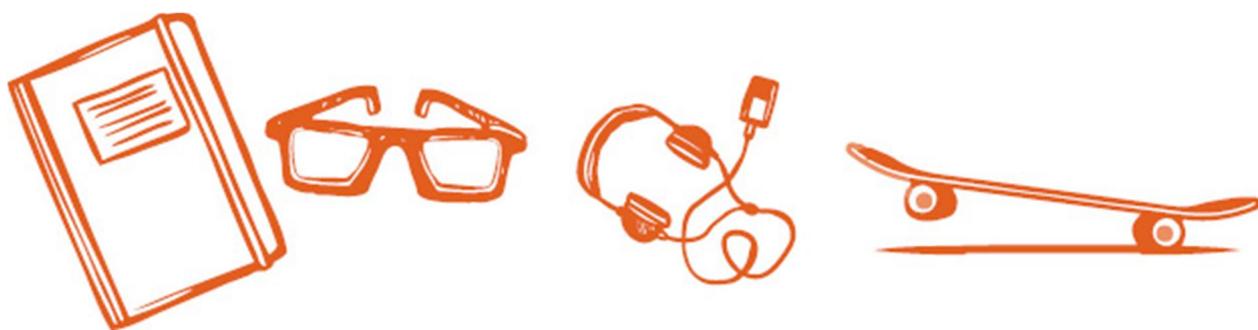
Возьмите родительский журнал и напишите в нем, каким вы представляете свое сочувствующее «Я». Позвольте себе писать, какое выражение лица у вас было бы, какой была бы осанка, как бы вы говорили, каким был бы тон голоса и даже ритм и скорость вашей речи.

В другом упражнении подумайте и напишите о ситуации, которая вызвала гнев или раздражение, когда вы общались с подростком. Опишите, что стало толчком, ваше поведение и результат для вас. Затем на другом листе бумаги начертите в середине вертикальную линию. Слева напишите реакции вашего рассерженного «Я» на эту ситуацию, а справа — реакции на эту ситуацию вашего сочувствующего «Я». В конце примите во внимание оба ответа и напишите что-нибудь о том, что вы узнали, сравнивая эти два разных ответа.

Рассматривая ту же самую ситуацию, вызвавшую гнев или раздражение, когда вы общались со своим подростком, дайте ответ на нее с трех разных точек зрения: вашего «Я» матери-домохозяйки или отца-домохозяина, вашего борющегося «Я» и вашего сочувствующего «Я». А потом ответьте на эти вопросы: что бы сказало ваше борющееся «Я» вашей домохозяйке или домохозяину, если бы услышало от них эти мысли-атаки на самих себя? А что бы сказало сочувствующее «Я» борющемуся «Я» и вашей домохозяйке и домохозяину в ответ на их мысли-атаки на самих себя?



Часть IV
Когда лед тронулся



Глава 18

«Давайте оставим всю эту женскую ерунду»: для отцов и опекунов-мужчин*

«Почему я вообще должен быть, как моя жена? Все это „признание“, „сочувствие“ — вообще не мое дело. Когда я так с кем-то разговариваю? Даже с женой... И с чего я должен так разговаривать со своим подростком? Мне просто нужны результаты. Я просто хочу хороший результат. Я не могу притворяться, как будто я — это не я. Я не такой пушистый, как жена или дочь. Я — это я. Вот что я говорю, вот кто я в этом мире». Некоторые отцы и мужчины-опекуны подростков, с которыми я работаю, говорили что-то подобное. Их ум просто делает свою работу, как машина для попкорна, высказывая разнообразные мысли, которые они слышали, пока росли.

Если вы — отец или мужчина-опекун мальчика (мы здесь обобщаем), то дело, возможно, касается одной из важнейших ролей: подготовки вашего подростка к тому, чтобы он стал мужчиной. Традиционно эта подготовка включает сообщения вроде: «Прекрати вести себя, как девочка», если мальчик плачет, радуется или показывает, что он испуган. Если ваш сын не ведет себя таким образом, он зарабатывает свои мужские бонусы. Но если у вас дочь, она, вероятно, не будет тянуть ту же лямку: никто не требует, чтобы она «вела себя по-женски» и «была настоящей женщиной». Но если она проявляет эмоциональность, ваш ум может высказаться: «Так ведут себя девочки», а может даже приготовить мысль-суждение: «Девочки слабые, они такие эмоциональные». Когда люди не скрывают подверженность эмоциям и просят о помощи, такое поведение и у мужчин, и у женщин рассматривается как признак слабости, но особенно у мужчин; мужчин учат маскировать, прятать и запирать свои

чувства как можно лучше; исключение составляет гнев, даже если их поведение в гневе разрушает отношения и отдаляет от них любимых людей. Ваш ум также был приучен находить причины и преимущества обучения мальчиков и девочек тому, чтобы они были эмоционально сильными; в конце концов, вы же не хотите, чтобы их обижали в детстве или считали слабаками и тряпками, когда они станут старше. Но предъявление подростку таких негибких ожиданий в действительности оборачивается против него.

Темная сторона послания «Будь мужчиной»

Исследования неоднократно показывали, что подавление, маскировка и избегание неудобных эмоций может, на самом деле, усугубить их, сделать их более выраженными и более могущественными: чем больше вы избегаете нежелательных эмоций и отбрасываете их прочь, тем больше они укрепляются (Hayes et al., 2004). Например, если бы вы чувствовали грусть из-за того, что умер человек, который был вам небезразличен, а вы хотите избежать плохого самочувствия, вы можете пить пиво или смотреть телевизор, чтобы отвлечься, делая вид, что ничего не случилось, как делают родители, прибегая к стратегии подталкивания в управлении эмоциями, если вы это помните из главы 7. Но если у вас плохое настроение, то, как только проходит действие алкоголя, и вы не смотрите телевизор, эмоция просто появляется снова. Чем больше вы пытаетесь избежать грусти, тем хуже вы себя чувствуете в дальней перспективе. Подобным образом слиться с этой идеей и, соответственно, призывать подростков «быть мужчинами» — все равно что призывать их отрицать, подавлять и игнорировать эмоции.

Давайте рассмотрим эту проблему с точки зрения АСТ.

Меньше подчиняйтесь, больше отслеживайте

Как вы, возможно, помните, АСТ основывается на теории фреймов в языке (RFT). Эта теория о языке как основе мышления предполагает, что наш ум осуществляет все производные отношения между такими символами, как слова, образы, воспоминания и чувства, которые устанавливаются в течение всей жизни в ходе нашей истории научения.

Есть два процесса, на которые очень часто ссылается теория фреймов: *наблюдение и соответствие*. Эти два процесса очень хорошо помогают понять, как некоторые представления оказываются сильнее других, как бы мы ни пытались мыслить независимо.

Соответствие проявляется, когда мы ведем себя, основываясь на производном отношении символов, даже когда мы их не замечаем. Например, если вы выросли в доме, где отношения мужчины и женщины были определены жестко, вы, естественно, получали информацию о том, что «подобает» мужчине и женщине: например, мужчина — добытчик, он сильнее, он защитник, он никогда не плачет, он вообще не показывает эмоции, а женщина заботливая, ухаживающая, мягкая и эмоциональная. Из-за соответствия каждый раз, когда вы видите женщину, она у вас сразу же ассоциируется с высокой эмоциональностью, даже если вы ее не знаете.

Наблюдение — это, напротив, когда замечают эти производные отношения в словах, образах, воспоминаниях, чувствах и так далее, установившиеся в процессе нашего научения, и замечают их отличие от того, что мы получаем непосредственно из опыта. Например, когда вы видите женщину, выражающую эмоцию, в вашем уме могут возникнуть мысли вроде: «*Это естественно, ведь все женщины эмоциональны*», но наблюдение помогает вам заметить эту мысль, принять ее как гипотезу и сделать все, чтобы понять, как именно эта женщина выражает эмоцию, различая то, с чем у вас ассоциируются женщины, и то, как выражает эмоцию женщина, находящаяся перед вами.

Теперь давайте рассмотрим подробнее послания, которые вы получали, явно или нет, когда росли, и как они могут проявляться или не проявляться, когда вы воспитываете своего подростка.

Когда вы росли...

Все мы социализировались в разной обстановке, сначала дома, потом в школе, в группе друзей и далее — в трудовом коллективе. В каждом социальном контексте мы усваивали, — то ли когда нам это говорили открыто, то ли через наблюдение, то ли на личном опыте, — определенные способы поведения, которые ассоциируются с представлениями о том, что значит быть мужчиной или женщиной. Давайте выполним небольшое

упражнение, чтобы заметить или *пронаблюдать* эти ассоциации в своем уме.

Упражнение: наблюдение ваших ассоциаций о мужчинах и женщинах

Возьмите родительский журнал, вспомните свое детство и подростковый возраст и закончите следующие предложения словами о себе, приводя в каждом случае столько ассоциаций, сколько сможете:

«Моя мама говорила, что женщины хорошо умеют...»

«Мой папа говорил, что женщины хорошо умеют...»

«Моя мама говорила, что мужчины хорошо умеют...»

«Мой папа говорил, что мужчины хорошо умеют...»

«Моя мама говорила, что женщины плохо умеют...»

«Мой папа говорил, что женщины плохо умеют...»

«Моя мама говорила, что мужчины плохо умеют...»

«Мой папа говорил, что мужчины плохо умеют...»

Теперь закончите следующие предложения о том, как ваши родители вели себя в разных ситуациях (конфликт, стресс и т. д.):

«Чувствуя стресс, моя мама...»

«Чувствуя стресс, мой папа...»

«Мой папа проявлял любовь к маме...»

«Моя мама проявляла любовь к папе...»

«Когда мама сердилась, она...»

«Когда папа сердился, он...»

«Когда папе было грустно или тяжело на душе, он...»

«Когда маме было грустно или тяжело на душе, она...»

Теперь потратьте немного времени, чтобы перечитать ваши ответы.

Здесь не бывает правильного или неправильного ответа; вы просто замечаете, как ваш ум выдает производные ассоциации к словам «мужчины» и «женщины», «папа» и «мама» и поведению, которое стало ассоциироваться с ними из-за того, какое воспитание вы получили. Давайте сделаем следующий шаг и посмотрим, как другой полученный вами опыт, помимо опыта, полученного в семье, мог внести свой вклад в ассоциации о вашей роли как мужчины и отца. Возьмите свой родительский журнал и закончите следующие предложения:

«Мой ум говорит, что папа лучше мамы в...»

«Мой ум говорит, что мама лучше папы в...»

«Мой ум говорит, что в воспитании детей от матери ожидается...»

«Мой ум говорит, что в воспитании детей от отца ожидается...»

«Мой ум говорит, что в отношении эмоций отец должен...»

«Мой ум говорит, что в отношении эмоций мать должна...»

Теперь давайте обратим внимание на то, что возникает в вашем уме, когда вы думаете о том, как неправильно ведет себя подросток с высокой чувствительностью. Закончите следующие предложения:

«Когда мой подросток не следует моим указаниям, я...»

«Когда мой подросток начинает плакать, я...»

«Когда мой подросток кричит на меня, я должен...»

«Когда мой подросток обвиняет меня в том, что я недооцениваю его/ее проблемы, я обычно...»

«Когда моему подростку тяжело на душе или грустно, я обычно...»

«Буду ли я вести себя по-разному в зависимости от того, мальчик это или девочка?»

Написав ответы, посмотрите, есть ли сходства или отличия между тем, как воспитывали вас и как вы воспитываете своего подростка и учите его обращаться со своими эмоциями. Сливались ли вы когда-то со своими представлениями о мужественности, воспитывая своего подростка? Ответ за вами.

Ваш ум будет естественно выдавать все виды мыслей: каждый раз и везде. Возможно, во время чтения какого-то раздела этой книги ваш ум продуцировал мысли вроде: *«Это слишком по-женски»* или *«От меня ждут, что я буду реагировать, как слабак»*. Я предлагаю вам замечать такие мысли, делать записи и о них, и о том, какое родительское поведение с ними ассоциируется.

Например, вот что получилось у Рэмзи: *«Когда я думал о навыках принятия, мой ум сказал мне: „Это значит — показать подростку свою слабость; в реальной жизни никто так себя не ведет“*. И я обычно не говорю своему подростку комплиментов и даже не замечаю, что он, возможно, делает правильно или неправильно дома или в школе. Когда я читал главу про асертивность, я заметил у себя мысль: *„Это все телячьи нежности; а когда я говорю своей дочери «нет» в ответ на ее просьбу, я произношу это очень твердо, чтобы она уже ни о чем не спрашивала“*».

Замечать, как вы сливаетесь с полученными вами в собственной жизненной истории мыслями о мужественности — это первый шаг к ответу на важный в АСТ вопрос: *«Как это работает?»* Когда вы сливаетесь с этими представлениями о том, что такое быть мужчиной, и ведете себя соответственно, что происходит в ваших

отношениях с подростком? Чему вы его на самом деле учите в отношении эмоциональности?

Действительно ли это — то наследство, которое вы хотите передать? Вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок стал еще одной безликой среднестатистической единицей из огромного количества подростков, борющихся с эмоциональной дисрегуляцией?

Другой ответ...

А вот альтернативный ответ для всех таких случаев, в которых ваши прошлые или нынешние мысли, правила или суждения на тему «Мужчина главный; будь сильным; прекрати вести себя, как девочка; не показывай свои эмоции», когда они возникают в вашем уме, — это отделение от них. Вот как выйти из плена таких мыслей:

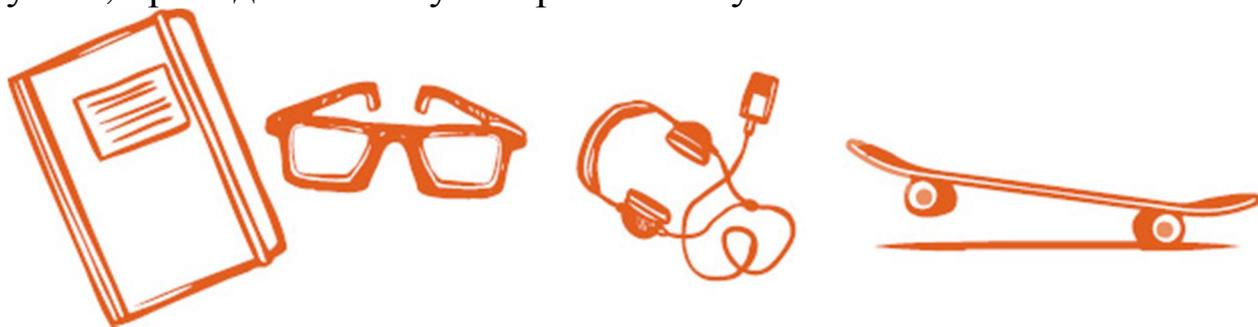
1. Замечайте их.
2. Называйте их. Эти типы мыслей также могут получить имена, например: «Вот, Мистер Мускул», «Мистер Здоровяк», «История для слабаков», «Вся эта женская ерунда», или другое название, позволяющее распознавать эти мысли, когда они появляются в вашей голове.
3. Представьте на минуту, что эти мысли подобны соседям, которые появились у вас на дне рождения без приглашения, и у вас есть выбор. Будете ли вы огорчены, если покажете, что рассердились, замечаете ли вы их, продолжаете ли делать то, что для вас в данный момент важно, по-прежнему ли получаете удовольствие от своего праздника?

Это упражнение по отделению поможет вам иметь эти мысли и при этом выбирать свою родительскую реакцию вместо того, чтобы быстро попасться в их ловушку.

Иногда может быть, что вы даже этого не заметите, а эти истории вас поймают. Проблемы в этом нет. В момент, когда вы обнаружите, что произошло, просто назовите произошедшее: *«Ну и дела: „История про всякую женскую ерунду“ опять меня поймала»*. Это естественно. Учиться гибко обращаться со своими мыслями — это процесс, и в этой книге вам везде предлагается относиться к процессу воспитания настолько ответственно, насколько вы можете, не стремясь к совершенству. Со временем отделение от этих историй, отпускание их и ваше поведение с эмоционально чувствительным подростком, как родителя, которым

вам хочется быть, будет становиться легче. Чем чаще вы выбираете свою родительскую реакцию, тем лучше это будет получаться.

* Глава написана в соавторстве с Эндрю Рейнером, магистром искусств, преподавателем университета Таусона.



Глава 19

Хочу ли я этого? Моменты выбора

Ну вот и последняя глава. Прежде чем вы закроете эту книгу, позвольте кое-чем с вами поделиться: я открыла для себя АСТ в 2003 году, моей первой реакцией были скептицизм и фрустрация; этот подход полностью отличался от того, что я до тех пор изучала как терапевт. Это был нелегкий путь, обучение заняло сотни часов чтения, разговоров с людьми, прослушивания подкастов, посещения рабочих мастерских (как вы бы их назвали), но в этом процессе я действительно нашла то, что имело значение для меня как личности, как дочери, как партнера и друга. Я обнаружила, что «создание интимности» — это основополагающая ценность в моих отношениях, и, в частности, в отношениях с моей матерью. Каждую неделю, разговаривая с ней, я взяла за правило задавать ей вопросы о ее повседневных трудностях учительницы, ее надежд, связанных с учениками, беспокойстве о ее здоровье, ее кулинарных заботах и так далее. Я также взяла за правило делиться с ней своими страхами о том, что я могу быть недостаточно хорошей дочерью, рассказами о путешествиях, в которые хочу отправиться, фильмах, которые я смотрю, музыке, которую слушаю, о своей профессиональной деятельности и так далее. Это было нелегко, потому что каждый раз, когда я разговаривала со своей мамой, мой ум выдавал сотни мыслей вроде: «*Она не знает, кто я на самом деле; она меня не поймет; она это не примет*», «*С чего бы ей переживать о кошке моей соседки?*» Часто мне даже просто хотелось ей сказать, что «*все хорошо*», и поскорее повесить трубку.

С каждым шагом, основанным на ценностях, мы принимаем неизбежность хорошего и плохого в этой жизни, и я, конечно, делала ошибки, когда двигалась к созданию близости в своих отношениях с мамой. Это было нелегко, но, чем больше я задавала ей вопросы и делилась с ней тем, что происходит со мной, тем яснее становилось, что мои усилия — дело стоящее.

Живя в соответствии со своими личными ценностями, я узнала, что другого способа прожить свою жизнь нет. Стоит вам вкусить жизнь с ее смыслом, и жизнь просто становится лучше, а потом это вдруг не просто становится естественным, но вы также откроете для себя, что нет ни пути назад, ни других способов жить, что другие способы приводят в пустоту.

В воспитании подростка с эмоциональной дисрегуляцией есть свои хорошие и радостные моменты, но это также — путь, полный фрустраций, стресса и грусти, потому что этот путь полон эмоциональных страданий. Воспитание вами подростка без ясного понимания ваших ценностей подобно машинальному бегу по пустыне без возможности определить, куда идти.

Вы усвоили все разнообразные навыки АСТ, чтоб справляться в моменты, когда эмоции вашего подростка вспыхивают и угасают, когда их слишком много, когда это происходит слишком внезапно, слишком быстро, и тогда у вас естественно возникает побуждение применить старые, не работающие стратегии: подтолкнуть, отстраниться, экстернализовать, сдаться или слиться с мыслями-суждениями, историями о вас или вашем подростке, правилами, мыслями о прошлом или будущем. Совершить сдвиг к тому, чтобы быть настолько хорошим родителем, насколько это возможно, действовать согласно родительским ценностям, улучшить отношения с вашим подростком возможно в длительной перспективе, но это требует еще одного фактора: готовности.

Готовность: тайная власть

Вы можете вспомнить о необходимости «готовности» из главы 8, в которой вы обозначали свои родительские ценности, конкретные действия, чтобы им соответствовать, и возможные препятствия на пути к вашим ценностям. Теперь, когда вы приблизились к концу книги и усвоили разнообразные навыки АСТ, важно вернуться к вопросу готовности.

Даже если вы твердо решили сделать разворот на 180 градусов в своем родительском поведении, вероятно, диктатор, машина суждений, машина времени или искусный писатель в вашей голове, а также болезненные эмоции, импульсы и даже физические ощущения будут пытаться сбить вас с курса воспитания с использованием новых АСТ-навыков. Чувствовать соблазн естественно, потому что наш ум просто делает свое дело: он пытается использовать старые инструменты, которые вы усвоили ранее и которые вам привычны в общении с вашим подростком.

Но что происходит, если вы действовали быстро, попытались нейтрализовать или оттолкнули прочь неудобные эмоции? Чтобы ответить на этот вопрос, вспомните, когда вы, общаясь со своим подростком, чувствовали беспомощность и пытались быстро оттолкнуть это чувство, сразу не расстроившись или отстранившись от него и резко выйдя из сложившейся ситуации. Даже если вы физически разъединились со своим подростком, чувствуя себя в тот момент беспомощным и изможденным, ситуация возникнет снова и, возможно, проявится с большей интенсивностью — это всего лишь дело случая.

А что случится, если вы попадетесь в ловушку суждений, мыслей о прошлом или будущем, правил или историй о себе или о подростке и в качестве родителя сразу же начнете действовать соответственно им? Вы можете вспомнить, когда в последний раз видели вашего подростка эгоистичным, не ценящим вас или неблагодарным и, в конце концов, раскричались, обзывая его? Или что случилось, когда вы думали о себе как о плохом родителе, и все кончилось тем, что вы не стали разговаривать с подростком, потому что были слишком заняты, сосредоточившись на разговоре в уме? Ваши быстрые действия согласно этим мыслям в краткосрочной перспективе могут показаться эффективными, но в долгосрочной перспективе эти мысли не помогают улучшить отношения с подростком и далеко уводят вас от того родителя, которым вы хотите быть.

Теперь на минутку представьте, что эти непростые мысли, эмоции, воспоминания и ощущения подобны мячу в бассейне. Чем глубже вы пытаетесь затолкать мяч под воду, тем энергичнее он будет выпрыгивать на поверхность. Чем глубже вы будете пытаться затолкать или отодвинуть свое чувство беспомощности, мысли о себе и своем ребенке, тем энергичнее они будут выскакивать

обратно. Но если вы позволите мячу некоторое время поплавать на поверхности воды, не пытаясь схватить его или погрузить под воду, он, вероятно, отплывет к другой стороне бассейна; точно так же, чем больше вы оставляете в покое мысли-суждения вместе с неприятными эмоциями, не отвечая на них и не делая вид, что они вам нравятся, и вместо этого просто замечая, что они есть, тем более управляемыми они станут. Например, чтобы жить соответственно своей ценности (быть в контакте с подростком), Мэрилин взяла за правило каждый выходной отвозить свою дочь в дом к ее подруге, по полтора часа езды в один конец. Она была готова допустить свои чувства фрустрации и нетерпения и мысли вроде: *«Это пустая трата времени; все будет, как всегда. Будет отвечать мне в двух словах, она даже не ценит мои усилия»*, потому что она действительно хотела лучше узнать свою дочь. Эта готовность помогла ей услышать о некоторых трудностях дочери в школе и даже узнать характеристики ее любимых героев из анимационного фильма.

Готовность — единственный способ справиться с внутренними препятствиями, которые ежедневно возникают в вашей родительской жизни, будь то тревожные переживания, физические ощущения, мысли или импульсы.

Готовность — это личный выбор, который вы делаете в ответ на препятствия в каждый момент воспитания вами вашего подростка. Каждый раз, когда вы начинаете чувствовать внутреннее препятствие, вы можете ответить на него одним из двух способов. Один способ — попасться в ловушку и делать все возможное, чтобы избавляться от препятствия, подавлять, избегать его или моментально подействовать под его влиянием. Попасть в ловушку этого внутреннего препятствия, какую бы форму оно ни приняло, — это значит положиться на прежнее родительское поведение, которое усложняет ваши отношения с подростком, нарушает отношения и не дает вам стать таким родителем, каким вам хочется быть.

Другой способ реагировать на эти внутренние препятствия — замечать их, даже если они вам не нравятся, и охотно определяться с реакцией как со своим личным выбором, говоря «нет» попаданию в ловушку тех самых препятствий, говоря «да» вашему родительскому поведению. Сказать «да» вашему родительскому поведению, основанному на ценностях, — это значит сказать «да»

себе как родителю, которым вы хотите быть для своего подростка. И вот в чем сокровище. Действия согласно вашим родительским ценностям не гарантирует вам бесконфликтные отношения с вашим подростком, или что все эти трудные воспоминания, образы, чувства и мысли уйдут. Родительская готовность — это значит делать шаги в направлении того родителя, которым вы хотите быть, сохраняя тот внутренний опыт и даже не зная, каким будет результат. И сейчас вы можете подумать: *«Если я не избавлюсь от своих внутренних препятствий, то в чем же смысл?»* Чем больше вы ведете себя в отношениях с подростком как родитель, которым вам хочется быть, тем больше вы чувствуете полноту жизни, удовлетворение от того, что делаете, и стойкость в такие трудные моменты. И чем больше вы делаете это с открытостью и заботой, практикуя все выученные вами по этой книге навыки АСТ, тем лучше это будет для вас, вашего подростка и ваших отношений.

Вот основной вопрос о готовности, который нужно задавать самому себе, продвигаясь вперед: когда вы общаетесь со своим подростком и вас заводит то, что он говорит или делает, хотите ли вы, имея все те мысли, воспоминания, чувства и ощущения, по-прежнему делать то, что имеет значение в конкретный момент для вас как родителя? Хотите ли вы, имея весь этот некомфортный внутренний опыт, который возникает при общении с вашим подростком, все же делать шаги в направлении родителя, которым хочется быть, и использовать навыки АСТ?

И вновь ответ на этот вопрос и практика готовности — это ваш личный выбор. И хотя большинство родителей, с которыми я работаю, находят, что эти навыки АСТ были им во многом полезны, важно помнить, что эти навыки — не конституция США. Проверять свою готовность, практиковать готовность — это что-то такое, что вам предлагается как выбор.

Моменты выбора

Выбор того, как себя вести, воспитывая подростка, остается за вами, и он всегда будет только вашим. Каждый момент с вашим подростком, не только конфликтный, — это время, чтобы спросить самого себя и ответить себе на вопрос о готовности.

Одно дело — использовать навыки АСТ, когда вы не расстроены, но совсем другое дело — использовать их, когда вы чувствуете себя заведенным, общаясь с подростком. Как однажды

сказал мой клиент: «Общаться с моим подростком дома — одно дело, но когда мы в гостях у моих тестя и тещи, и я часто слышу его замечания, если его раздражает бабушка, мне, чтобы не взорваться, требуется собрать всю свою силу воли».

В АСТ вам предлагается каждый момент выбирать, но вы не можете выбрать свое родительское поведение, если перед этим не сделаете паузу. Итак, давайте в этот момент сделаем паузу. Как вы делаете паузу? Сначала заземляетесь, уперевшись ногами в землю, как будто вы — ствол дерева, а потом выбираете свои ценности и свое родительское поведение. В потенциально трудной ситуации нелегко начинать с паузы, но, конечно, чем чаще вы это делаете, тем естественнее это для вас становится. Вам нелегко, но и почувствовать себя на месте своего подростка не легче. Это трудно для вас обоих. Помните, что жизнь принесет вашему подростку много моментов дистресса, тревоги, грусти и конфликтов, и кто лучше вас научит его этим жизненным навыкам, чтобы он стал настолько хорошим человеком, насколько это возможно?

Итак, давайте начнем практиковаться в том, как выбирать свое родительское поведение по конкретной родительской ценности. Если у вас больше одной родительской ценности, выберите одну, с которой хотите поупражняться.

Упражнение: моменты вашего выбора

Это упражнение, основанное на моменте выбора, разработано Чиаррочи, Бейли и Харрисом (Ciarrrochi, Bailey and Harris, 2014). Возьмите свой родительский журнал, скопируйте приведенную ниже таблицу и используйте ее для описания затруднительной ситуации с вашим подростком, внутренними барьерами, с которыми вы сталкиваетесь, и того, как вы можете выбрать реакцию в виде старого поведения (или ловушку) или нового поведения (или помощника), используя навыки АСТ.

Таблица моментов выбора

Родительская ценность:

Затруднительная ситуация:

Внутренние барьеры (мысли, образы, ощущения, побуждения):

Вопрос в момент выбора: *Какая дорога приведет меня к родителю, которым я хочу быть?*

Старое поведение
(«ловушки»)

Новое поведение
(«помощники»)

Последствия попадания
в «ловушки»

Последствия использования
«помощников»

После выполнения этого задания посмотрите, какое поведение полезнее для того, чтобы жить согласно вашим родительским ценностям: рассмотрите «ловушки» и «помощников».

Например, когда это упражнение выполнила Сьюзен, у нее получилось вот что:

Вы можете сделать каждый момент общения с ребенком моментом своего родительского выбора. Выбор предполагает, что вы обращаете внимание на то, что продвинет вас вперед в осуществлении ваших родительских ценностей или уведет от них. Сьюзен заметила свои ловушки и своих помощников, попробуйте и вы.

Когда положение становится затруднительным

Таблица моментов выбора

Родительская ценность: *Забота*

Затруднительная ситуация: *Сказать Кэтрин, чтобы она перестала обзывать сестру, когда она не хочет проводить с ней время.*

*Внутренние барьеры (мысли, образы, ощущения, побуждения):
Мысли: Как только я ей это скажу, она начнет кричать и отрицать, что обзывает сестру. Я знаю, что будет дальше: она меня обвинит в том, что у меня есть «любимица», и тогда мой день будет испорчен. Эмоции: страх, фрустрация, разочарование, вина. Ощущения: сжатие в груди. Побуждение: ничего не ответить Кэтрин.*

Вопрос в момент выбора: *Какая дорога приведет меня к родителю, которым я хочу быть?*

Старое поведение («ловушки»)

*Не разговаривать с Кэтрин.
Требовать от Кэтрин, чтобы она «хорошо себя вела» с сестрой.
Попросить отца Кэтрин, чтобы он с ней поговорил.
Угрожать Кэтрин, говоря, что я на целый год отправлю ее на терапию.*

Новое поведение (помощники)

*Назвать свои ориентированные на будущее мысли «гадалка Сьюзен».
Медленно дышать, замечая ощущения, говорящие о страхе, и распознавая свои побуждения.
Замечать свое побуждение перестать общаться с Кэтрин.*

Последствия попадания в «ловушки»

*Кэтрин перестанет со мной разговаривать, целую неделю будет меня избегать, будет молчать за обедом.
Я почувствую себя обиженной, я буду чувствовать себя плохой матерью.*

Последствия использования «помощников»

Я знаю, что делала все, что могла, чтобы быть ассертивной матерью.

Совершенства нет, и совершенное родительское поведение тоже не существует. У вас в жизни мог быть момент, когда вы гуляли со своим подростком, и казалось, что все идет хорошо, пока ваша милая дочь-подросток не скажет, что она вас ненавидит, потому что вы не разрешаете ей курить травку. И тогда вы молча замечаете внутренний голос в вашей голове, и вы задаете себе вопрос о

готовности, но вот вы уже кричите на свою дочь. Казалось, что все идет хорошо, и вы намеревались справиться с ситуацией так, как научились по этой книге, но потом это случается: ваше прежнее родительское поведение снова с вами.

Как отмечали Келли Вилсон и Трой Дюфрин (Wilson and Dufrene, 2010), иногда дела идут не так, совсем не так. Давайте перейдем к одному из этих моментов, когда в вашем воспитании дела пошли не так.

Упражнение: когда дела пошли не так

Возьмите свой родительский журнал и запишите ужасную ситуацию, которую вы пережили со своим подростком, даже если вы старались, как могли, использовать выученные в этой книге навыки АСТ. А потом выполните упражнение:

1. Замечайте свой опыт во всей его полноте: «Мой ум говорит, что я...» «Мой ум говорит, что мой подросток...» «Я чувствую...» «В моем теле сейчас такие ощущения...» «Я чувствую побуждение...»
2. Назовите свой внутренний опыт. Постарайтесь дать своему опыту имя, чтобы вы могли его распознать, если/когда он снова появится в другой ситуации.
3. Насколько полезен этот внутренний опыт? Если вы держитесь за эти мысли, воспоминания, эмоции, ощущения и побуждения, а потом действуете соответственно им, приближаетесь ли вы к родителю, которым хотите быть? Что происходит с вашими отношениями с подростком?
4. Отделитесь от своего внутреннего опыта, если он не помогает вам быть тем родителем, которым вам хочется быть.
5. Практикуйте сочувственный диалог. Вы можете разговаривать или относиться к самому себе так, как с вами в этот момент разговаривал бы сочувствующий и заботливый друг. Напишите, что ваш добрый друг сказал бы вам в этот момент.

Каждый миг — это новое начало. В АСТ вам предлагается взять на себя обязательства в процессе жизни согласно вашим родительским ценностям, а не в процессе становления совершенным родителем. Иногда, несмотря на все ваши старания, дела не будут ладиться; учиться замечать свой внутренний опыт, называть его, проверять, работает ли он, отделяться от него, если он не полезен, и практиковать сочувствие к себе — все эти упражнения сделают вашу работу родителя более стабильной.

В конце концов, каждый сдвиг, который вы собираетесь совершить в своем родительском поведении, — это новое начало. И каждый раз, когда что-то не получается, — это новый момент, чтобы начать сначала.

Начать сначала

Недавно я разговаривала со своей подругой Джери о естественно возникающем у каждого из нас разочаровании, когда, даже если у нас были самые лучшие намерения изменить свое поведение, наше прежнее поведение сразу же начинает борьбу за выживание и пользуется моментом. Джери напомнила мне лекцию о дхарме, в которой подчеркивалось что-то вроде: «Каждый момент — это новый момент, и каждый момент — это новый момент для старта». Ее слова напомнили мне о том, что я могу выбрать жизнь каждый момент соответственно своим личным ценностям; и прямо сейчас я напоминаю вам о том же самом.

Жить ли согласно вашим родительским ценностям, — это стоящий перед вами выбор; не только в разгаре конфликта с вашим подростком, но и повседневно, и, на самом деле, в каждый момент.

Вы не можете выбрать, что возникнет в вашей душе; вы не можете выбрать и то, как ваш подросток себя чувствует, что он думает или как он себя ведет. Но вы можете выбрать, как в конкретный момент на это реагировать. Временами, даже при стопроцентной готовности, результат может быть совсем не тот. Это естественно; это часть процесса воспитания детей. Это вообще часть жизни: не все получается так, как мы хотели и надеялись.

Когда в конкретный момент дела идут не так, это не признак того, что вы неудачник, что ничто не изменится, или что ваш подросток просто невозможный, даже если вам приходят такие мысли. Когда дела идут плохо, вам предлагается остановиться, сделать вдох, признать трудность, существующую в данный момент, и снова проверить свои родительские ценности. Проверка своих родительских ценностей — это проверка верности вашего пути.

Снова найти свой правильный путь

Вам когда-нибудь случалось заблудиться? Может, когда вы отправлялись погулять в большой парк, или когда ехали на машине в другой город? Что мы обычно делаем, когда заблудимся? Мы находим карту или (в наши дни) обращаемся к навигатору в своей машине, или используем карту в своем сотовом телефоне. Если не все получается с вашим подростком, как вам бы хотелось, если он просто сбился с пути, какова ваша родительская задача? Снова найти правильный путь.

Как вы ищете правильный путь? Вы спрашиваете себя: *«Каковы мои родительские ценности, что для меня важно в наших отношениях?»* Если вы отвечаете на эти вопросы, вам становится легче решить, каким будет ваш следующий шаг в воспитании. Ваши родительские ценности — это и есть ваш правильный путь, — так я часто говорю своим клиентам, а все остальное — это всевозможные помехи: в уме, в теле, в чувствах. Родительские ценности — это те характеристики воспитания, которые действительно имеют для вас значение, даже если о них никто не знает, даже если о них не знает ваш подросток, даже если результат не идеален. Сверяться с вашими родительскими ценностями — это не одноразовое действие, а продолжающийся процесс; чем больше вы задумаетесь о том, куда вы, как родитель, идете, тем больше ясности в том, что вам делать и как себя вести, тем сильнее чувство, что вы идете правильным путем.

Воспитание подростка, борющегося с эмоциональной чувствительностью, легко может превратиться в список обязанностей и поручений, и вы будете выполнять множество разных действий: удачных, глупых, жестких, абсурдных, — и это я еще не все называю. Но, в конце концов, ваша жизнь в согласии с вашими родительскими ценностями — это путь, приносящий больше значимых моментов. Каждый из этих моментов, каждое воспоминание — отражение того, что для вас имеет значение, и каждое взаимодействие с вашим подростком имеет смысл. Жизнь в соответствии с вашими родительскими ценностями не проходит без боли, но в этой жизни вы признаете, что переносимая вами боль тоже имеет ценность.

Упражнение: найти ваш настоящий путь

Давайте найдем свой настоящий путь, наметив, каким будет ваше дальнейшее родительское поведение, основанное на ценностях. Возьмите свой родительский журнал, и давайте пересмотрим ситуацию из следующего упражнения, когда дела пошли не так. Напишите, какой ценностью вы руководствовались, идентифицируйте новые цели, потенциальные ловушки, в которые можете попасть, и навыки АСТ, которые сможете использовать на следующей неделе, делая шаги в направлении конкретной родительской ценности.

Когда Сьюзен выполняла это последнее упражнение, она решила продолжать ориентироваться на такую родительскую ценность, как «забота». Вот какие три конкретных вида поведения она обозначила: «Предложить Кэтрин в воскресенье после обеда вместе выгуливать собаку», «Дать Кэтрин знать, что я понимаю, какой раздраженной она может себя почувствовать, когда ее сердит сестра», «Спросить Кэтрин, есть ли что-то, что она может сделать, когда рассержена».

Конкретными ловушками для Сьюзен были мысли-предсказания («*Она не будет меня слушать*»; «*Она может даже надо мной посмеяться*»; «*Я просто вижу ее лицо, когда она говорит: „Мама, это глупо“*»), тревога и желание больше ничего не делать и позволить Кэтрин продолжать обзывать сестру. Сьюзен будет использовать конкретного «помощника» АСТ, для нее это мысль-предсказание: «колдунья Сьюзен». Чем больше вы делаете шагов в направлении ваших родительских ценностей, тем большее удовлетворение испытаете. Путь ваших ценностей не является безболезненным, но это, конечно, значимый путь.

И напоследок

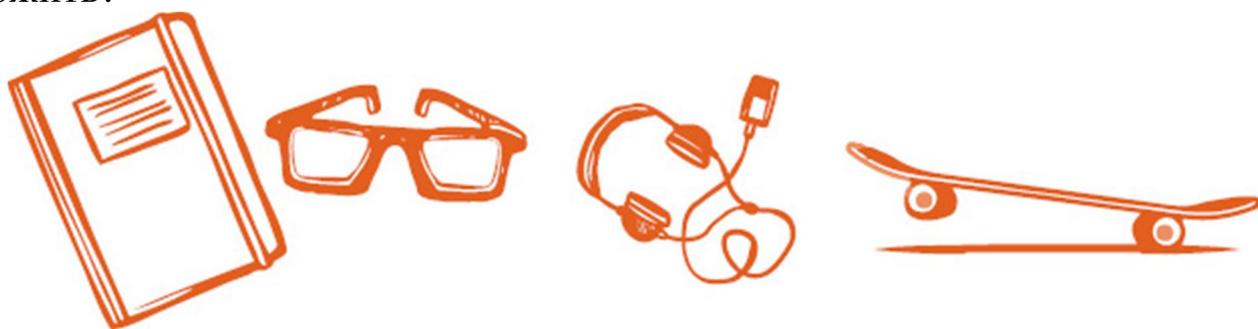
Вы достигли конца книги и к этому моменту научились специальным навыкам, которые вам потребуются, чтобы быть для вашего очень чувствительного подростка настолько хорошим родителем, насколько это возможно.

Ваша работа родителя с этой книгой не кончается. Важно продолжать практиковать все навыки АСТ, которым вы научились; если вы не уверены, как практиковать некоторые из них, то возвратитесь к тем главам книги, где они описаны, перечитайте их, потренируйте их снова. Вы можете предпочесть снова потренировать навыки, которые особенно трудны или которые вы

еще не пробовали, посмотрите, что произойдет, если вы будете практиковать их регулярно.

Быть эффективным родителем — значит принимать то, что в повседневной жизни будут возникать трудности; чем больше вы будете позволять себе выбирать решение вместо того, чтобы просто сразу реагировать на ситуацию, тем более умелым вы будете в общении со своим подростком. Чем чаще вы превращаете момент трудностей в момент развития, восстановления, строите удовлетворяющие отношения с вашим подростком, тем лучше это будет получаться. Учиться быть таким родителем, каким вам хочется быть, учиться каждый момент — эта жизнь родителя, которую стоит прожить.

Доброго вам пути в родительскую жизнь, которую стоит прожить!



Послесловие

Воспитание подростка с эмоциональной дисрегуляцией — это труднейшая работа в мире. СМИ и профессионалы в области психического здоровья дают много советов, как это делать. Значительная часть этих советов почти бесполезна, потому что говорят вам, *что* делать, предлагая навыки, чтобы лучше справляться с проблематичным поведением подростка, но не то, *как* сталкиваться с болью, когда ребенок реагирует на ваши родительские стратегии агрессивно. Техник, стратегий и навыков недостаточно. Родителям нужен способ справляться с собственной обидой, собственным страхом и пессимизмом. Вот почему терапия принятия и ответственности (подход, который в этой книге предлагает Патрисия Зурита Она) — ваш лучший гид к успешному воспитанию подростка с эмоциональной дисрегуляцией. Как вы, несомненно, обнаружили, читая эту книгу, АСТ показывает, как вы можете справиться с собственными эмоциональными трудностями, в то же время эффективно помогая подростку снизить накал

эмоций и перевести проблемное поведение подростка в другую модальность. Разрешение конфликта и навыки контроля поведения прекрасны, но не так важны, они преподаются в контексте сознательного наблюдения и принятия своей родительской боли.

Есть и другая причина, почему подход АСТ — это более эффективный способ общения с подростками, которых переполняют эмоции. АСТ поможет вам определиться со своими родительскими ценностями, кем вы хотите быть для своего ребенка, и превратить эти ценности в ответственные действия. Шаблонные алгоритмы действий не очень хорошо работают, потому что они носят общий характер и не разработаны именно для вас. Основываясь на конкретных глубоких изменениях в отношениях с подростком на ваших родительских ценностях, эта книга изменит жизнь вашей семьи. Она сделает возможным набор новых родительских реакций, которые помогут вашему ребенку лучше себя контролировать и лучше вести себя и дома, и вообще в этом мире.

*Мэтью Маккей, доктор философии,
соавтор книг «Мысли и чувства»
и «Навыки общения для подростков»*



Приложение

Некоторых подростков проблемы эмоциональной дисрегуляции приводят к таким крайностям, как суицидальное поведение, самоповреждение, голодание, переедание, ложь, воровство, экспериментирование с психоактивными веществами или сексуальные действия. Цель этого приложения — дать вам общее представление об этих типах проблемных ситуаций.

Во всех этих случаях лучшее, что можно сделать, — попросить профессионального совета. Помните, что все эти проблемы не входят в родительский инструментарий АСТ, который вы освоили в этой книге; они требуют помощи специалиста из области

душевного здоровья, занимающегося проблемами эмоциональной дисрегуляции. Специалист предложит вам план того, как работать с этими крайностями в поведении подростка; это не та ситуация, с которой вы можете справиться самостоятельно. Сложные варианты проблемного поведения требуют тщательной оценки специалистов, внимательного наблюдения и корректных родительских вмешательств.

Смотреть на крайности в поведении подростка сквозь призму АСТ

Трудности вашего подростка, будь то проблематичное пищевое поведение, алкогольная зависимость, ложь или суицидальные угрозы, возникают и активизируются по разным причинам. Так как ваш подросток страдает от эмоциональной чувствительности, он испытывает более интенсивные эмоции, чем мы с вами. Он переживает все очень сильно, как будто внутри у него открытая рана, и ситуация, вызвавшая чувство, — это как соль на его рану. Поэтому, когда он завелся и продолжает переживать, он испытывает грусть, тревогу, фрустрацию или другую эмоцию на максимальном уровне. Поэтому, из-за эмоциональной чувствительности, он использует широкий спектр стратегий избегания, таких как суицидальные мысли, самоповреждающее поведение, переедание, голодание или курение марихуаны, — и все это лишь немногие стратегии эмоционального избегания, целью которых является ослабление или отключение переживаемой эмоции. В результате используемые вашим подростком приемы помогают в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной перспективе они неустойчивы, как вы, наверно, уже поняли.

С точки зрения АСТ все неэффективное поведение вашего подростка направляется избеганием опыта. Давайте вкратце рассмотрим каждую из этих проблем.

Суицидальное и парасуицидальное поведение

Согласно Россу и Хиту (Ross and Heath, 2002), в типичной старшей школе США 14% подростков сообщают о самоповреждении в конкретное время; 12% студентов колледжей также прибегают к самоповреждающему поведению. Как видите, парасуицидальное

поведение довольно распространено, а многие эмоционально чувствительные подростки борются не только с парасуицидальным, но и с суицидальным поведением.

Давайте начнем с различения этих двух видов поведения. Термин *«суицидальное поведение»* относится конкретно к действию подростка, имеющему цель — покончить с жизнью, явное намерение умереть. С другой стороны, парасуицидальное (или самоповреждающее поведение) — это действия по нанесению себе телесных повреждений, не имеющих смертельный характер, подростки могут совершать эти действия в ответ на тяжелые эмоциональные проблемы, и они принимают разную форму, например, это могут быть порезы, ожоги, щипки и даже удары головой. В основном различие этих двух видов поведения основывается на намерении или цели поведения подростка.

Это различие критически важно, потому что иногда вы можете перепутать намерения подростка и не знать, как реагировать. Дочь Сары Лучиана в последние три месяца режет свои запястья и носит одежду с длинными рукавами, чтобы никто не видел порезы; Сара заметила их только за завтраком, когда на Лучиане была пижама. В уме Сары вмиг возникли мысли: *«Лучиана медленно себя убивает. Она просто хочет умереть. Она хочет меня наказать? Я должна была понимать, насколько серьезна ее депрессия»*. Хотя то, что у Сары возникли такие мысли, нормально, и может оказаться, что Лучиана действительно хочет умереть, цель порезов сильно отличается от желания умереть.

Большинство подростков, которые прибегают к самоповреждающему поведению, делают это, чтобы избежать своих психологических проблем. Например, Лучиана начала наносить себе порезы, когда узнала, что семья подруги планирует переехать в другой штат. Узнав об этом, она почувствовала, одиночество и страх, почувствовала, что, говоря ее собственными словами, «боль сильнее, чем она». И теперь она наносит себе порезы каждый раз, когда думает о том, что ее подруга уезжает, и представляет, как она будет одна проводить выходные и одна обедать в школе.

Этот сценарий — всего лишь одна из ситуаций, показывающих, почему подросток травмирует себя; может быть и множество других причин, например, проблемы в школе, страх, что друзья неправильно поймут, воспоминания о травматичных событиях,

чувство вины и так далее. У каждого подростка свой спусковой крючок самоповреждающего поведения, но есть некоторые общие знаменатели: подросток испытывает сильную душевную боль и прибегает к стратегии избегания.

Самоповреждающее поведение — это быстрая стратегия избегания. Вполне возможно, что, когда ваш подросток испытывает переживание, связанное с сильным дискомфортом, например, болезненное воспоминание, мысль или эмоцию, которые просто невыносимы, он не знает другого способа с этим справиться, кроме того, чтобы прогнать боль одним из способов самоповреждения, даже несмотря на то, что испытываемый им эмоциональный дискомфорт впоследствии может только возрасти.

А если ваш подросток совершил попытку суицида, явно с целью покончить с собой, желательно убрать все средства, с помощью которых он может попытаться сделать это снова, пока вы не обсудите это с профессионалом. Это значит убрать из его комнаты и из дома вообще все ножи, таблетки, бритвы и все прочее, что подросток может использовать для попытки суицида. Как только вы найдете терапевта, который специализируется на проблемах эмоциональной дисрегуляции, он даст вам конкретные указания, как реагировать на любую другую суицидальную попытку.

Если ваш подросток угрожает

«Если я не смогу на этих выходных погулять с моим бойфрендом, я побреюсь налысо и порежу запястья», — это пример угрозы. Когда подростки всячески угрожают родителям, это может быть очень трудно и болезненно. В такой момент нет простого ответа; если вы отвечаете угрозой на угрозу, вы можете тем самым усилить неэффективное поведение, а если вы не будете отвечать на эти угрозы, вы опять же можете этим увеличивать другие испытания, через которые проходит ваш подросток. Для вас это просто уловка.

Например, одна моя клиентка обычно угрожала матери, потому что это помогало ей побыть с ней вместе. Каждый раз, когда она угрожала, мать садилась рядом и утешала ее заботливыми словами. Мать подбадривала ее, хвалила и даже разговаривала с ней на другие темы. Как видите, поведение матери стимулировало угрозы со стороны дочери; это открытие пришло только после завершения процесса оценки в терапии.

Не существует какого-то одного правильного ответа, потому что подростки угрожают с разными целями, намеренно или ненамеренно. Иногда ваш подросток угрожает, потому что хочет получить от вас какую-то конкретную реакцию, например, чтоб вы оставили его в покое, или когда он пытается избежать каких-то действий или какой-то ситуации, и, пока вы этого не поймете, ваше родительское поведение будет подкреплять поведение подростка. Цель поведения ребенка может меняться, когда он угрожает, вот почему необходимо сопровождение профессионала в области психического здоровья, чтобы помочь вам правильно на это реагировать.

Проблемное пищевое поведение

Подростки, страдающие от эмоциональной дисрегуляции, могут бороться с ограничениями в еде, обжорством, анорексией или булимией. Такое поведение может начинаться с того, что кажется естественной заботой подростка о своем внешнем виде или физической форме; но оно легко может превратиться в стратегию управления эмоциями и, в конце концов, — в нарушение всей жизнедеятельности организма, которое для вашего подростка может стать фатальным. Недостаточное питание и непрерывная потеря веса, как это бывает при анорексии, могут привести к смерти.

Обычно подростки скрывают такое поведение и свои попытки с ним справиться, потому что обычно оно ассоциируется с сильным стыдом. Типичная реакция родителей, с которыми я работаю, — насмешки над подростками из-за их пищевых привычек. Это можно понять, но это не помогает.

Если вас беспокоят пищевые привычки вашего подростка, вот что вы можете сделать: обращайтесь внимание на специфические признаки, такие как потеря веса, как часто подросток отказывается есть вместе с семьей, голодание или избыточные физические упражнения. Для начала рекомендуется проконсультироваться с педиатром. Сделайте анализ крови и общий медицинский осмотр, чтобы убедиться, что подросток вне опасности.

Избегайте насмешек над подростком из-за его пищевых привычек.

По мере того как вы будете продвигаться вперед, вам может понадобиться помощь команды, включающей профессионалов в

области психического здоровья и диетолога, чтобы вы могли получить соответствующий коучинг у специалистов, знающих, что делать с таким поведением.

Проблемы с психоактивными веществами

Эксперименты с приемом психоактивных веществ распространены у подростков. Вы могли слышать такие термины, как *«зависимость от психоактивных веществ»* и *«злоупотребление психоактивными веществами»*. Во-первых, экспериментирование с психоактивными веществами может развиваться как стратегия избегания эмоций. Например, Реми покурил травку один раз на вечеринке, потому что ему это было любопытно. Позже он стал стыдиться лишнего веса и волновался настолько, что начал носить одежду, которая ему велика, чтобы не так бояться. А потом он стал курить траву, чтобы справиться со своими страхами, и вскоре стал на это полагаться как на стратегию избегания эмоций.

Во-вторых, стратегия использования психоактивных веществ как способа справляться с эмоциями, может начать жить собственной жизнью. Подростки, которые борются с эмоциональной чувствительностью, переживают все остро, везде и всегда, и так как эта борьба для них так невыносима, они быстро начинают делать что угодно, лишь бы эти чувства уменьшить, подавить или устранить. Несомненно, сочетание употребления наркотиков, реакций отстранения и уязвимости к сильным эмоциям могут привести их к тому, что центральной темой их жизни становится употребление все большего и большего количества наркотиков. В подобных ситуациях требуется программа детоксикации.

Некоторые обычные интервенции включают тестирование вашего подростка, мониторинг друзей, с которыми он проводит время, проверку его комнаты и удаление веществ, если вы их там нашли, ограничение его доступа к деньгам или установление для него поведенческого плана, предусматривающего конкретные последствия при конкретном количестве употребляемых им наркотиков и частоте их употребления. Эффективность любой из этих интервенций с разными подростками бывает различной, так что важно проконсультироваться с терапевтом, чтобы выработать конкретный план для работы с этой проблемой.

Опасность дружеских советов

Несмотря на то что вы слышите «хорошие советы» от друзей и родственников, сейчас не время экспериментировать с вашими родительскими реакциями. Сами того не зная, вы можете сделать очень трудную ситуацию еще хуже. Воспитание — одно дело, а воспитание подростка с эмоциональной дисрегуляцией — другое дело. Все умеют бегать, но марафонский бег требует особого набора навыков.

Беда с выслушиванием советов друзей или родственников в том, что они не всегда принимают во внимание контекст, в котором наблюдается проблемное поведение, не знают, что запускает проблемное поведение подростка, не представляют деталей взаимодействия между подростком и вами. Например, совет «настаивать на том, чтобы подросток извинялся за свое поведение» кажется вполне благоразумным и приемлемым, но что если вы бываете раздосадованы и начинаете вести себя диктаторски и требовать извинений, потому что вам был дан такой совет? Сказали бы вы, что этот совет полезен? Помогает ли вашим отношениям с подростком то, что, когда вы раздражены, вы требуете конкретной реакции? Как ваш подросток учится справляться с раздражением, основываясь на этом взаимодействии?

Специалист в области психического здоровья, обученный работе с проблемами эмоциональной дисрегуляции, даст конкретные рекомендации, чтобы ваш подросток получил ту помощь, в которой он нуждается.

Давайте сделаем сочувственную передышку...

До сих пор вы читали, как в АСТ понимают сложное и проблемное поведение вашего подростка и то, как ему важно получать помощь специалиста в области психического здоровья.

И для вас, как родителя, и для каждого, кто был на вашем месте, справиться со всеми этими типами ситуаций — дело непростое. Даже несмотря на то, что вы были открыты для изучения всех описанных в этой книге навыков АСТ, а также и дополнительных навыков, с этим конкретным проблемным поведением может быть очень трудно справиться. Не пора ли взглянуть на то, как они влияют на вас?

В такие моменты важно сделать передышку и поучиться заботиться о себе, потому что передышка дает вам возможность подзаправиться и подзарядиться, чтобы начать сначала. Помните, каждый момент — это новый момент, чтобы начать сначала.



Благодарности

Когда-то давно я прочитала: чтобы сделать дело — нужна целая деревня. Эта книга — результат работы целой деревни!

Ее написание было бы невозможно без знакомства с семьями, подростками и родителями, боровшимися с эмоциональной дисрегуляцией, с которыми я работала; они были моими лучшими учителями. Их мужество, преданность делу и стойкость в том, чтобы преодолевать трудные моменты, снова и снова вдохновляли меня в этом процессе.

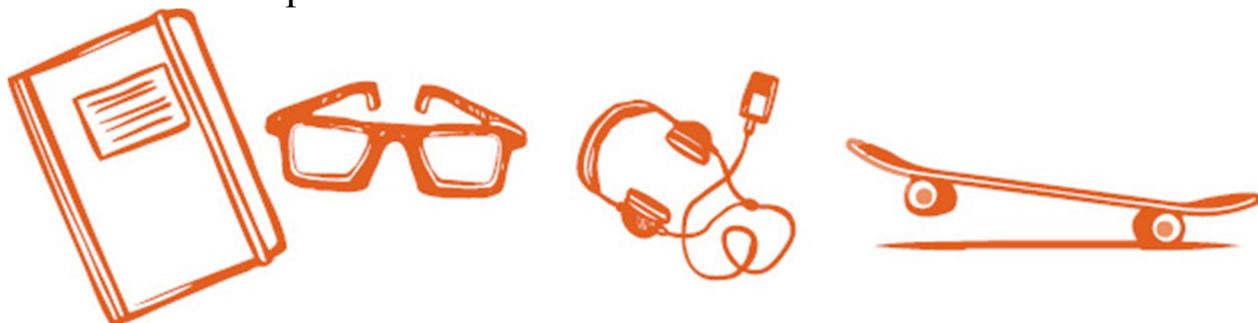
Я очень благодарна Стивену Хайесу, Кирку Штрозалу и Келли Вилсон, основателям терапии принятия и ответственности (АСТ), и всему профессиональному сообществу АСТ за упорную работу, за тот опыт, через который мы проходим в жизни. Все вы научили меня жить жизнью, в которой есть цель!

Особенно хочется поблагодарить Райана Буреша и редакционный отдел издательства «Нью Харбингер» за предложения и комментарии в процессе моей работы над этим проектом. Мне бы также хотелось выразить особую благодарность Кэтрин Мейерс и моему дорогому наставнику и другу Мэтту Маккею за то, что у меня появилась возможность написать эту книгу. Профессор, ваши наставления бесценны!

Спасибо моим коллегам из Центра поведенческой терапии Восточного побережья за обсуждение разных частей этой книги.

Я также благодарна Эндрю Рейнеру за его доброту и готовность сотрудничать в работе над главой об отцах и мужчинах-опекунах. Его энтузиазм и забота о социальных вопросах, его желание что-то изменить впечатляют.

И последнее, но не менее важное: я искренне признательна «деревне» моих друзей и семьи: Паолите, Джери, Лючии, Крису, Линну, Рассу, Майклу, Марии, Делии, Дарси и Гэрету. Этой книги не было бы, если бы не их постоянная поддержка, терпение и обратная связь! Огромное вам всем спасибо!



Об авторах

Патрисия Зурита Она, доктор психологии, директор Центра поведенческой терапии Восточного побережья, профессор института Райт. Она начинала свою клиническую работу как школьный психолог, затем продолжила как клинический психолог. Имеет значительный опыт в работе с детьми, подростками и взрослыми с расстройствами настроения, тревожными расстройствами. Особые области ее компетенции — обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Также Зурита Она оказывает специализированные услуги людям, борющимся с проблемами эмоциональной дисрегуляции, такими как пограничное расстройство личности (ПРЛ), с самоповреждающим и суицидальным поведением. Она соавтор книги *«Самопомощь: орден „За заслуги“»*, изданной Ассоциацией поведенческой и когнитивной терапии (АВСТ).

Предисловие написано **Кирком Б. Штрозалом**, доктором философии, сооснователем терапии принятия и ответственности (АСТ), когнитивно-поведенческого подхода, который завоевал широкое признание среди специалистов в области психического здоровья и работы с зависимыми от психоактивных веществ. Он соавтор книг *«Краткосрочные интервенции для радикальных изменений»* и *«Прямо сейчас»*. Штрозал проводит тренинги в консультативном центре Маунтин Вью. Он был пионером применения поведенческой терапии в сфере первичной медицинской помощи. Живет в Портленде, штат Орегон.

Автор послесловия — **Мэттью Маккей, доктор философии**, профессор института Райт в Беркли, штат Калифорния. Он автор и соавтор множества книг, в том числе «*Рабочая книга по релаксации и снижению стресса*», «*Самооценка*», «*Когда злость ранит*» и «*ACT: о жизни, а не о гневе*». Маккей получил степень доктора философии в области клинической психологии в Калифорнийской школе профессиональной психологии; он специализируется на когнитивно-поведенческой терапии тревоги и депрессии. Живет и работает в районе Сан-Франциско.



Литература

Aguirre, B., and G. Galen. 2013. *Mindfulness for Borderline Personality Disorder: Relieve Your Suffering Using the Core Skill of Dialectical Behavior Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications/

Centers for Disease Control and Prevention. 2015. «Suicide Facts at a Glance». Web-based Injury Statistics Query and Reporting System (WISQARS). (2013, 2011) National Center for Injury Prevention and Control, CDC (producer). Accessed December 1, 2016. Available from <http://www.cdc.gov/injury/wisqars/index.html>

Ciarrochi, J., A. Bailey, and R. Harris. 2014. *The Weight Escape: How to Stop Dieting and Start Living*. Boulder, CO: Shambhala Publications.

Eifert, G. H., M. McKay, and J. P. Forsyth. 2006. *ACT on Life Not on Anger: The New Acceptance and Commitment Therapy Guide to Problem Anger*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Gilbert, P. 2010. *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Goleman, D. 1995. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

Gottman, J., and N. Silver. 1999. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Harmony Books.

Harris, R. 2009. *ACT Made Simple*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Hayes, S. C. 2016. «State of the ACT Evidence». Association for Contextual Behavioral Science. Accessed December 1. https://contextualscience.org/state_of_the_act_evidence

Hayes, S. C., D. Barnes-Holmes, and B. Roche, eds. 2001. *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. New York: Plenum Press.

Hayes, S. C., K. D. Strosahl, and K. G. Wilson. 1999. *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.

Hayes, S. C., K. D. Strosahl, and K. G. Wilson. 2012. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. 2nd ed. New York: Guilford Press.

Hayes, S. C., K. D. Strosahl, K. G. Wilson, R. T. Bissett, J. Pistorello, D. Toarmino, M. Polusny, T. A. Dykstra, S. V. Batten, J. Bergan, S. H. Stewart, M. J. Zvolensky, G. H. Eifert, F. W. Bond, J. P. Forsyth, M. Karekla, and S. M. McCurry. 2004. «Measuring Experiential Avoidance: A Preliminary Test of a Working Model». *The Psychological Record* 54 (4): 553–78.

Kabat-Zinn, Jon. 1990. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte Press.

Kabat-Zinn, Jon. 2005. *Wherever You Go, There You Are*. 10th ed. New York: Hachette Books.

Mansfield, A. K., M. Addis, and J. R. Mahalik. 2003. «Why Won't He Go to the Doctor? The Psychology of Men's Help Seeking». *International Journal of Men's Health*. 2 (2): 93–109.

McKay, M., M. Davis, and P. Fanning. 2009. *Messages: The Communication Skills Book*. 3rd ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Patterson, G., and M. Forgatch 2005. *Parents and Adolescents Living Together Part 1: The Basics*. 2nd ed. Champaign, IL: Research Press.

Ross, S., and N. L. Heath. 2002. “A Study of the Frequency of Self-Mutilation in a Community Sample of Adolescents.” *Journal of Youth and Adolescence* 31 (1): 67–77.

Siegel, D. J. 1999. *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*. New York: Guilford Press.

Strosahl, K., P. Robinson, and T. Gustavsson. 2012. *Brief Interventions for Radical Change: Principles and Practice of Focused Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Tavris, C. 1989. *Anger: The Misunderstood Emotion*. Rev. ed. New York: Simon and Schuster.

Thompson, M. 2011. «Why Do So Many Boys Not Care About School?» *PBS Parents*. February

6. <http://www.pbs.org/parents/experts/archive/2011/01/why-so-many-boys-dont-care-abo.html>.

Tirch, D., B. Schoendorff, and L. R. Silberstein. 2014. *The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion: Tools for Fostering Psychological Flexibility*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Wilson, K. 2008. *Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Wilson, K., and T. Dufrene. 2010. *Things Might Go Terribly, Horribly Wrong: A Guide to Life Liberated from Anxiety*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ВЕСЬ»

197101, Санкт-Петербург, а/я 88.

E-mail: info@vesbook.ru

Вы можете заказать наши книги:

по телефону: **8-800-333-00-76**

(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)