

ТОМА
Д'АНСЕМБУР



ПО
НЯТЬ
ПОЧУВ
СТВО
ВАТЬ,
ПО
МОЧЬ

ПОНЯТЬ, ПОЧУВСТВОВАТЬ, ПОМОЧЬ *



как стать
образцовым взрослым
для детей и подростков

Тома Д'Ансембур
**Понять, почувствовать,
помочь. Как стать
образцовым взрослым
для детей и подростков**
Серия «Психология общения»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71745400

*Понять, почувствовать, помочь : как стать образцовым взрослым для
детей и подростков:
ISBN 978-5-04-220776-1*

Аннотация

Вы когда-нибудь чувствовали, что говорите с ребенком на разных языках, как будто между вами непреодолимая стена? Хотите научиться не «воспитывать», а сотрудничать с детьми, создавая атмосферу уважения и взаимопонимания? Готовы ли вы заглянуть внутрь себя, чтобы найти корень непонимания и научиться по-настоящему слышать детей?

Эта книга для любого взрослого, кто вступает в контакт с детьми. Будь то родитель, дальний родственник, учитель, педиатр, тренер или даже сосед. Для тех, кто подустал от постоянных сражений или очень боится, что они вот-вот начнутся.

Подход автора этой книги помогает:

- разобраться в своих страхах, болях, триггерах;
- стать взрослым, на которого хочется равняться;
- отказаться от претензий в пользу честного диалога;
- вернуть настоящую близость в отношения с детьми.

Тома Д'Ансембур, психолог, автор бестселлера «Хватит быть хорошим», уже более 20 лет специализируется на возвращении взаимопонимания между взрослыми и подростками. Он утверждает, что корень проблемы часто кроется в отношении взрослых к самим себе и в отсутствии опыта взаимопонимания со своими собственными родителями.

«Наш внутренний непонятый подросток требует тепла и поддержки, но вместо этого передает эстафету непонимания от своих родителей к своим детям», – пишет Тома Д'Ансембур.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	7
Введение	12
Глава 1	18
Почему наши отношения не такие, как мы мечтаем?	21
Пять программ, блокирующих наши отношения и наше развитие	23
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Томас Д'Ансембур
Понять,
почувствовать, помочь
Как стать образцовым
взрослым для
детей и подростков

*Моей жене и нашим дочерям Камилле, Анне и
Джулии за бесконечную радость быть вместе!*

Thomas d'Ansembourg

Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour les jeunes? Published originally in French (Canada)

© 2020, Les Éditions de l'Homme, a division of Groupe Sogides inc., a subsidiary of Québecor Média Inc. (Montréal, Québec, Canada)

Published by arrangement with SAS Lester Agency & Associates

© Болдина Э., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

В сфере человеческих отношений мы преуспели на сегодняшний день не больше, чем средневековые цирюльники в

хирургии.

Антуан де Ла Гарандери

Говорите о счастье со своими детьми. Иначе общество преподаст им свои уроки и поведет по призрачному пути материализма, эгоизма и соперничества.

Кристоф Андре

Существование насилия в обществе говорит о фундаментальной ошибке в управлении отношениями между людьми.

Альбер Жакар

Люди забудут, что ты сказал, люди забудут, что ты сделал, но они никогда не забудут, что ты заставил их почувствовать.

Майя Энджелоу

Предисловие

Когда же мы станем теми, кем хотим быть?

*В первую очередь мы передаем ребенку свою суть,
свой образ жизни.*

Катрин Геген

Небольшое вступительное слово от автора

Уже более 20 лет я оказываю психологическую поддержку взрослым, много общаюсь с детьми и подростками. И очень хорошо понимаю, что их тревожит, приводит к депрессии, толкает в бездну одиночества. И, наоборот, прекрасно вижу, что заряжает энергией и наполняет ресурсом.

За годы своей работы я понял одну простую вещь: лучшее, что мы, взрослые, можем сделать для своих детей, – это на собственном примере показать, как можно быть счастливыми. И это не так сложно, как может показаться.

Работая с людьми, я полностью убедился в том, что у каждого из нас есть поразительная способность менять свою жизнь как в лучшую, так и в худшую сторону. Радоваться каждому новому дню или постоянно жаловаться на судьбу.

Плакать над очередной неудачей или от души посмеяться над ней. Сценарий, по которому жить, выбираете только вы сами. И об этом мы тоже будем говорить в этой книге. Но для начала предлагаю каждому, кто открыл ее, спросить у себя: **кто я – человек-проблема или человек-решение?**

Вы удивитесь, но с ответа на этот вопрос могут начаться большие перемены в вашей жизни. Потому что, поменяв отношение к себе, вы станете по-другому относиться к окружающим вас людям. Изменив себя, вы измените целый мир. И сейчас, в наше турбулентное время, эти перемены просто необходимы.

Совсем недавно мы пережили эпидемию коронавируса. Мы узнали, что такое изоляция, страх, одиночество, утрата. Кто-то на собственном опыте понял, как порой непросто находиться с близкими в одной комнате 24 часа в сутки. Многие пересмотрели свои отношения с партнерами, свои взгляды на жизнь, свои ценности. Однако, несмотря на весь дискомфорт, напряжение, ссоры и расставания, многие из вас:

- заново познакомились с самим собой, узнали себя лучше, приняли тот факт, что иногда обстоятельства сильнее нас;
- сблизились с родителями, детьми, супругами, партнерами;
- открыли в себе новые творческие способности, таланты, научились получать удовольствие от обычной прогулки по парку;

- отдохнули от постоянной суеты, поездок, пробок, толкотни в общественном транспорте. Услышали, как красиво звучит тишина. Поняли, как может быть прекрасна размеренная домашняя жизнь;

- стали реже покупать бесполезные вещи, перешли от импульсивного шопинга к осознанному потреблению.

Вот видите – сколько всего нового произошло с вами за пару лет, и это далеко не весь список. Дальше – больше. Считайте, что моя новая книга – приглашение к разговору с самим собой, проверка готовности к большим и маленьким внутренним переменам. Я написал ее для всех, кто хочет лучше понять себя, растопить лед в отношениях с близкими, разобрать по кирпичику стену, которая выросла между вами и вашими детьми. Стать наконец тем человеком, глядя на которого ваши сын или дочь скажут: «О, а быть взрослым – это же очень круто!».

Перед тем как приступить к чтению, просто осознайте: вы можете абсолютно все. Мы слетали на Луну, вырыли тоннель под Ла-Маншем, изобрели скоростные электропоезда, провели интернет по всему миру и научились лечить тяжелые болезни. Мы сделали все это, потому что очень захотели. Тогда почему мы не можем решиться на внутренние перемены? Мы до сих пор не умеем слушать себя, находить общий язык со своими детьми. А ведь это намного важнее, чем очередной полет в космос. Потому что наши дети, наши близкие – они здесь, рядом, и в наших интересах сделать все, чтобы не

упускать друг друга.

Вспомните, сколько энергии появляется, когда делаете то, что приносит вам удовольствие: выбираете подарок для любимого человека, готовите сюрприз на день рождения ребенку, осваиваете новую профессию, ходите на любимую работу и получаете хорошую зарплату, учите языки, готовитесь к соревнованиям, путешествуете. Когда ваши мечты и ваши желания становятся одним целым, вы испытываете такой прилив энергии, с которым можно свернуть горы.

О каком желании идет речь? Нет, я не говорю о мимолетных капризах, вызванных переменчивыми эмоциями. Такие желания диктует эго, которое держит вас на привязи, направляя от лакомства к лакомству, при этом оставляя вашу истинную сущность голодной и слабой. Я имею в виду глубокий жизненный зов, сродни подводному течению или земному притяжению, – вы можете подобрать свои слова для определения того, что философ Анри Бергсон назвал «жизненным порывом». Именно принцип жизненного порыва лежал в основе работы моего большого друга Ги Корно¹ и вдохновляет меня на новые книги и семинары.

Всегда, при любых обстоятельствах, слушайте себя и следуйте за своим внутренним зовом. Только он при-

¹ Ги Корно – квебекский психоаналитик, автор множества успешных работ, востребованный лектор, создатель замечательных семинаров, прекрасный человек, обладающий глубокими духовными взглядами. Вместе с ним и несколькими друзьями – артистами и терапевтами – мы основали ассоциацию, чтобы проводить эту работу по пробуждению к жизни.

ведет вас к радостной, щедрой, интересной и счастливой жизни.

А как же понять, есть ли смысл в этом внутреннем порыве, спросите вы? Смысл всегда есть, если следовать трем важным правилам:

- выбрать направление («Я пойду туда»);
- понимать целесообразность («Я хорошо понимаю зачем»);
- включать благоразумие («Все, что я делаю, наполнено здравым смыслом»).

Позволив себе жить, слушая внутренний зов, вы осуществите все мечты и своим примером покажете вашим детям, как на самом деле легко быть счастливым. Поверьте, они этого очень ждут.

Введение

Когда в феврале 2001 года вышел первый тираж моей книги «Хватит быть хорошим!», я был молодым отцом и только начинал осознавать себя в новой роли. Помню, спустя пару дней после рождения первой дочери мы с женой записали в семейном альбоме: «Камилла счастлива сообщить о рождении своих родителей 1 декабря 1998 года». Через несколько лет появилась Анна, а затем и Джулия, наша младшенькая. Три дочери. Три главных учителя, которые рассказали мне об эмпатии и ненасильственном общении лучше десятка умных книг и тренингов по психологии. И я продолжаю у них учиться.

У одной из дочерей в 12 лет начались серьезные проблемы в школе. Моя жизнерадостная девочка, которая всегда светила счастьем, много смеялась и шутила, из поющего жаворонка вдруг превратилась в испуганного птенца. Возвращаясь из школы, она закрывалась в комнате и не спускалась к нам до самого ужина. После доверительного разговора выяснилось, что все дело в школьной учительнице: она отчитывала любого, кто приходил неподготовленным или неправильно отвечал на заданный вопрос. Причем делала это весьма грубо – с насмешками, едкими подколками и прямыми обвинениями в глупости. И если какой-нибудь мальчишка-двоечник забывал об учителе сразу же после звонка

на перемену, то моя чувствительная малышка копила обиды, глубоко переживала свою «бездарность» и потихоньку обростала комплексами. Желание ходить в школу сменилось страхом и отчаянием.

– Я тупица! Я ничего не понимаю, не могу ответить даже на самый простой вопрос!

Моя птичка рыдала навзрыд, уткнувшись лицом в подушку, лежа у себя на кровати. И на следующий день осталась дома, категорически заявив, что больше в «эту дурацкую школу – ни ногой».

Тогда к школьному учителю поехали мы с женой. Наш разговор с педагогом я начал с благодарности за ее работу, за те знания, которые она дает детям. И постепенно, не торопясь, перешел к главному: заговорил о самооценке ребенка, которая напрямую зависит от мнения значимых взрослых, в том числе и от школьного учителя. Отметил, что учительская строгость порой может граничить с жестокостью – и грань эту не всегда просто увидеть. Рассказывал об эмпатии, об умении слышать ребенка, сопереживать ему, быть ему добрым другом, а не строгим критиком.

На мои абсолютно корректные рассуждения учительница отреагировала достаточно резко. Она сказала, что не нуждается в советах и сама знает, как вести себя с детьми. После этого встала из-за стола и подошла к двери, дав понять, что наш разговор окончен.

Казалось бы, встреча была провалена, но я был доволен

результатом. Наша беседа подтвердила мои догадки: передо мной сидел неуверенный в себе человек, который не в состоянии по-другому объяснить урок 20 подросткам, кроме как через крики и оскорбления.

Где-то внутри нее наверняка «прятался» добрый и понимающий педагог, но снаружи мы видели только раздраженную фурию, которая смотрела на детей и родителей как на неодушевленные предметы.

И, к сожалению, наш случай не исключительный. Учителя нередко оправдывают насилие над детьми тем, что у них «такие методы». Мол, да, я строгая, у меня железная дисциплина, но зато мои ученики достигают высоких результатов. Такой подход – норма для большинства современных школ.

Современная система образования отражает устаревшую систему мышления. Назову ее основные признаки:

- воспитание покорности и послушания вместо поощрения инициативы;
- демонстрация детям своей силы и превосходства вместо общения с ними на равных;
- отсутствие эмпатии как одной из главных ценностей;
- образование в духе «сиди смирно и слушай старшего».

Дети целыми днями проводят за партами, в школьном расписании нет уроков йоги, занятий по скалолазанию, садоводству, настольных игр, совместных походов в театр. Никто не учит детей медитировать, правильно дышать, слушать свое тело. И даже на школьных переменах, вместо того что-

бы играть в подвижные игры, все сидят в классе.

К счастью, наша история закончилась хорошо. Мы нашли школу, где доверительные отношения между учителем и ребенком ценились больше оценок в дневнике. В новом классе наша птичка снова защебетала, к ней вернулось желание учиться, она перестала бояться отвечать на уроке и переспрашивать учителя, если что-то непонятно.

В этой истории меня огорчил тот факт, что директор нашей первой школы прекрасно знал о проблеме. Мы были не первыми родителями, которые жаловались на строгую учительницу, доводящую детей до слез. Но администрация молча игнорировала все жалобы: учитель проработала в школе много лет, считалась уважаемым педагогом, которого не могли просто так взять и уволить. Что ж, репутация школы оказалась дороже детских слез.

Но было в этой истории и то, что меня, как отца, очень порадовало: поведение моей дочери. Ее нежелание мириться с ситуацией, ее умение сказать «нет» в нужный момент. Многие дети терпели издевательства учителя и продолжали ходить в ненавистную школу. А моя девочка твердо решила: «То, что со мной там происходит, – несправедливо, и я лучше не пойду на урок, чем попытаюсь приспособиться». Считаю, что это не только защита своих границ и интересов, но и маленькая победа над устаревшей системой, которая требует серьезных перемен. А все глобальные перемены начинаются с малого – с нашего умения общаться друг с другом, слушать

всем сердцем без осуждения, уважительно принимать переживания того, кто рядом, быть терпимым к любому мнению собеседника. Именно об этом я уже более 10 лет рассказываю ученикам на своем семинаре по ненасильственному общению (ННО). И сейчас пришло время собрать этот многолетний опыт в одну книгу.

Даже если вы бывали на моих тренингах или читали предыдущую книгу, эта, новая, все равно будет вам полезна. Представьте, что вы поднимаетесь по винтовой лестнице на восьмиэтажную Пизанскую башню. Вы восемь раз будете наблюдать примерно одну и ту же картину, но каждый раз с разной высоты и с другого ракурса. Так и с книгой: можно 100 раз послушать лекцию по ННО, но только на 101-й поймать самый главный инсайт и изменить свою жизнь, научившись общаться с другими.

Наша речь напрямую связана с нашими сознанием и разумом, и если мы грубим, обесцениваем своего собеседника, перебиваем, осуждаем – бесполезно надеяться на понимание с его стороны. Истинная цель ННО заключается не в том, чтобы использовать красивые слова и красноречивые фразы, а в том, чтобы изменить свое мышление, освободиться от запрограммированных условностей, о которых мы порассуждаем в главе 1.

Все люди разные. Одни говорят: «Я надеюсь, однажды моя жизнь изменится к лучшему». А другие выбирают изменить-ся самому. И свою книгу я посвящаю вторым.

Я не перестану говорить, что внутри каждого из вас скрыт большой потенциал, способность общаться, уважая друг друга, умение наблюдать за своими и чужими чувствами и четко выражать мысли, не навязывая свое мнение. Все это уже есть в вас, но порой прячется где-то глубоко внутри. И чтобы отыскать этот клад, нужно чуть больше смелости, любознательности, готовность пересмотреть свое мировоззрение и распрощаться со старыми привычками и навязанными кем-то убеждениями.

Да, это не всегда легко. Но, как говорил исследователь Жан-Люк Пикар, «инновации – это не новые идеи, это способность оставлять позади старые». Главное – не откладывать, не тянуть, а действовать сейчас, из той точки, где вы находитесь. Делать пусть маленькие, но реальные, конкретные шаги к большим переменам.

Глава 1

Наши привычки мышления и установки создают наш мир: изменим их – изменим и мир

*Совершая одни и те же ошибки, не рассчитывайте на другой результат.
Пауль Вацлавик*

Мы то и дело жалуемся на свою жизнь, на ее поверхностность и засилье материального, на постоянную беготню и стрессы, на повсеместную жестокость и грубость, но ведь мы сами создали свой мир. Он соответствует нашим убеждениям и нашим представлениям о жизни, природе, людях и отношениях между этими разными сферами. Нашими поступками управляют наши мысли, привычки, решения. Сознанием формируется и наша речь, стиль общения: вы стремитесь сотрудничать или будете гнуть свою линию, готовы делиться или брать, способны подчиняться или жаждете доминировать?

Наиболее активно наш мозг развивается именно в первые годы жизни: устанавливаются нейронные связи, формируются нейронные системы, и эта внушительная работа закладывает структуру мышления и эмоциональной жизни. Синап-

тические связи, которые подкрепляются регулярным опытом, сохраняются, в то время как наименее используемые связи ослабевают и исчезают. Это и называется пластичностью мозга.

«Важно помнить: мозг не разбирается, что такое хорошо и что такое плохо. Он просто закрепляет наиболее часто повторяющийся опыт и удаляет остальное. Мы должны услышать и понять следующее: детский мозг лишен критики. Он отражает окружающий мир таким, каким тот предстает перед ребенком, без “фильтров”. Наше поведение, манера говорить, реагировать, все, что мы делаем с детьми, формирует его сознание. Поэтому на нас лежит огромная ответственность. Наше поведение напрямую влияет на поведение детей»².

Автор этих строк, Селин Альварес, провела эксперимент в детском саду, в зоне приоритетного образования³, принимая во внимание естественное развитие детей. Результаты этого эксперимента показывают, на сколь удивительные трансформации способен каждый из нас, и вдохновляют *менять свое мышление уже сейчас, чтобы обеспечить нашим детям счастливое завтра*.

Возможно, вам уже известно высказывание Пауля Вацла-

² Селин Альварес, «Законы естественного развития ребенка», Париж, 2016.

³ В 1981 году было решено объединить районы компактного проживания иммигрантов из арабских и африканских стран в «зоны приоритетного образования». Цель этих зон – снижение уровня насилия, которое ставит под угрозу обучение школьников. – *Прим. пер.*

вика, которое я разместил в начале этой главы. Я постоянно его цитирую, потому что оно дает нам ключ к действию: если мы хотим что-то поменять в наших отношениях с другим человеком, будь то супруг или ребенок, ученик или студент (это касается и отношения к материальным благам: деньгам и имуществу, к природе и ее ресурсам), мы должны начать действовать иначе. И с этим согласятся все: да, нужно действовать иначе. Но как это сделать, если наше сознание остается прежним? Просто невозможно! Чтобы иначе действовать и добиваться иных результатов, перемены нужно начинать с мышления.

Почему наши отношения не такие, как мы мечтаем?

Помимо проблем выживания и удовлетворения насущных потребностей, люди мечтают иметь настоящие, глубокие, плодотворные и гибкие отношения.

Мы устали от притворства, равнодушия и борьбы – нам нужна искренность.

Мы устали от поверхностных отношений, которые не решают реальных проблем, избегают их, скрывают или отрицают, – мы хотим глубоких отношений. Мы устали от пустых отношений, светских бесед и разговоров ни о чем, которые не приносят чувства удовлетворения, – мы хотим плодотворных отношений. Мы устали от раздражающих, конфликтных отношений – мы мечтаем о гибких отношениях.

Думаю, многие из нас всей душой стремятся к таким отношениям – более глубоким, теплым и вдохновляющим. Что же нам мешает изменить ситуацию? Что блокирует, тормозит или подрывает нашу инициативу?

В течение почти 25 лет, что я помогал людям в трудных жизненных ситуациях, я убедился в следующем: мы привязаны к множеству действий, мыслей, убеждений простыми привычками, а не осознанием их пользы. Некоторые из этих действий нам когда-то помогли, и мы остаемся привязанны-

ми к ним, даже если на сегодняшний день они оказываются бесполезными. Это приводит к тому, что многие люди (я сам чуть не попал в их число) упорно держат себя в состоянии дискомфорта, – который тем не менее стал для них зоной комфорта, – вместо того, чтобы набраться смелости и выстроить для себя состояние комфорта, неизвестное до сих пор. Поскольку привычки принесли нам пользу, пусть и временную, мы не замечаем их вредного воздействия. В отношениях мы часто попадаем в ловушку привычек, не осознавая, что именно нам мешает. Искренне убежденные в том, что мыслим свободно, мы на самом деле действуем на автомате, словно компьютерная программа.

Пять программ, блокирующих наши отношения и наше развитие

*Я называю «немыслимым» то, о чем мы думаем
и в то же время не думаем: то, на что опирается
наше мышление.*

Франсуа Жульен

В своей работе я выделил пять наиболее распространенных привычек, автоматизмов мышления, которые могут существенно испортить качество отношений и жизни в целом. Эти привычки настолько глубоко сидят в нас, что мы их даже не замечаем и не догадываемся, что они управляют нашими мыслями, формируют наше поведение, влияют на наш выбор...

Всем известно, что вместе с усвоением родного языка мы запоминаем не только слова, обозначающие реальные предметы и понятия, но и приобретаем образ мышления, также позволяющий познавать реальные предметы и понятия, который будет управлять нашей речью, слухом, поведением и действиями. В своем романе «1984» Джордж Оруэлл придумывает мир, в котором из языка «новояза», навязанного тоталитарным государством с целью подавить революционные мысли, исключены слова, связанные со свободой личности. Если нет слова, обозначающего свободу, значит, нет и самой

свободы. Язык – отражение сознания. Языковая среда, в которой мы растем и живем, формирует привычки мышления и убеждения, которые могут порождать автоматизмы в построении отношений. Эти механизмы препятствуют любому развитию.

Не существует «чистого разума», он всегда вписывается в систему, охватывающую анализ, суждение и поведение⁴, как верно заметил философ Жан-Пьер Дюпюи по поводу глобального потепления и разрушения экосистем. Мы считаем, что свободно мыслим и говорим, а на самом деле нами управляют слова и мысли. Человек подобен трамваю, который едет по проложенным рельсам.

Профессор Даниэль Фавр упоминает об этой ригидности мышления в своей работе «Зависимость от убеждений», утверждая, что мы находимся в плену своих мыслей, при этом считая себя свободными: «Мысль заикливается и блокирует появление новых идей»⁵. Даже в научной сфере, наиболее открытой всему новому, «некоторые теории противостоят фактам, которые их опровергают»⁶. Даниэль Фавр описывает этот феномен как некую составляющую гипноза, который может быть коллективным: приверженность ложным

⁴ Жан-Пьер Дюпюи, «Теория просвещенного катастрофизма», Париж, 2002.

⁵ Даниэль Фавр, «Зависимость от убеждений: к чему она приводит и как от нее избавиться», Гап, 2014. Даниэль Фавр – профессор Университета Монпелье, обладатель двух докторских степеней по неврологии и педагогике.

⁶ Тот же автор.

или устаревшим идеям – от догматизма до фанатизма, ошибочность которых мы не хотим видеть – настолько боимся их пересмотреть, так как это выведет нас из зоны комфорта. Профессор Фавр продолжает:

«Опыт показывает, что каждый из нас может эмоционально привязаться к какой-либо идее, касающейся физической, психологической, экономической или духовной сферы. Эта привязанность может проявляться в самые обычные моменты повседневной жизни. Поэтому сегодня нам следует начать думать, не цепляясь за свои убеждения, слушать, не идя на поводу у своих эмоций, которые лишают нас свободы воли».

Если мы хотим изменить свои привычки и вместе с самого детства создавать качество отношений, мы должны выявлять и уничтожать некоторые программы, которые профессор Фавр называет «коллективным гипнотическим трансом».

Подобная бдительность позволит нам также сократить риск «нормоза», который нокаутирует столько взрослых и демотивирует столько молодежи, потому что анестезирует ощущение жизни. Термин «нормоз» был введен Пьером Вейлем, утверждающим, что «большинство мнений, представлений и действий, по которым существует всеобщий консенсус, устанавливают для нас норму, что в реальности

приводит нас к нормозу⁷». Так, например, школьная система полагает, что сидеть целый день не двигаясь – это нормально, хотя это на самом деле противоестественно и идет вразрез с понятием жизненного порыва. Неудивительно, что, получив такое противоестественное воспитание, мы считаем нормальным образ жизни, когда каждое утро стоим в одних и тех же пробках и просиживаем годы перед мониторами. Наше мышление сужается до такой степени, что мы путаемся в целях и позволяем привычкам одержать верх над здравым смыслом, позволяем «нормальному» задушить все живое и впустить скуку в свою жизнь.

Я отобрал среди прочих пять коллективных программ, которые, по моему мнению, представляют собой блокирующие механизмы не только в нашей личной жизни и образовательных отношениях, но также и в нашем коллективном освобождении.

1. Культ несчастий и страданий

По всей планете из поколения в поколение люди появляются на свет в обществах, глубоко пропитанных культурой (или даже культом) страдания. Исторически Европа была полем сражения каждые 30 лет. Еще 80 лет назад нищета угрожала большей части населения, детская смертность и эпиде-

⁷ Пьер Вейль, «Искусство жить в мире», Париж, 2001. Пьер Вейль, «Школы, делающие детей счастливыми», Арль, 2012.

мии регулярно сотрясали мир. Доступ к прожиточному минимуму, не говоря уже о минимальном комфорте, получали только немногие счастливики из обеспеченных слоев населения...

Становится понятно, почему мы записали на свой коллективный жесткий диск это всем знакомое высказывание: «Делу время – потехе час» (и его варианты: «Жизнь – это доля на слез», «Вся наша жизнь – борьба»), представляющее собой настоящую прививку от счастья⁸. Этот образ мышления – одно из самых прочных ограничивающих убеждений.

Столкновение с обыденной жестокостью

Эта вакцина от счастья в первую очередь делает нас привычными к окружающей жестокости. Множество наших современников, даже не замечая этого, увековечивают эту жестокость, возведенную в образ действия. Понаблюдайте, к примеру, за парами и семьями вокруг себя: сколько осуждения, критики, замечаний, унижающих слов, упреков, как безмолвных, так и на повышенных тонах! Воспитанные в агрессивном климате и силовых отношениях, мы укрепляем эту атмосферу воинственности. «Обыденное воспитательное насилие встречается очень часто и затрагивает все культуры, все страны. Его практикуют от 85 % до 95 % взрос-

⁸ Понятие, рассмотренное в моей второй книге «Быть счастливым не всегда комфортно», Монреаль, 2004.

лых. Большинство людей считают, что “хорошее воспитание” невозможно без принуждения и наказания. Чтобы воспитать ребенка, нужно его дрессировать, подвергать физическим и психологическим страданиям, пробуждая в нем страх и подчинение»⁹. Это кодирование проникает так глубоко, что, став взрослыми, мы даже не замечаем, когда и как причиняем боль себе и своим близким. Подвергаясь насилию в детстве, мы сами применяем насилие, став взрослыми.

Сомнение в праве на радость и счастье

Образ мышления «Делу время – потехе час» мешает нам поверить, что жизнь, вопреки неурядицам и испытаниям, создана для радости. И это сомнение запускает множество механизмов: напряжение, агрессию, досаду и самотаботаж.

Мы все стремимся к счастью, однако часто сами себе мешаем, заикливаясь на неприятностях и даже приумножая их количество. Я не прошу вас верить мне на слово – вы мо-

⁹ Катрин Геген, «Ради счастливого детства», Париж, 2014. Выражение «обыденное воспитательное насилие» характеризует жестокость, которая «является неотъемлемой частью воспитания дома и в большинстве школ. Его называют обыденным, поскольку оно часто бывает повседневным, привычным, нормальным, и общество его поддерживает и даже порой поощряет. Считается нормальным ударить ребенка, чтобы заставить его слушаться». Катрин Геген – врач-педиатр, специализирующийся на психологическом сопровождении родителей. Ее исследования в области аффективной и социальной неврологии призывают полностью пересмотреть наши образовательные привычки.

жете убедиться в этом сами, а я тем временем снова повторяю свой вопрос: в плане достижения доброжелательных и теплых отношений, вожденной спокойной жизни я являюсь частью проблемы или ее решения?

Психоаналитик Ги Корно иллюстрирует это довольно забавным образом на своей конференции о семейных отношениях. Во время обсуждения напряженности между супругами он в шутку (и не только) сказал: «Даже хорошо, что все плохо!» Он имел в виду, что обычно мы не удивляемся, когда дела идут плохо, даже длительное время. Тогда как можем ощутить некоторую растерянность, когда все вдруг налаживается, особенно на долгий срок. В связи с этим он привел следующий пример:

«Представьте: вы возвращаетесь с работы, а ваш партнер уже готовит вкусный ужин, стол накрыт красивой скатертью, горят свечи. Вы радуетесь и спрашиваете: у кого-то сегодня день рождения? На что ваш партнер отвечает, что ему просто захотелось праздника. Вечер проходит прекрасно, вы счастливы и влюблены, как в первый раз. На следующий день ваш партнер снова готовит вкусный ужин, накрывает на стол и зажигает свечи. Тут ваш внутренний голос говорит вам: “Здесь что-то не так...” – вам кажется это странным, но раз уж все сделано, вы этим пользуетесь. На третий день, когда вы возвращаетесь с работы и видите тот же сценарий, вы не выдерживаете и восклицаете довольно резко: “Что это еще за цирк!”

Ты что-то от меня скрываешь?» Удивительно, правда?»¹⁰

Столько заботы, доброты и нежности кажутся вам непривычными, а значит, подозрительными. Если бы вы ссорились три вечера подряд, это вас меньше удивило бы, поскольку «Делу время – потехе час», но радоваться три вечера подряд – это уже слишком! Куда это может нас привести? Когда чувство комфорта зашкаливает, подсознание наводняет разные вопросы: «допустимо ли это?», «нет ли здесь подвоха?», «не придется ли расплачиваться за счастье?», «вдруг падение с седьмого неба окажется слишком болезненным?». Как ни странно, мы научились нести свой тяжелый груз неприятностей, тягот и разочарований, как послушные мулы, привыкшие карабкаться по горным тропам. Но радоваться чему-то осознанно и долго способен далеко не каждый.

Я считаю это новым гражданским долгом – научиться радоваться от души и удерживать себя в этом состоянии радости.

Радость порождает благодарность, а благодарность улучшает отношение к себе, другим людям и к жизни в целом. В материалистическом обществе, которое мы создали, благодарность ценится мало. Однако позитивная психология, изучающая ее воздействие, констатирует, что это мощный фактор, влияющий на физическое здоровье и на здоровье отношений. Люди, которые ежедневно уделяют некоторое время благодарности, чувствуют себя лучше, чем те, кто этого

¹⁰ Отрывок из конференции Ги Корно «Бывает ли счастливая любовь?».

не делает. Они реже болеют и быстрее выздоравливают, а также практически не страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Благоприятное воздействие на физическое здоровье наука объясняет тем, что радость и благодарность вызывают выработку гормонов, стимулирующих иммунитет. Оздоровление отношений также имеет простую причину: если я жду только плохих новостей, жалуясь на все подряд, ничего не меняя, и не получаю удовольствия от общения, я быстро становлюсь агрессивным. И наоборот: если я регулярно радуюсь красивым и хорошим вещам, которые вижу, и знаю, как поднять себе настроение, то смогу спокойнее перенести напряжение и вновь наладить приятную атмосферу в отношениях.

Умение испытывать благодарность и поддерживать ее необходимо для общественного здоровья: этому должны учить службы социального обеспечения, что позволит разгрузить медицинские учреждения, травмпункты, а также суды и тюрьмы и существенно улучшить семейную жизнь, атмосферу в рабочих коллективах и отношения между соседями!

Благодарность. Инструкция для начинающих

- Как только вас охватывает приятное ощущение, остановитесь. Сосредоточьтесь на нем, где бы вы ни находились.

- Вы шли по улице, и из булочной до вас донесся запах свежее испеченного хлеба? Замрите!

- Сфокусируйте свое внимание на этом физическом ощущении, микродвижениях, которые его сопровождают, а также на мыслях, которые в этот момент приходят вам в голову.

Так, мое обоняние обострилось, я невольно поднял голову, расправил плечи и глубоко вдохнул этот умопомрачительный аромат, выискивая глазами его источник, тогда как в голове вместе с образом румяного батона пронеслась мысль: «Как вкусно пахнет! Хочу свежего хлеба! Где эта булочная?»

- Прислушайтесь к своему сердцу. Как вы себя чувствуете?

Я чувствую себя оживленным, радостным, расслабленным и как будто воодушевленным.

- Позвольте этим приятным ощущениям показать, что происходит внутри вас в это мгновение. Вы увидите, насколько это увлекательно – осознанно исследовать все, что происходит на душе в тот момент, когда мы отбросили свои привычки в сторону.

Я чувствую нежность и тепло, доброту и безопасность, доверие к людям, благодарность к жизни за то, что я живу в городе, где пекут хлеб, который я могу себе позволить (а ведь это доступно не каждому жителю на планете), благодарность к фермерам, работникам мукомольного завода и булочни-

кам, которые просыпаются на рассвете ради нас...

- Насладитесь тем, что здесь и сейчас это все у вас есть.
- Наблюдайте за негативными мыслями и убеждениями, которые появляются как плод пресловутой программы «Делу время – потехе час», «Пока ты тут радуешься, кто-нибудь умирает» или «Поторопись, опоздаешь на встречу». Чтобы избавиться от них, сформулируйте мысленно или, даже лучше, произнесите вслух (отбросьте, пожалуйста, мысли о том, что это глупо, бесполезно и странно выглядит со стороны): «В это мгновение я чувствую себя оживленным, радостным, расслабленным и как будто воодушевленным. В это мгновение я чувствую себя наполненным нежностью и теплом, добротой и безопасностью, доверием к людям и благодарностью к жизни за то, что живу в городе, где пекут хлеб, который я могу купить».

- Прочувствуйте, как все ваше внимание направлено на то, что происходит внутри вас, как вы себя при этом ощущаете. Большую часть времени, когда я прошу выполнить это упражнение на своих семинарах, ответы бывают похожими: «Я чувствую себя более расслабленным, более умиротворенным, радостным и осознанным».

- Постарайтесь запомнить это состояние, когда вы расправили плечи и вдохнули жизнь полной грудью.

Если вы будете практиковать это упражнение регулярно, то сможете дать новое направление своему сознанию, поскольку в вашем мозгу появится новая нейронная связь. По-

степенно вам станет легче проживать это состояние благодарности, которое вы научитесь возвращать в себе. Благодарность не избавит вас от неприятностей и огорчений, но поставит эти неизбежные аспекты жизни на свое место. Они больше никогда не будут заполнять вас полностью, поэтому вы сможете легче их пережить.

Разоблачаем брюзгу!

Лично я почувствовал себя не очень уютно в тот день, когда внезапно осознал, что занимаюсь самосаботажем и добавляю себе неприятностей вместо того, чтобы от них избавляться. Наш интерес к катастрофам, который к тому же подпитывается средствами массовой информации, связан с неумением ощущать полноту жизни, доверие, наполняющие нас в моменты радости и благодарности. Не умея проживать сильные положительные эмоции, мы подсознательно находим эту интенсивность в эмоциях отрицательных. Все это непосредственно отражается на наших отношениях, в том числе на образовательных.

Судите сами.

Мы привыкли жаловаться, если дела идут плохо, и гораздо реже делимся тем, что все хорошо. Нам проще нести груз прошлых обид, чем бросить его, чтобы направить внимание на приятные вещи и научиться радоваться постоянно.

Именно это имел в виду Ги Корно, когда говорил: «В сво-

ем увлечении ужасами мы забыли о силе Красоты».

Я заканчиваю писать эту книгу весной 2020 года, в разгар пандемии коронавируса, когда нам всем приходится сидеть в изоляции по домам. Это трагедия для отдельных людей и целых семей, настоящее испытание для медиков, из последних сил выполняющих свою работу, а также для множества других служб. Средства массовой информации поддерживают градус напряжения, напоминая: чтобы избежать дальнейшего распространения вируса, необходима дисциплинированность каждого.

В то же время социальные сети пестрят сообщениями о повсеместно возникающих группах по интересам, о креативности одних, о юморе и поэзии других, что способствует образованию связей. Многие люди переходят на удаленный режим работы, так что пробок и аварий стало меньше, меньше загрязнения атмосферы и стресса в общественном транспорте. Самоизоляция – это тоже стресс, и порой она делает совместную жизнь невыносимой, но есть много семей, где любят читать, готовить или играть вместе и обмениваться новостями со своими близкими. Небо освободилось от следов и шума самолетов, окружающая среда стремительно очищается. В некоторых городах Индии исчез смог, и пораженные жители увидели окружающие их горные хребты. Тут и там рыбы и дельфины возвращаются в наконец ставшие прозрачными воды портов, а на улицах и дорогах восстановились спокойствие и тишина. Земля и все человечество, отравлен-

ные газами, получили шанс обрести новое дыхание.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.