

## **Искусство быть родителем**



# От контроля к доверию

пошаговое  
руководство  
по осознанному  
родительству

ШЕФАЛИ ТСАБАРИ



Москва 2024

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Т81

Shefali Tsabary  
THE PARENTING MAP:  
Step-by-Step Solutions to Consciously Create  
the Ultimate Parent-Child Relationship

Copyright © 2023 by Shefali Tsabary.  
Published by arrangement with HarperOne,  
an imprint of HarperCollins Publishers.

**Тсабари, Шефали.**

Т81 От контроля к доверию : пошаговое руководство по осознанному родительству / Шефали Тсабари ; [перевод с английского Е. С. Сотниковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 416 с. — (Психология. Искусство быть родителем).

ISBN 978-5-04-184158-4

Книга Шефали Тсабари, признанного эксперта в области семейных отношений, — практическое руководство по осознанному родительству. Шаг за шагом оно поможет разрушить неэффективные модели поведения и создать крепкую и надежную основу для отношений с ребенком без конфликтов, манипуляций и стресса. На примерах из практики и собственной жизни, психолог объясняет, как наш внутренний мир влияет на выстраивание контакта с ребенком и почему так важно в первую очередь воспитывать самого себя.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-184158-4

© Сотникова Е. С., перевод  
на русский язык, 2024  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# Содержание

*Предисловие* ..... 11

*Введение* ..... 19

## **СТАДИЯ I**

ОТ ОТЧАЯНИЯ К ЯСНОСТИ ..... 25

ШАГ 1

Сфокусируйтесь на правильной проблеме ..... 30

ШАГ 2

Уничтожьте фантазии ..... 46

ШАГ 3

Отдайте контроль! ..... 61

ШАГ 4

Закончите погоню за счастьем и успехом ..... 75

ШАГ 5

Избавьтесь от комплекса спасителя ..... 88

ШАГ 6

Уничтожьте ярлыки ..... 100

## **СТАДИЯ II**

ОТ НЕЭФФЕКТИВНЫХ МОДЕЛЕЙ

К ОСОЗНАННОМУ ВЫБОРУ ..... 115

ШАГ 7

Откройте два своих Я ..... 124

ШАГ 8

Поймите свое эго ..... 138

ШАГ 9

Встретьтесь со своими триггерами ..... 184

ШАГ 10	
Вырвитесь из нефункциональных циклов .....	195
ШАГ 11	
Активируйте свое третье Я .....	211
<b>СТАДИЯ III</b>	
<b>ОТ КОНФЛИКТА К ЕДИНЕНИЮ .....</b>	<b>233</b>
ШАГ 12	
Изучите детскую психологию .....	238
ШАГ 13	
Заметьте эго своего ребенка .....	282
ШАГ 14	
Освойте детский язык .....	293
ШАГ 15	
Делайте это вместо наказания .....	308
ШАГ 16	
Воспринимайте ошибки таким образом .....	337
ШАГ 17	
Загляните в сердце .....	348
ШАГ 18	
Найдите то самое ДА! .....	366
ШАГ 19	
Начните прямо сейчас .....	384
ШАГ 20	
Примите нового себя .....	396
<i>Комментарий автора .....</i>	<i>408</i>
<i>Благодарности .....</i>	<i>409</i>

Пусть эта книга послужит напоминанием  
для всех нас, родителей, что наши дети никогда нам  
не принадлежат и мы не можем их контролировать,  
управлять ими, а также менять.

Их присутствие дано нам с единственной целью:  
разжечь революционный огонь внутри нас.

Обратим же на это внимание,  
чтобы дать им свободу быть.



Мой ребенок ...

Нет сильнее боли, чем боль в твоём сердце,  
нет больше радости, чем твой триумф,  
нет сильнее волнения, чем твоё переживание,  
нет больше отчаяния, чем твоё бегство.

Нет эмоций таких же сильных, как те, что ты вызываешь,  
нет опыта, который бы стоял рядом с опытом родительства,  
нет дороги лучше, чем та, где ты рядом,  
нет приключения ярче, чем наблюдать, как ты растешь.

Ты, мой дорогой ребенок, мой лучший учитель.  
С тобой я учусь любить без контроля,  
ухаживать без обладания  
и воспитывать себя прежде, чем воспитывать тебя.

В твоём удивительном свечении я понимаю, что я никто,  
но твоё существование означает, что я все —  
так же широка, как твоё сердце,  
так же безгранична, как твой потенциал.

Мне нечего тебе дать,  
ведь солнце уже в тебе,  
радужное и призмённое,  
неиссякаемое и неизмеримо сильное.

Да, я родила тебя и дала тебе дом,  
но, без сомнения, именно ты дал мне жизнь  
и пробуждение, которое было бы невозможно без тебя,  
и поэтому именно ты мой великий спаситель души.



# Предисловие

«Вообще не знаю, что делать! Знаю только, что, что бы я ни делала, это не работает!» Глаза Дианы опухли от слез беспомощности и отчаяния. Она вся ссутулилась, а ее руки неконтролируемо тряслись. Она говорила об испытаниях, через которые проходила со своим девятилетним сыном. Ребенок становился все более агрессивным и отстраненным. Она не знала, с чего начать. Может, эти изменения вызваны его зависимостью от социальных сетей? Или кругом его друзей? Или давлением в школе? Или доминированием его тренера по бейсболу? Или причиной была *она* и тот факт, что Диана занималась четырехлетней дочерью, у которой были свои трудности? В чем же дело? Как она могла исправить ситуацию? Диана устала от ежедневной борьбы, всех этих ссор и споров. Как же до этого дошло? Она была в тупике.

Отражением ее отчаяния была безысходность тысяч родителей, с которыми я успела поработать за эти десятилетия. Что уж там, в ее боли я видела и свое отражение. Я полностью понимала панику Дианы и страх потерять связь со своим ребенком. Ее слова были созвучны моему ощущению тупика в отношениях с моей дочерью Майей. Если вы родитель, уверена, вам тоже близко это состояние упадка сил, когда в безвыходной ситуации не знаешь, что делать. Или то тянущее чувство, что, как сильно бы вы ни старались, вы не сможете достучаться до детей так, как хотели бы. Диана достигла мертвой точки, она устала биться головой о стену. Она выгорела.

Как и Диана, большинство родителей стремятся улучшить или «починить» отношения со своими детьми. Для многих из нас эти отношения важнее всего. Если эта связь страдает, страдаем и мы. Мало что беспокоит нас больше, чем идущие наперекосяк отношения с детьми. Мы готовы сделать все, что угодно, чтобы помочь им чувствовать поддержку и заботу, но многие не знают, как достичь этого. Я искренне верю, что, независимо от возраста, расы и уровня дохода, каждый родитель испытывал муки, подобные терзаниям Дианы. Мы все там были. Такова природа родительства: часто возникает ощущение, что мы потерялись в море, не имея компаса.

Я помогла Диане, как и многим другим родителям, составить пошаговый план по восстановлению и обновлению ее отношений с сыном. Пробуя и ошибаясь, Диана смогла освоить новые стратегии и вывела свои отношения с сыном из хаоса в гармонию. Было очень приятно наблюдать за тем, как их отношения раскрывались, превращались в радостные и вдохновенные. Именно поэтому я так люблю помогать родителям становиться более осознанными, ведь это приводит к огромным изменениям в их отношениях с детьми. Быть свидетелем этих изменений — одна из высших наград.

В детстве моей дочери были дни, когда я чувствовала себя совершенно беспомощной и не знала, что делать. Мне казалось, что я не справляюсь с ролью матери, и чувствовала себя одинокой и ужасно виноватой. Цикл был предсказуем: она делала что-то, что мне не нравилось, я расстраивалась, кричала на нее или злилась, она плакала, я чувствовала себя виноватой. Чувство вины заставляло меня излишне потакать ей и стараться поскорее компенсировать.

## Предисловие

ровать нанесенную обиду, что позволяло ей пользоваться моей слабостью. Тогда я ослабляла подход, но она снова меня не слушала. Этот цикл был трагично предсказуем. Я чувствовала себя оторванной от нее и безнадёжной. Более того, я чувствовала отчаяние и возмущение. Я знала, что это очень плохой знак. Мне необходимо было как можно скорее исправить ситуацию.

Вырваться из этого бесконечного негативного цикла и начать заново я смогла, создав подход осознанного родительства. Внедряя инструменты и стратегии этого невероятного метода, я стала постепенно возвращаться на путь к радостной и обновленной связи с дочерью. Благодаря карте осознанное родительство буквально спасло мои с ней отношения. Я больше не дрейфовала в море, у меня было четкое направление для построения сильного и глубокого взаимодействия со своим ребенком.

Я понимаю боль и радость родительства. На протяжении уже более двадцати лет как в личном, так и в профессиональном плане, я ежедневно сталкиваюсь с положительными и отрицательными аспектами этого явления. Наша любовь к детям может захватывать дух как своей безграничной широтой, так и разбивающей сердце тревогой. Это идеальная смесь пронзительного восхищения и огромного страха. Вот что наши дети делают с нашими душами: они неимоверно расширяют их, но в то же время выжимают все соки и бросают в них кинжалы. А затем уходят, даже не заметив этого.

Я никогда не думала, что такой коктейль из любви и страха возможен, пока не стала мамой. Я не понимала, что дети берут так много. Они истощают нас 24/7 не только финансово и энергетически, но также эмоционально и психологически. Дети влияют на нас со всех

сторон: всегда рядом, постоянно и, возможно, всю жизнь. Я не понимала масштабов этой ноши, пока сама не стала мамой. До этого я и не догадывалась, что именно мне предстоит. Я верила телевизионной версии материнства: торты на день рождения, щенки и игры в парке.

Видите ли, никто не рассказывает о другой стороне родительства и о том, что происходит на психологическом уровне. Я не верю, что кто-то из нас знал о «темной стороне» до того, как стал родителем. Мы не подозревали обо всех тех ситуациях, в которые нас бросает воспитание ребенка, и как себя следует в них вести. Может быть, наших детей унижают в школе, они не справляются с учебой или не могут влиться в компанию сверстников. А может, они не хотят поступать в университет или сталкиваются с абьюзивным отношением со стороны сексуального партнера. Никто не дает нам инструкцию, что делать в таких случаях, не так ли? Нет, мы сами по себе. И уж точно никто не предупреждает нас, что мы можем чувствовать опустошение, когда дети отрицают нас, наше влияние, авторитет. Мы также не всегда знаем, что способны незрело реагировать на это отрицание. Нет, нас бросают в глубину этих сложных отношений — пожалуй, наиболее эмоциональных в нашей жизни, — без весла, спасательного жилета или карты.

Я помогаю родителям уже двадцать пять лет, держу их за руку в периоды взлетов и поражений. И все это время сама учусь смирению на опыте этих уникальных всесторонних отношений, которые ловко обнажают универсальность человеческого опыта. Как профессионал и мама, я разработала особый метод для помощи детям и родителям: осознанное родительство. Моя первая книга на эту тему, «Воспитание ребенка начинается с себя. Как

осознанный подход помогает растить счастливых детей»<sup>1</sup>, была опубликована в 2010 году. Она стала хитом продаж по версии New York Times, в предисловии были слова самого далай-ламы, ее одобрил Экхарт Толле, а Опра Уинфри назвала революционной. С тех пор я написала еще три книги-бестселлера о воспитании детей. Вы, наверное, думаете: а чем же эта отличается? Вот чем: мои предыдущие книги о родительстве отвечали на вопросы «что?» и «почему?». Эта книга отвечает на вопрос «как?». Меня много раз просили дать родителям инструкцию — пошаговое руководство для трансформации отношений со своими детьми. Что ж, вот и свод правил, которые они так ждали.

Я не знаю, как было у вас, но, когда я начала воспитывать своего ребенка, я не имела об этом ни малейшего представления. Конечно, к тому моменту я уже помогла сотням родителей, но этот опыт почти не имел отношения к моему собственному. Ведь все разворачивается совсем по-другому, когда речь идет о своем ребенке, правда же? Мы можем быть экспертами в жизни других людей, но, когда дело доходит до собственной, все становится не так просто.

Я могу честно сказать, что, если бы я не следовала принципам осознанного родительства, то не только бы

**Видите ли, никто не рассказывает о другой стороне родительства и о том, что происходит на психологическом уровне. Я не верю, что кто-то из нас знал о «темной стороне» до того, как стал родителем. Мы не подозревали обо всех тех ситуациях, в которые нас бросает воспитание ребенка, и как себя следует в них вести.**

---

<sup>1</sup> Воспитание ребенка начинается с себя. Как осознанный подход помогает растить счастливых детей / Шефали Тсабари; пер. с англ. А.В. Симагина. — М. : Бомбора, 2022. (Прим. ред.)