

МАРИЯ СКЛЯРЕВСКАЯ

КАК СТАТЬ СПОКОЙНОЙ И ДОВОЛЬНОЙ МАМОЙ



КРАСНОДАР – 2017

Предисловие

Как справляться с детскими истериками, непослушанием и болезнями, оставаясь в любой ситуации спокойной, любящей и понимающей?!

Ответ на этот вопрос умещается в одно предложение.

Нужно осознать, в какие мысли вы верите в момент, когда срываетесь (раздражаетесь, обижаетесь, злитесь, отчаиваетесь), и перестать цепляться за эти мысли.

Давайте пока только предположим, что каждая мысль вызывает реакцию? Реакции в виде эмоций, действий, отношения к окружающим – закреплены за мыслями. Как только мы замечаем и исследуем эти мысли, автоматические реакции перестают включаться в стрессовый момент. Похоже ли это на правду?

Проблема в том, что убеждения и реакции мы копили всё детство, а потом много лет закрепляем и усиливаем их через жизненный опыт. В итоге в момент стресса мы даже не успеваем понять, откуда взялась реакция. Какие именно мысли и истории из прошлого вызвали нашу реакцию?

Это книга-семинар, раскрывающая метод исследования стрессовых мыслей «Работа Байрон Кейти» на примерах настоящих мам. Здесь мы замедлимся в стрессовых моментах, в моментах истерик и срывов, негативных эмоций, и осознаем наши мысли. Затем – исследуем их с разных сторон. И как результат – вы перестанете в подобных моментах реагировать по привычке, автоматически.

Вы найдёте в себе точный ответ на вопрос, как реагировать правильно и спокойно в моменты стресса? И это будет ваш собственный ответ, а не чей-то чужой совет, даже самый «продвинутый гуру» никогда не сможет дать вам такого ясного ответа.

Лучший способ использовать эту книгу – находить ситуации из вашей жизни, в которых вы верили в те же мысли и испытывали похожие эмоции. Проведите собственное исследование, отвечая на вопросы, прежде чем прочтёте ответы участниц семинара.

Оглавление

Предисловие	2
Оглавление	3
История о моём сыне и невытой посуде	4
Как я стала доброй спокойной мамой	10
Истерика по любому поводу.....	11
Истерика 1. Он ноет и рыдает по любому поводу	11
Истерика 2. Во всём виновата лесенка.....	13
Истерика 3. Она притворяется и выделяется	15
Ей/ему следует доверять мне	19
Я виновата перед ребёнком – упражнение.....	22
Я хочу, чтобы мама понимала меня	23
Вирусы ментального тела	25
Мой сын не хочет готовиться к ЕГЭ.....	26
О происхождении болезней.....	29
Особенный ребёнок или Когда малыш болеет.....	30
Можно ли делать Работу с детьми?	32
Как продолжить свою Работу?	33
Приложение 1. Вопросник «Осуди ближнего своего»	34
Приложение 2. Анкета для работы с мыслью	35

История о моём сыне и немытой посуде

Когда я была ребёнком, я очень боялась свою маму. Каждый день, сидя дома после уроков, я прислушивалась к звукам из подъезда... Если лифт останавливался на нашем этаже, моё сердце замирало, я сжималась в комочек и ждала. Вот сейчас она зайдёт и начнётся. Не важно, помыла ли я посуду, навела ли порядок в комнате, сделала ли уроки. Всё равно найдётся какой-нибудь повод, и мама накричит на меня. Поэтому и делать ничего не хотелось, хотя бы пока её нет, можно было просто валяться и смотреть телевизор. Она приходила уставшая, измотанная, и находила только бардак. А я с виноватым лицом тащила на кухню мыть посуду. Белая двойная раковина была заполнена доверху каждый день. Пока я мыла посуду, мама готовила ужин и ругалась. А я обещала себе, что никогда, никогда не буду заставлять своих детей мыть посуду и никогда не буду кричать на них!

Как же это произошло? Одно из исследований, которые я сама делала по методу Байрон Кейти, было о таком моменте: я прихожу домой с работы уставшая и голодная, вхожу на кухню, и вижу полную раковину посуды! Я злюсь и обижаюсь на сына за то, что он не помыл всё вовремя. Я возмущаюсь и думаю: «как же так, ведь он знает, как это важно для меня!» И каждый раз одно и то же. Я зову его, он стоит и смотрит в пол, и ничего не делает!

Я заполнила **вопросник «Осуди Ближнего Своего»**, с которым познакомлю вас в этой книге ниже, и выписала такие мысли:

1. Я чувствую раздражение и досаду, потому что сын не выполняет обязанности сразу.
2. Я хочу, чтобы он испытывал чувство вины.
3. Он должен понимать, что это важно – выполнять свои задания вовремя.
4. Мне необходимо, чтобы он заботился обо мне.
5. Мой сын безответственный, равнодушный, инфантильный.
6. Никогда не хочу снова испытывать досаду, что я не могу вложить в него полезные привычки с детства.

А дальше каждую мысль исследовала, задавая к ней четыре вопроса, и делая перевороты.

1. Сын не выполняет обязанности сразу

Вопрос 1. *Сын не выполняет обязанности сразу – Это правда?*

Мой ответ был «Да!»

Вопрос 2. *Сын не выполняет обязанности сразу – Могу ли я быть абсолютно уверена, что это правда?*

И снова «Да».

Вопрос 3. *Как я реагирую, что происходит в тот момент на кухне, когда я верю в мысль «Сын не выполняет обязанности сразу?»*

Я жутко раздражаюсь. Он стоит и смотрит в пол, а я одновременно злюсь и дико обижена: на него, на себя, на весь мир... Мне хочется кричать на него, угрожать наказаниями и лишениями, я стыжу его и нагнетаю обстановку жалобами, как я

устала и хочу есть, и не могу даже ничего приготовить, потому что вся посуда грязная!

И куда делась вся моя доброта и любовь, которые я дарю людям на семинарах и тренингах? И почему вдруг я просто схожу с ума и превращаюсь в мстительную злюку, которой важно только одно: чтобы всё было исполнено по-моему, тут же, и без всяких возражений!

Я считаю в этот момент сына никчёмным, вижу, каким он будет неудачником в жизни, раз не может уже сейчас организовать свой день и помнить о своих обязанностях. Мне горько и досадно от того, что я такая неумелая мать, не могу научить его быть эффективным. И я тут же виню себя за то, что сорвалась... Хочется плакать. Руки опускаются, слабость, полностью пропал аппетит и вообще желание жить.

Я вспоминаю маму и детство, и сердце сжимается от того, что всё повторяется и я не смогла выполнить обещание, которое дала сама себе. От одной мысли, что он может чувствовать то же, что я тогда, хочется провалиться сквозь землю...

Вопрос 4. *Кем бы я была в тот момент, если бы мысль «Сын не выполняет обязанности сразу» не пришла мне в голову?*

Я вижу посуду, я спокойна. Это удивительно, но без всех этих историй про обязанности и мою усталость, я просто зову сына и прошу его помыть всё сейчас. Я вижу его, двенадцатилетнего парня, красавца, и радуюсь, что он мне во всём помогает. Мне становится интересно, как его дела, чем занимался целый день, ведь раз он не мыл посуду, то наверняка делал что-то интересное. Я понимаю, что через 10-15 минут всё будет помыто и мы можем всё это время весело болтать о наших делах. Я люблю его и рада, что остаюсь спокойной.

Перевороты

Первый переворот я делаю на себя, и спрашиваю, почему это тоже может быть правдой?

Я не выполняю свои обязанности сразу. Это тоже правда, ведь когда я разозлилась, я не выполнила своё обещание – никогда не кричать на детей. Я не выполнила обязанности мамы: позаботиться о его душевном состоянии; узнать, как дела; обнять и поцеловать его. Я не выполнила свою обязанность оставаться осознанной и пошла на поводу у старой программы жалеть себя и винить окружающих. А ещё я уже несколько дней не успеваю съездить с ним в парикмахерскую, хотя ему давно нужно постричься.

После этого переворота я уже не могу так сильно злиться на сына, ведь мы такие одинаковые!

Второй переворот – на противоположное: **«Сын выполняет обязанности сразу»** – Почему это может быть правдой в тот момент?

Это правда, потому что он выполняет эту обязанность сразу, как я пришла, так же, как я делала в детстве, когда приходила мама. Так, может быть, несмотря на мою идеальную картинку в голове, где дети моют посуду, как только поели, это и есть тот самый нужный момент – когда приходит мама?

Это вообще здорово, что он моет посуду. Ведь я знаю многих детей его возраста, которые этого не делают. И еще много чего не делают, а он замечательный, добрый и очень любит помогать. А еще он хорошо учится и вообще умничка. Но так же, как и я, постоянно всё откладывает. И я переживаю, что он может многое потерять в жизни из-за этого. Я задумываюсь, и понимаю, что несмотря на мою любовь всё откладывать, делать в последний момент, я всё же многого добилась. Так зачем выносить ему приговор? Лучше верить в его успех.

Я расслабилась и продолжила исследовать мысли из следующих пунктов вопросника.

2. Я хочу, чтобы он испытывал чувство вины

Вопрос 1. *Я хочу, чтобы он испытывал чувство вины – Это правда?*

– Нет!

Второй вопрос «Могу ли я быть абсолютно уверена, что это правда?» я не задаю, ведь уже в первом ответила «Нет».

Вопрос 3. *Как я реагирую, что происходит в тот момент на кухне, когда хочу, чтобы он испытывал чувство вины.*

Я накручиваю себя, впадаю в состояние жертвы и начинаю давить на него своей усталостью. И мне всё кажется недостаточно, пока я не доведу его до слёз... Я повторяю и повторяю то гневным, то обиженным тоном, как он меня подводит, какой он безалаберный, и как так можно?!

Вопрос 4. *Кем бы я была в тот момент без этого желания, чтобы он испытывал чувство вины?*

Без этого желания я полна благодарности! Я смотрю на него и не могу понять, за что мне такое счастье дано?!

Этот вопрос, кем бы я была без той или иной мысли, заставляет меня замедлить момент и прожить его снова. Это небольшая медитация, в которой есть всё то же самое, что было в реальности, только нет стрессовых мыслей. Я медленно, без спешки и ожидания какого-то определённого ответа, просто смотрю. Вот стол, раковина, посуда. Вот мой мальчик, сейчас вечер. Я поработала и пришла домой, я уже дома! Как же хорошо, что он есть, что можно обнять его и поболтать. Мне так интересно, что же у него происходит в жизни, что я совсем не думаю о посуде, кажется, я и сама могу помыть её, лишь бы он улыбался и рассказывал что-нибудь о себе.

Переворот

Я хочу, чтобы я испытала чувство вины – почему это тоже может быть правдой?

Это правда, было бы лучше, если бы я испытала чувство вины в тот момент...

Перед ним, чтобы хотя бы через это чувство осознать, что я не выполняю свои обязательства в тот момент – любить его, понять его, порадоваться за него, просто быть с ним.

Перед собой, ведь это он просто показывает мне бревно в моём глазу: что я сама за последние дни не выполнила сразу. И это не к тому, чтобы убиваться, а просто увидеть, что это нормально и такова реальность – *мы не успеваем всё и сразу, мы просто течём по жизни от момента к моменту.*

Перед ним, чтобы извиниться и испытать эту близость, как мы похожи, как можем понимать друг друга.

Чтобы вина напомнила мне о моём детстве, и я прочувствовала, как пытаюсь манипулировать им. Так же, как моя мама пыталась в моём детстве, и чтобы я вспомнила, что это не работает...

3. Он должен понимать, что это важно – выполнять свои задания вовремя

Вопрос 1. *Он должен понимать, что это важно – выполнять свои задания вовремя. – Это правда?*

– Да.

Вопрос 2. *Он должен понимать, что это важно – выполнять свои задания вовремя. – Могу ли я быть абсолютно уверена, что это правда?*

– Нет.

Вопрос 3. *Как я реагирую, что происходит в тот момент на кухне, когда я верю в мысль «Он должен понимать, что это важно – выполнять свои задания вовремя»?*

Злюсь, становлюсь подавляющей, нетерпимой, хочется наказать его и заставить. Напряжение во всём теле. Вижу картинки будущего, как он не справляется со своей жизнью, не может организовать свои дела, не успешен, и ему придётся всю жизнь "работать на дядю" в жестких рамках внешней мотивации. От этого бессилие, безнадёжность, чувствую себя плохой мамой.

Вопрос 4. *Кем бы я была в тот момент без этой мысли «Он должен понимать, что это важно – выполнять свои задания вовремя» в тот момент?*

Без этой мысли во мне пропадает завышенная важность скорости и насыщенности жизни. Спокойствие, принятие течения времени... Появляется просто наслаждение собой и нашей жизнью в таком приятном комфортном ритме, без спешки и постоянного давления на себя и других. У нас всё в полном порядке, я чувствую себя полноценной, не сомневаюсь, что и у сына всё будет хорошо, потому что он умеет быть счастливым и наслаждаться жизнью.

Перевероты и почему они могут быть правдой:

1) Он не должен понимать, что это важно – выполнять свои задания сразу.

- потому что это не правда, это не так уж важно,
- потому что он ребёнок и вообще просто живёт и радуется, и не должен ничего понимать,
- потому что это взорвёт его мозг, ведь у него много обязанностей, и если он не будет уметь их откладывать и расслабляться, он просто заболит.

2) Я должна понимать, что это важно – выполнять свои задания сразу.

- раз это важно для меня, я должна помнить, что это я взрослая, и это моё, а не его дело,
- я должна помнить, что важно сразу успокоиться и исследовать стресс, раз он возник, а не переносить на него свои детские обиды.

3) Я должна понимать, что это важно – выполнять его задания сразу.

- если я хочу, чтобы он это понимал когда-нибудь, то я должна показать ему пример,
- потому что это несправедливо, что я считаю свои причины откладывания важными, а его – нет.

4. Мне необходимо, чтобы он заботился обо мне

Это правда? – Конечно, нет!

Когда я обижена, злюсь и веду себя как ребёнок из-за предыдущих мыслей, мне необходимо, чтобы он заботился обо мне, потому что я становлюсь такой же маленькой и начинаю капризничать! Мне нужен кто-то, кто будет сильнее, на кого можно сбросить весь груз моей жалости к себе... Я жду, что он поведёт себя как взрослый и даст мне любви и внимания. И в тот момент я вижу, что он не собирается заботиться обо мне.

Как я реагирую, когда верю в эту мысль **Мне необходимо, чтобы он заботился обо мне?** – Я сжимаюсь, чувствую ком в горле и слёзы наворачиваются на глаза... Я обижаюсь на него и считаю его бессердечным, бесчувственным, раз он не заботится обо мне и моих чувствах!

Кем бы я была без этой необходимости? – Я бы позаботилась о себе сама, и позаботилась бы о нём. Он мой любимый добрый мальчик, без этой мысли я так горжусь им. Мне хочется просто прижать его к себе и сделать ему что-то приятное.

Перевороты:

1) Мне необходимо, чтобы я заботилась о нём.

- это правда, потому что только так я могу почувствовать себя настоящей любящей мамой,
- только когда я забочусь о нём, я счастлива и уважаю себя,
- так я исполняю своё детское обещание.

2) Мне необходимо, чтобы я заботилась о себе.

- да, если мне и нужна в тот момент забота, то только моя собственная,
- я взрослая и могу о себе позаботиться, позаботиться о своих чувствах, о своём внутреннем ребёнке, и выйти из жалости и обид к прекрасной доброй реальности,
- мне необходимо, чтобы я всегда помнила, что эти 10–15 минут можно провести либо в обидах и гневе, либо радостно и счастливо, и этой только мой выбор.

3) Мне не нужно, чтобы он заботился обо мне.

- когда я забочусь о себе и о нём, я взрослая и мне не нужно, чтобы мой ребёнок был сильнее меня,

– мне не нужно, чтобы он заботился обо мне, я и сама могу помыть посуду, но он делает это, он уже заботится обо мне, а я и не заметила, и не поблагодарила его,
– мне не нужно, чтобы он заботился обо мне, если только я не хочу превратить его в мямлю и подкаблучника. :)

5. Мой сын безответственный, равнодушный, инфантильный

Исследуя этот пункт, я только делаю перевороты на себя, и вижу, как я проявила в тот момент те самые качества, в которых обвиняла его. Я не несла ответственность за своё поведение и нарушила данное себе обещание не кричать на своих детей. Я была равнодушна к нему и его чувствам. И я была очень инфантильна в своём капризе! Я впала в детскую истерику: «или ты всё делаешь, как я хочу, или я тебя не люблю, накажу и даже не спрошу, как дела!»

6. Никогда не хочу снова испытывать досаду, что я не могу вложить в него полезные привычки с детства

Последний пункт вопросника после всех исследованных предыдущих, можно перевернуть так:

Я готова снова испытать досаду, что я не могу вложить в него полезные привычки с детства

Почему же это может быть правдой? Потому что теперь, после исследования, я сразу вспомню, как эфемерна и сомнительна важность этих самых «полезных привычек с детства». Если вдруг я снова испытаю такую досаду, то вспомню открытие о том, что отсутствие этих привычек не помешало мне стать успешной, исполнять мои желания, очень много успевать. Просто я делаю всё по вдохновению, легко и радостно, а не от того, что кому-то должна. И здорово, что мой сын не превращается в унылого исполнителя, его не так-то просто будет «взять в рабство». Он смелый, свободный и всегда найдёт время для себя и своих увлечений. Я очень ценю это теперь.

Как я стала доброй спокойной мамой

У меня трое детей: сын и две дочки. Недавно мы все вместе готовили ужин на кухне, дети разыгрались, громко кричали и всё вокруг, включая самих себя, испачкали мукой. Я очень громко заявила:

— А ну все замолчали и бегом мыться! Я и так сегодня злая, как разозлюсь ещё сильнее и всех накажу!

На что все дружно рассмеялись и младшая, Юна, сказала:

— Мама, ты шутишь, ты никогда не бываешь злая!

Это было здорово, она даже не помнит, что такой я была не всегда. Но старшие знают, бывало всякое: и кричала, и наказывала, и плакала из-за них. Пока не узнала о Работе. Несколько месяцев я читала книги Кейти, заполняла свои вопросники, исследовала свои истерики одну за другой. В то время я уже несколько лет работала с людьми по другим методам, помогала снимать блокирующие убеждения, повысить мотивацию, исполнять намерения, осознавать и исцелять психосоматические причины заболеваний. И, конечно, я стала делиться Работой Байрон Кейти с друзьями, а потом и с клиентами. Раз за разом я наблюдала, как меняются люди и жизни после исследования стрессовых мыслей.

В 2014 году я вступила в программу сертификации фасилитаторов Работы на русском языке в центре Ольги Берг, а позже и сама стала проводить семинары Работы. Я провела уже больше 4500 часов в индивидуальной и групповой Работе, и в этой книге хочу поделиться с вами некоторыми исследованиями мам, участниц семинаров «Мой Ребёнок».

Каждое исследование может стать вашим собственным, если вы найдёте в своей жизни схожий момент или ситуацию, в которой вы верили в те же мысли, какими делятся другие мамы.

Истерика по любому поводу

На одном из семинаров было несколько мам, чьи дети часто истерили. Первое, что мы сделали – заполнили вопросники «Осуди Ближнего Своего». Мы часто слышим, что осуждать нельзя, и стараемся этого не делать, но загвоздка в том, что в моменты боли и стресса внутри, неосознанно, мы только этим и занимаемся. И чтобы по-настоящему перестать осуждать, в первую очередь нужно осознать, в чем именно мы обвиняем других, посмотреть правде в глаза. Поэтому не стесняйтесь, и не старайтесь выглядеть красиво или мудро, когда заполняете вопросник.

Вспомните момент, когда ваш ребёнок вывел вас из себя своей истерикой. И со всей искренностью и болью и теми негативными эмоциями, что вы испытали, запишите все осуждающие мысли, отвечая на вопросы. Вы найдёте вопросник в конце книги (Приложение 1). Вы можете распечатать несколько копий и заполнить вручную или просто запишите ответы на чистом листе.

Истерика 1. Он ноет и рыдает по любому поводу

Нина: Меня зовут Нина, хотелось бы добиться лучшего контакта со своим старшим сыном. Стать мягче с ним, и меньше впадать в истерики. Стать взрослой, а не вести себя как пятилетний малыш, как вчера днём, когда мы собирались выходить из дома. Мой сын, которому уже 4 года, устроил настоящую истерику:

– Я не могу одеться, я не знаю, холодно мне будет или нет.

– Выйди на улицу и реши, холодно там или нет.

Он вышел, вернулся, и в рыданиях упал на пол: «нет, мне холодно». Мы опаздывали, я уже начала раздражаться, ведь мы с младшей дочкой уже стояли в коридоре полностью одетые, и нам было жарко, и мы опаздывали...

– Возьми с собой теплую одежду, в машине переоденем.

– Нет! Я хочу сейчас переодеться!

И тут я на него наорала:

– Как тебе не стыдно, твоя мать с сестрёнкой тут парятся, решай быстро...

— *Для исследования нам нужно выбрать один момент, здесь описаны несколько минут, какой миг был самым болезненным, стрессовым?*

— Тот момент, когда он лежит на полу с этим жалостливым страдающим лицом и ноет.

— *Итак, 1-й пункт вопросника: «Кто вас расстраивает и почему?»*

1. Мой сын меня бесит, потому что он ноет и рыдает по любому поводу. Он слабый и нытик, не может настоять на своём. Ноет по любому поводу и сразу сдаётся. Говорит о том, какой он плохой, но так и не исправляет ошибку.

— *В этот момент, как вы хотите, чтобы он изменился? Какое ваше самое сильное желание? Ваш внутренний каприз.*

2. Я хочу, чтобы он встал и сделал нормальное лицо. Перестал хныкать и выглядеть как Пьеро. Я хочу, чтобы он не сдавался. Я хочу, чтобы он отстаивал свою

позицию. Чтобы был сильным и преодолевал препятствия. Был более сильным духом и мужественным.

— *Какой мудрый совет можно ему дать? Что ему следует понять, почувствовать или сделать, чтобы он изменился и мог исполнить ваши желания?*

3. Он должен подумать о нас: обо мне и сестренке. Собраться и сделать так, как я говорю. Потому что я взрослая, я лучше знаю. Он должен слушаться меня.

— *Что могло бы произойти, как он может измениться, чтобы вы сразу стали счастливы в тот момент?*

4. Мне необходимо, чтобы он успокоился. Мне необходимо, чтобы он почувствовал, что я желаю ему добра.

— *Какой он, когда всего этого не делает, а лежит на полу и плачет?*

5. Эгоист, нюня, слабый, бесхарактерный.

— *Чего вы никогда не хотели бы испытывать снова в подобной ситуации?*

6. Никогда снова не хочу чувствовать беспомощность и обиду за то, что сын не такой, как я хочу. Не хочу испытывать злость и бешенство на сына.

Исследование

— *Он ноет и рыдает по любому поводу. – Это правда?*

— Нет.

— *Как вы реагируете, что происходит, когда вы верите в эту мысль?*

— «О Боже, опять началось» – вскипает раздражение. Я очень-очень зла, и мне стыдно, что у меня такой ребёнок! Чувствую превосходство над ним: я такая большая и умная, а он ведёт себя неправильно. Даже чувствую ненависть, больно говорить об этом, но в этот момент я просто ненавижу его. Этот гнев перекрывает все нормальные чувства.

— *Какие образы из прошлого вы наблюдаете, когда верите в это?*

— Когда я прошу о чем-то мужа, а он не делает, я тоже сразу хочу расплакаться, и делаю такое обиженное лицо: «ну почему он не делает, неужели ему трудно?!»

— *Какие физические ощущения возникают, когда вы наблюдаете это прошлое?*

— Сжатие, напряжение, сжимаются кулаки, давление в груди и комок в горле... И очень напряженное лицо, хочется заплакать, но не плачется. Как будто вдохнула, а выдоха нет – зажатость.

— *Как вы относитесь к самой себе в этот момент?*

— Беспомощность... Виню себя за то, какая я плохая мать. Я думаю, что я сломала своего ребёнка и сделала его таким. Хочется отвлечься и пойти посмотреть какой-нибудь фильм, чтобы отвлечься и расслабиться. Не могу делать никаких дел.

— *Кем бы вы были в тот момент без мысли «Он ноет и рыдает по любому поводу»?*

— Я была бы спокойной разумной женщиной. Я бы видела не вечно ноющего ребёнка, а ребёнка, у которого просто какой-то дискомфорт, который в принципе легко устранить. То есть этот мой гнев от мысли, что он ноет постоянно. Без этой мысли сам инцидент вообще пустяковый, я бы просто что-то сделала, чтобы разрулить эту ситуацию.

- *Перевернём эту мысль? На себя: Я ною и рыдаю по любому поводу. Почему это тоже может быть правдой в тот момент?*
- Это правда! Я часто так говорю: «уфф... нууу» – я так ною, когда сразу не получаю желаемое. Ною про себя. В этот момент я выдала бурную реакцию, обиделась на сына: «опять началось, ну сколько можно, ну оставьте же меня в покое, пожалуйста, больше не могу...» Это именно конкретное нытьё... А повод был не таким уж важным. Я ною по любому поводу.
- *Переворот на противоположное. «Он не ноет и рыдает по любому поводу». Почему это тоже может быть правдой в тот момент?*
- Потому что для него, я теперь понимаю, это была не мелочь. Он испытывал дискомфорт, имеет право стремиться позаботиться о себе, сказать, что ему так не нравится. И имеет право одеваться так, как ему хочется. Для него это действительно был серьёзный повод, он решал свои задачи. И он может не торопиться так, как мне надо, он еще ребёнок и не ощущает этой спешки, необходимости торопиться.

На семинаре мы исследовали только первый пункт вопросника, а следующие пункты участницы прорабатывали в парах в домашнем задании. В дополнительном видеозанятии я подробно рассказываю о том, как работать в парах и самостоятельно. И вот что Нина рассказала на следующей неделе:

«Больше всего меня удивило то, как часто, оказывается, я сама делаю такое страдающее лицо и ною про себя, как я устала! На неделе я ловила себя на этих моментах, и мне почему-то сразу становилось смешно. Я вспоминала перевероты о том, что мне необходимо для счастья просто успокоиться и понять, что я желаю добра. Оказалось, что если я не злюсь на сына, то его истерика просто проходит очень быстро, у меня в груди столько тепла и любви к нему, что он это чувствует, успокаивается и сам решает свои задачи. Мне даже не нужно ничего объяснять ему, главное – не быть такой эгоистичной, как раньше, и понимать, что для него тоже что-то важно, что-то другое, не то, что мне...»

Истерика 2. Во всём виновата лесенка

Анна: Здравствуйте, меня зовут Анна, я бы очень хотела в свои взаимоотношения с ребенком привнести своё присутствие, а не только раздражение. Оно так быстро возникает, что я даже не успеваю отследить... У меня иногда получается, но редко. Чаще всего так заносит, что я в суете не успеваю останавливаться, и действую реактивно, по привычке.

- *Какие негативные эмоции по отношению к ребёнку вы чаще всего испытываете?*
- Гнев, ярость, раздражение, злость... Обиды и вину.
- *Вспомните самые неприятные ситуации, в которых вы испытываете эти эмоции, и давайте составим список. Будьте честными, не пытайтесь выглядеть красиво или мудро, что именно доставляет вам больше всего проблем? Я жалею на ребёнка потому что он...*
- Он не делает того, что я говорю. Ему все равно на мои просьбы и на мои слова. Он не одевается, когда нам пора собираться, не чистит зубы. Постоянно устраивает истерики, если хоть что-нибудь не получается. Не понимает, что делает, когда

начинает драться со мной. Хочет, чтобы всё было только по-его. Он меня не уважает, и вообще никого не уважает. Говорит, что ненавидит меня.

— *Какая ситуация в вашей жизни самая стрессовая? Может быть, она повторяется постоянно или была только 1 раз, но воспоминания о ней не дают покоя до сих пор.*

— Момент был такой: он лазил в детской по лесенке, оступился, и упал. И начал злиться на лесенку, стал её лупить, бить, орать на неё, обвинять. От своей злости он готов всё раздолбать.

Вопросник «Осуди Ближнего Своего» Анны:

1. Я боюсь и злюсь на него, потому что он злится и обвиняет всегда кого-то или что-то ещё. У него всегда кто-то виноват. Меня бесит то, что он верит, что виновата лесенка.
2. Я хочу, чтобы он перестал всё ломать и вести себя безумно. Я хочу, чтобы он заткнулся. Чтобы вёл себя нормально и вежливо, а не орал как псих. Чтобы он стал нормальным ребёнком.
3. Он должен понять, что так делать нельзя.
4. Мне необходимо, чтобы он извинился. Относился ко всему с пониманием.
5. Психически ненормальный, эгоист, ему на всё наплевать. Злой, безумный.
6. Я никогда больше не хочу испытывать страх, что я какая-то не такая мама, что у меня сумасшедший ребёнок.

Исследование

— *Он верит, что виновата лесенка. Это правда?*

— Да

— *Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда: «Он верит, что виновата лесенка»?*

— Нет, он просто беспомощен, он просто вымещает на ней свою злость.

— *Как вы реагируете, что происходит, когда вы верите в эту мысль?*

— Я отношусь к нему с пренебрежением, осуждаю и принижаю его: сам ничего не может, а злится на всё вокруг... Я как будто не мама, такая надменная, как будто это не мой ребёнок. С высокомерием смотрю на него! Очень недовольна, у меня стискиваются зубы от гнева, хочется вынести ему вердикт, на который я имею право. Ведь я же знаю, что так нельзя!

— *Какие образы из прошлого вы наблюдаете, когда верите в это?*

— У меня были очень критичные родители... Таких ситуаций было очень много. Вижу жутко недовольные лица, когда на меня смотрят с таким осуждением родители, а я маленькая. Они злятся и говорят «вечно ты кого-то обвиняешь в своих бедах»!

— *Какие физические ощущения возникают, когда вы наблюдаете это прошлое?*

— Мне очень обидно, хочется плакать, всё напрягается, зубы стискиваются, и я не дышу, а хлюпаю... Нет ни любви, ни взаимопонимания... Плечи поднимаются и сжимаются.

— *Как вы относитесь к самой себе в этот момент?*

— Сначала мне просто страшно. Что он сейчас испортит вещи, сломает лестницу и мебель вокруг, как потом за всё это платить? У меня проносится будущее, когда мне придётся оплачивать все эти разрушения... Мне нужна помощь, я не знаю, как поступить. А потом, когда уже кричу на него, я себя дико осуждаю. Понимаю, что

- опять я делаю не то, так нельзя. Вижу моментально его реакцию, испуг, и такое чувство вины... Мой ребёнок опять меня испугался. Я вношу совсем не ту лепту в его развитие. Я ужасная мать... Я думаю, это из-за меня у меня такой ребёнок.
- *Кем бы вы были в тот момент без мысли «Он верит, что виновата лесенка»?*
- Я просто сижу, вижу, что он упал, что он плачет. Сочувствую ему. Подхожу, глажу его с таким пониманием. Спрашиваю, где больно. Говорю: спокойно «так бывает». Мне бы не было так тяжело, было бы легко, я не испытываю страха. Просто помогаю ему. Я мама, всё в порядке.
- *Перевернём эту мысль? На себя: Я верю, что виновата лесенка. Почему это тоже может быть правдой в тот момент?*
- Это правда потому, что я всегда так же реагирую: если бы я упала, я бы сразу в первый момент винила бы эту же лесенку. Могу кинуть тарелку, которая мне мешается прямо в раковину, у меня сейчас гости придут, а муж не помогает, стоит и смотрит...
- *То есть, я верю, что виновата лесенка, муж, сын, тарелка... Что угодно?*
- Да, в первый момент я так же реагирую! «Я верю, что виноват сын» – обвиняю его в том, что я так разозлилась.
- *Переворот на противоположное. «Он не верит, что виновата лесенка». Почему это тоже может быть правдой в тот момент?*
- Он просто сердится, ему нужно выместить свою злость, а рядом эта лесенка, и он её лупит, вот и всё. Дело не в том, что он её винит.

После домашней работы Анна поделилась, что кроме своих открытий, в группе и в паре: «Понимаешь, что ты не одна такая, что другие люди тоже испытывают такие эмоции. Потому что обычно есть ощущение, что ты одна такая бестолковая, плохая, беспомощная... А, оказывается, у многих так же. Это огромное облегчение. А ещё, кажется, я больше никогда не буду хотеть, чтобы ребёнок извинился передо мной, это сейчас кажется таким глупым требованием – чтобы он чувствовал себя виноватым! Я поняла, что это у меня кто-то должен быть обязательно виноват, и это должен быть он, а не что-то другое! И смешно, и грустно, как я могла так думать?! Я точно была злой и безумной из-за этих мыслей.»

Истерика 3. Она притворяется и выделяется

Рита: Меня зовут Рита, у меня трое маленьких детей, и я просто как вспышка раздражаюсь. Больше всего достается старшей, которой 4 года. На ней срываюсь и получается так, что она получает всё накопившееся раздражение и на младших, и на всё остальное. А ребёнок она очень впечатлительный, ранимый, часто смотрю на неё и вижу себя в детстве, и мне грустно от того, что я веду себя как мама, как обещала себе никогда не вести себя с детьми. Хотелось бы стать опорой и поддержкой для неё и вообще для детей.

Вопросник «Осуди Ближнего Своего» Риты:

Момент: утром мы все вместе переходим дорогу, нужно попасть на остановку. Младшая на руках, средний ребенок – на руках у мужа. И тут старшая встала как вкопанная и кричит: «возьмите меня тоже на руки!» Бросается на землю, прямо в лужу красивым платьем, кричит «Возьмите меня на руки!»

1. Она притворяется и выделывается только с той целью, чтобы перетянуть внимание на себя.
2. Я хочу, чтобы она молча без истерик перешла дорогу, даже если она устала. Я хочу, чтобы она вела себя по-взрослому, стала более собранной. Чтобы научилась уступать. Чтобы поняла, что она не пуп земли, что вокруг неё есть еще люди, которые имеют свои желания. Стала более взрослой.
3. Ей следует собраться с силами. Она должна подумать о всей семье. Ей следует понимать инструкции и чётко им следовать.
4. Мне необходимо, чтобы она почувствовала свою ответственность. Чтобы она с первого раза понимала, что я говорю.
5. Она маленькая истеричка, дура, психбольная, позорит себя и нас.
6. Я никогда больше не хочу чувствовать стыд за дочку, позор за нашу семью.

Исследование

- *Она притворяется и выделывается только с той целью, чтобы перетянуть внимание на себя. – Это правда?*
- Да.
- *Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда, что она притворяется и выделывается только с той целью, чтобы перетянуть внимание на себя?*
- Да.
- *Как вы реагируете, что происходит, когда вы верите в эту мысль?*
- Я в ярости, просто пылаю от гнева. Моё лицо выглядит угрожающе! И она знает это моё ужасное выражение лица...
- *Какие образы из прошлого вы наблюдаете, когда верите в это?*
- Слезам она добивается внимания. Я маленькая, плачу, в слезах, а мне говорят: «прекрати, чего ревёшь, люди смотрят, не позорься».
- *Какие физические ощущения возникают, когда вы наблюдаете это прошлое?*
- Ком в горле стоит, чувство пустоты и одиночества внутри. Меня не понимают, и от этого я боюсь проявить эмоции дальше, отворачиваюсь и закрываюсь в себе... Мне и до сих пор очень тяжело проявлять эмоции, во взрослой жизни.
- *Как вы относитесь к самой себе в этот момент?*
- Я себя жалею. Мне тяжело справиться с собственными детьми, я беспомощна, мне так себя жалко. Я сразу хочу сорваться и наесться сладкого, я передаю шоколада, выпечки, не могу остановиться.
- *А кем бы вы были в тот момент, у дороги, без мысли «Она притворяется и выделывается только с той целью, чтобы перетянуть внимание на себя»?*
- Я вижу, что это не повод так убиваться, как я убивалась тогда... Это не такая катастрофа, что происходит. Я бы взяла её на руки и обняла, прижала. Не так, как я схватила её со злостью, а с любовью. Утешила бы её. Мне кажется, она так устала, и мне её очень жалко. Жалко, что она, хоть и старшая, ещё маленькая...
- *Перевернём эту мысль? На себя: Я плачу по поводу и без. Почему это тоже может быть правдой в тот момент?*
- Я вообще явно не плачу, редко слезинку пророню где-то в ванной. Но если смотреть внутри себя, я в тот момент плачу, есть такое. И я действительно впадаю в какое-то отчаяние, даже когда ситуации пустяковые, как в этот раз. Если бы я более осознанно подходила, день бы проходил проще, всё было бы проще. А я драматизирую и накручиваю. Да, это правда.

Плачу от беспомощности в тот момент, я нагружена, я устала, приходится тянуть двоих детей, я жалею себя, и в тот момент я внутри себя прямо рыдаю. Я сгораю от стыда, мы торопимся, и мне очень плохо.

И я в тот момент верю, что для ребёнка эта ситуация не должна быть таким уж серьёзным поводом, но для меня...

Да, действительно, я требую, чтобы она выполнила все мои требования, чтобы мне не было стыдно, чтобы я себя не жалела, чтобы она облегчила мне жизнь...

— *Переворот на противоположное. «Она плачет по поводу и без». Почему это тоже может быть правдой в тот момент?*

— Да, её сестрёнку взяли на ручки, а её нет. У них не такая большая разница, и ей обидно, что её не взяли. Это её повод, и для неё это важно. А я не выражаю ей понимания, сочувствия, принятия, и она это тоже чувствует. Значит, у неё есть ещё такой повод, что я не реагирую на её жалобу, а требую только исполнить мои указания.

Как нам сложно, когда мы верим в свою историю, быть адекватными, действовать разумно. Мы полностью во власти истории. Мы не можем действовать по-другому в тот момент, у нас нет никакого выбора, потому что реакции включаются моментально, когда мы верим в свои мысли. И когда мы это замечаем, у нас может быть больше сострадания к ребёнку, т. к. мы понимаем, что **он тоже в стрессе верит в свои мысли, в какие-то мысли, которых мы не знаем.**

Для него что-то важно, даже если нам так не кажется.

— Мария, у меня вопрос. Не получается посмотреть на ситуацию без мысли «Я хочу, чтобы она вела себя по-взрослому, стала более собранной», я не понимаю, как это – я должна хотеть, чтобы она вела себя по-детски? Но это меня просто опустошает...

— *Когда мы отвечаем на 4-й вопрос, это не борьба. Мы не заменяем эту мысль чем-то другим, не делаем позитивную аффирмацию, не заставляем себя поверить во что-то другое. Мы только на минуточку для исследования откладываем её в сторону. Если бы в тот один момент не было этой мысли, я совсем бы не думала об этом, как я прожила бы этот момент? То есть в вашем случае, если бы вы вообще не имели представления о том, какое поведение взрослое, какое – детское? Если бы этих категорий и оценок не существовало в тот миг?*

— Но ведь так можно и совсем с ума сойти, если никогда ничего не оценивать, как же тогда быть адекватным человеком?

— *Есть только один шанс узнать, можно ли так сойти с ума, и что мы выберем: быть адекватными или счастливыми? И этот шанс – посмотреть на эту самую ситуацию, на тот самый миг, без этих мыслей, без оценок. Давайте просто ради эксперимента проверим: кем бы вы были там, с плачущей на асфальте дочкой, без мысли «я хочу, чтобы она вела себя по-взрослому, стала более собранной?»*

— Любящей. Сочувствующей. Терпеливой. Доброй к ней. Я бы видела, что передо мной моя любимая милая доченька, и она очень устала...

— *Ну вот, разве это не адекватно? :) Миллиарды людей на Земле каждый день внутри себя или снаружи – плачут. Они плачут честно или нет, выделяют или нет, притворяются или нет... В любом случае в этот момент они страдают, им плохо, и им нужна любовь. И что мы можем сделать? Присоединиться к ним и плакать, требовать, страдать. Или испытать сострадание и дать им этой*

любви, которой так не хватает. Самое чудесное то, что, когда мы даём любовь, мы сами становимся самыми счастливыми людьми на Земле.

- Да, это правда, Мария, когда я веду себя эгоистично, я злюсь и я же страдаю... А когда забочусь о её чувствах, я и себя чувствую полноценной. Но чаще всего я же не замечаю... Так быстро это всё происходит! В один момент срабатывают все эти реакции, проносятся все эти образы и ассоциации. Мы даже не успеваем осознать эти мысли, услышать их. А вот после исследования – их стало легко замечать. Получается, если исследовать разные ситуации и мысли, то перестаёшь так быстро на автомате раздражаться и злиться?
- Да, точно! Ради этого стоит подарить себе некоторое время на вопросы и перевороты, правда?

Ей/ему следует доверять мне

Елена: Дочка болеет, я пытаюсь дать ей лекарство, а она отказывается, не хочет ни в какую. Я её уговариваю, говорю, что это вкусно, поможет ей, обязательно надо выпить. И что надо закапать нос. Даже на угрозы перехожу, что закапаю силком. Она рыдает и отталкивает.

— *Что самое неприятное в том, что она делает? Что это всё значит для вас?*

— То, что дочка меня не слушается.

— *Как вы хотите, чтобы она изменилась в этот момент? Какой ваш внутренний каприз?*

— Я хочу, чтобы она меня послушалась. Чтобы она выпила лекарство. Чтобы она взяла и попробовала.

— *И как ей нужно измениться, чтобы она смогла сделать то, что вы хотите? Посмотрите со стороны, какой можно дать ей мудрый совет? Ей следует...*

— Ей следует доверять мне. Она должна поверить, что я желаю только лучшего. Она должна потерпеть.

— *То есть, если бы она доверяла, то послушалась бы и попробовала лекарство? И это самое главное?*

— Да!

Исследование

— *Она должна доверять мне. Это правда?*

— Да.

— *Можете ли вы знать абсолютно точно в этот момент, что это правда: «она должна доверять мне»?*

— Да.

— *Вы протягиваете лекарство, видите болеющую дочку, хотите помочь ей... И она отказывается. Как вы реагируете, что происходит в этот момент, когда вы верите в мысль «она должна доверять мне»?*

— Я сержусь, мне обидно, хочется обвинить её, сказать ей «ты должна доверять мне», чувствую себя беспомощной. Раздражение сильное, паника. Агрессия, вижу, как всё будет становиться хуже и хуже, и я буду ещё больше ругать её: «вот видишь, всё из-за тебя, не послушалась меня, теперь осложнения...» Запугиваю её и себя. Думаю, что со мной не так, раз я не могу справиться с таким простым – дать ребёнку лекарство. Хочется всё бросить, сказать: «не хочешь, и не надо», но не могу, я же мать, я должна спасти своего ребёнка. Я теряю терпение. Хочу схватить её и насильно запихнуть это в неё.

— *Какое будущее вы видите?*

— Самое страшное: уже вижу операцию, я не сплю по ночам, потому что она задыхается... Как я буду готовить её к операции, если не могу даже закапать ей нос? Меня трясёт, колоссальный страх. Представляю, какая у неё будет психологическая травма. Дрожь, ярость. Напряжение в плечах, в груди, в голове мутно от бессилия.

— *Какие образы из прошлого возникают, когда вы думаете «ей следует мне доверять», а она отказывается?*

- Я вижу врачей, которые меня обвиняют, что я не обратилась вовремя, не так лечила. Мама всегда меня обвиняет, что я её плохо лечу, осуждает меня: «а почему она у тебя кашляет?!» Начинаю думать, а вдруг я не права, вдруг они все правы, и надо вести её к врачу сейчас? Вижу, как все упрекают меня в том, что дети постоянно болеют, и я не так их лечу...
- *«Она должна доверять мне». Вот вы с лекарством и со всеми этими людьми в вашей голове, образами и страхами, эмоциями... Как вы обращаетесь с ребёнком? Посмотрите глазами ребёнка на себя.*
- Получается, я сама боюсь, сомневаюсь в себе, боюсь ошибиться, а хочу, чтобы ребёнок мне полностью доверял. Я выгляжу тревожной, напряженной. Я её пугаю всем своим видом. Хмурюсь, разговариваю резко, грубо. Подаюсь вперёд, нагнетаю... И она такая маленькая: «нет, нет, я не хочу» – это такая естественная реакция, я бы сама себя испугалась.
- Теперь я вижу... В таком состоянии, когда она напугана и видит меня такой, я не могу быть уверена, что это правда, что она должна доверять мне.
- *И кем бы вы были в тот момент, с лекарством перед дочкой, если бы не могли поверить в мысль «она должна доверять мне»?*
- Вот я, а вот она... Я вижу, что у неё складывается своё мнение. Но мне трудно просто оставить всё как есть и разрешить ей не лечиться...
- *У вас есть лекарство, и вы верите, что оно поможет, что это нужно. В этот момент мы не отказываемся от желания дать лекарство. Мы только смотрим, кем бы вы были без ожидания, что она должна доверять вам?*
- Я вижу, что она не доверяет мне, и понимаю, что не заслуживаю этого доверия, тогда пытаюсь заслужить этот доверие своей правдой. Рассказала бы ей свой опыт из детства, не с нравоучением, а как историю, просто поделилась бы. Показала бы, что понимаю её, что она имеет право бояться.
- И я нахожу способ поиграть с ней, чтобы не заставлять силой, как со мной делали в детстве. А позволила бы ей развеять её сомнения, страхи. Спросила бы, что именно она чувствует, что думает об этом лекарстве, почему его боится. Рассказала бы ей о своих волнениях не агрессивно, а с доверием, как я бы говорила со взрослым человеком.
- *Да, очень важный момент: «я понимаю, что тебе страшно». Я соглашаюсь, с тем, что ты не хочешь. Я понимаю, что ты боишься.*
- Мы не проявляем согласия, уважения, понимания, что ребёнок не хочет. А для него это самое главное: я не хочу, а маме всё равно, ей плевать на мои чувства... И как только мы признаём их право на это нежелание, на страх, сопротивление, они могут начать доверять нам.*
- *Давайте сделаем перевороты. «Она не должна доверять мне» – почему это может быть правдой?*
- Потому что я так на неё наседаю и пугаю её, что она не может довериться. Может быть, ребёнок чувствует, что я действительно предлагаю что-то не то, может быть, это лекарство действительно ей сейчас не нужно?
- *«Она не должна доверять мне» – почему ещё это может быть правдой?*
- Ещё я сейчас вспоминаю себя в детстве, когда меня пытались заставить пить горькие лекарства, а я не хотела, меня тошнило от них. И я тогда перестала

доверять маме вообще, потому что она мучила меня, заставляла, и не верила, что меня тошнит. И сейчас, я её иногда обманываю: «да это не горькое, не противное, это просто сделать», поэтому она не должна мне доверять, потому что она уже знает, что я могу обмануть...

Я не врач, я сама сомневаюсь, нужно ли именно это лекарство.

- *«Мне следует доверять себе» – почему это тоже правда?*
- Потому что мне так будет гораздо спокойней жить. Я не буду постоянно дёргать ребёнка из-за чужого мнения и упреков других людей. У нас были бы гораздо более доверительные отношения с ребёнком. Кто, как ни я, лучше чувствует своего ребёнка? Я гораздо спокойнее и позитивнее с этим переворотом, меньше давления на себя и на дочку. Я глубоко и ровно дышу. Если бы я доверяла самой себе, я бы не злилась от того, что разные попытки не работают, а верила бы, что я смогу найти пути к её согласию. Я бы спокойно продолжала открываться и общаться с ней, находила бы, что еще сказать и сделать. Со мной было бы приятней общаться, и дочь была бы спокойней, проявила бы интерес ко мне. Так больше вероятности, что она согласится, просто потому что ощутит моё спокойствие.
- *Давайте сделаем теперь переворот «я должна доверять ребёнку» – почему это правда в тот момент?*
- Потому что у неё есть внутренние причины, она не может по-другому, не может поверить мне.
Потому что я узнаю, в чём причина, по которой он отказывается, а не обесценить её заведомо. Я смогу сказать, что не понимаю, и мне важно понять, и послушаю её. Так я, может быть, смогу рассказать свои мысли по поводу этой причины.
Потому что это единственный способ получить её доверие.
- *Итак, очень сложно доверять другому человеку, когда испытываешь стресс, столько мыслей и страшных картинок в голове... В этот момент мы сами не доверяем ребёнку, но от него требуем этого в страшный для него момент.*
- Да, точно! Это так странно.

Я виновата перед ребёнком – упражнение

Найдите момент, когда вы испытывали сильное чувство вины перед ребенком. В чем вы виноваты?

— Я виновата в том, что _____

Вернитесь в тот момент, когда вы это делали, проживите его мысленно, вспомните своё состояние. Во что вы верили, когда это делали? Какие были мысли?

Пример участницы семинара Полины:

— Мы в коридоре, собираемся куда-то, он кривляется, несёт ерунду. Я рассердилась и дала ему по губам. Он расплакался, и я ещё раз дала ему по губам. Я как будто творю справедливость.

— Я должна показать ему, что так нельзя.

— Я устала.

— Он меня не воспринимает.

— Он не понимает по-хорошему.

— Я хочу, чтобы меня оставили в покое.

Запишите свои мысли:

Ощутите своё состояние в тот момент. Вернитесь в детство и найдите того взрослого или тех взрослых, которые были в таком же состоянии, когда вы были ребёнком.

Примеры Полины:

— У меня оба родителя были очень гневные... Не было в детстве спокойного дня вообще.

— Папа жестокий, не в себе.

— Мама меня обвиняет, считает, что она права и хочет справедливости, а я вижу, что она не права, но что она все равно меня накажет.

— Мама бессердечная ко мне.

Заполните **вопросник «Осуди Ближнего Своего»** (Приложение 1) на взрослого из вашего детства, которого вы вспомнили.

— *Полина, опишите момент: где вы находитесь, сколько вам лет, кто рядом и вокруг, что именно происходит?*

— Я помню, мне 6 лет, мы на кухне, мама ударила меня мокрым полотенцем, и я решила тогда, что, когда у меня будут дети, я никогда не буду их бить... И всё равно сейчас я это делаю. В такие же моменты – когда она была уставшая, а я что-то наделала. А маленькая я думала, что она несправедлива ко мне. Я хотела, чтобы она понимала меня и была справедливой.

Вопросник «Осуди Ближнего Своего» Риты:

1. Я злюсь на маму, потому что она меня наказывает несправедливо. Она меня не любит.
— *Как вы хотите, чтобы мама изменилась?*
2. Я хочу, чтобы мама поняла меня в этот момент. Чтобы верила, что у меня есть причина. Я хочу, чтобы она меня пожалела.
— *И чтобы она смогла вас понять в тот момент, что ей следует сделать, понять, почувствовать или как измениться?*
3. Она должна понять меня, выслушать, быть спокойной. Должна спросить о моих чувствах. Ей следует соизмерять наказание и ситуацию, ведь я ребёнок, и не понимаю, что я такого натворила.
— *И чтобы вы стали счастливы в тот момент, что вам необходимо?*
4. Чтобы она поговорила со мной, чтобы не реагировала сгоряча. Обняла меня. Мне необходимо, чтобы она извинилась передо мной.
— *Какая она в этот момент? Составьте список.*
5. Несправедливая, жестокая, бессердечная, злая, глупая.
— *Я никогда...*
6. Я никогда снова не хочу чувствовать себя нелюбимой, ненужной, бессильной, обречённой.

Сделайте Работу с мыслями из этого вопросника. На семинаре мы работаем не только с ситуациями из нашей жизни с детьми, но и со своим собственным детством, где кроются источники наших стрессов...

Я хочу, чтобы мама понимала меня

Исследование

- Я хочу, чтобы мама понимала меня.
- *Это правда?*
- Да.
- *Можете ли вы быть уверены на 100%, что это правда в тот момент «я хочу, чтобы она меня понимала»?*
- Да.
- *Как вы реагируете в тот момент, когда у вас есть это желание?*
- Я чувствую себя бессильной, руки опускаются, грусть. Чувствую себя никчемной и ненужной никому. Очень горько и обидно. Ком в горле, слёзы в глазах. Ладони холодные и мокрые. В животе всё сжимается. Мне кажется, что мама меня не любит.
- *Как вы относитесь к маме в этот момент?*
- Я её ненавижу и очень боюсь, боюсь, что останусь одна. Чувствую смертельную обиду.
- *Кем бы вы были в тот момент, если бы это желание «я хочу, чтобы она понимала меня» не возникло в тот момент по какой-то причине? Как бы вы реагировали?*

- Я вдруг чувствую такую свободу. Мне больше не страшно. Я вижу, что произошло, и мне ничего не нужно от неё. В теле нет никакого напряжения, со мной всё в порядке. Я даже могу спокойно сесть. Подумала бы «вот это да, что это с ней», не беру это на свой счёт, не делаю трагедию... Лёгкость в теле, нет груза. Не чувствую себя виноватой или неправильной, со мной всё хорошо.
- *Давайте посмотрим переворот «я хочу, чтобы я понимала маму». Почему это тоже правда в тот момент?*
- Это помогло бы мне простить её, не обижаться так долго и сильно. Я была бы спокойней, потому что не воспринимала бы всё на свой счёт, я бы понимала, что она устала и срывается, что ей просто плохо. Я была бы свободна от чувства вины и сочувствовала ей. Я могла бы утешить её, обнять. Может быть, это передалось бы и ей.
- *«Я не хочу, чтобы мама понимала меня» – почему это может быть правдой?*
- Я подумала, что, если бы она в тот момент меня понимала, и всё равно наказывала, я бы совсем разочаровалась в жизни и в себе. Я не хочу на самом деле, чтобы она понимала меня, а хочу, чтобы прощала за всё и никогда не злилась. Я не хочу, чтобы она понимала меня, я бы хотела, чтобы она была более счастливой женщиной и не злилась из-за таких мелочей. Сейчас я вижу, что она понимала, как и я понимаю сына, когда он бедокурит, а я всё равно его наказываю. Не потому, что не понимаю, а потому что требую и сама вся издёргана.
- *«Я хочу, чтобы я понимала себя»?*
- О, да! Если бы я могла тогда понимать и верить себе больше, чем маминому гневу. Я смогла бы и её понять и успокоить. Я хочу, чтобы я понимала, что я страдаю не от наказания, не от боли физической, а от войны против маминой усталости. Я бы не думала, что мама бросит меня из-за этого, я бы понимала, что я не плохая и ужасная, и вообще я не виновата так сильно, как мне казалось. Я бы не думала, что испортила маме всю жизнь и не чувствовала всю жизнь стыда и вины за это.

Вирусы ментального тела

Что-то происходит с мамой. Что-то происходит с папой. Что с ними происходит в эти моменты? Они верят в свои мысли. Как-то недавно я подошла к папе и спросила его: «Почему ты никогда меня не хвалил? Мне всегда это было так нужно» И он сказал: «потому что верил, что, если я буду тебя хвалить, ты зазнаешься и не будешь развиваться».

Во что они верят? Если ты не слушаешься, не делишься, не бережешь вещи, то вырастешь несчастная, неуспешная, одинокая... Или во что-то ещё. Мы, конечно же, не можем знать. Но что это может вызвать кроме сострадания? Взрослые люди запутались в своих убеждениях... Так же точно, как и мы, когда мы обижаем, наказываем своих детей. Единственная причина в том, что мы заражены каким-то «вирусом». И вы видите, что эти «вирусные» мысли у нас очень похожи или одинаковы.

Откуда они берутся? Мы их принимаем от других людей или из ноосферы, не важно, как и физические вирусы – отовсюду. И мы страдаем так же, как болеем физически – до тех пор, пока у нас слабый иммунитет. Ментальный иммунитет. Как его укреплять? – Исследовать свои мысли, делать Работу. Антивирусная и антипаразитарная программа – спрашивать себя всегда «Это правда?»

Он стоит и плачет, а я думаю «мы опоздаем, нельзя опаздывать», «о нас будут плохо думать», «мне важно, чтобы мы пришли вовремя...» Это всё правда? Как я реагирую, когда верю в это? Злюсь, ору на ребёнка, не понимаю и подавляю его. Кем бы я была в этот момент без этих мыслей? – Весёлой, спокойной, бесшабашной. Обнимаю своего любимого ребёнка. Достаточно пары минут этого полноценного объятия безусловной любви. Он успокаивается, и мы дружно живём дальше. И мы приходим гораздо раньше, чем если бы оба злились и обижались.

Мой сын не хочет готовиться к ЕГЭ

Жанна: Ситуация такая: я прихожу домой с работы и вижу, что сын лежит на диване и ничего не делает. Я спрашиваю, сделал ли он сегодня что-то по подготовке к ЕГЭ, он молчит.

Вопросник «Осуди Ближнего Своего» Жанны:

1. Я обижена на сына и злюсь, потому что он не думает о будущем. Он ведёт себя безответственно.
2. Я хочу, чтобы он поговорил со мной. Объяснил своё поведение.
3. Ему следует осознавать, что от этого зависит его будущее. Он должен взять себя в руки.
4. Мне необходимо, чтобы он заботился в первую очередь о моих чувствах.
5. Он безответственный, инфантильный, иждивенец, жестокий, бесчувственный, неблагодарный.
6. Я никогда больше не хочу испытывать страх, что у сына нет будущего.

Исследование

— *Я хочу, чтобы он поговорил со мной. – Это правда?*

— Да!

— *Можете ли вы знать абсолютно точно, что это правда?*

— Да, я хочу этого.

— *И как вы реагируете, что происходит, когда он снова лежит и молчит?*

— Я в таком гневе, что даже не могу говорить! Если он скажет хоть слово, я просто взорвусь новой тирадой. Мне себя дико жалко. Мне стыдно признаться, но в этот момент я просто ненавижу его. Как будто вся моя жизнь, всё моё счастье зависят от него, а он всё растоптал, плюнул мне в лицо. Хочется дать ему пощёчину и заставить силой сесть и заниматься.

— *Какие образы из прошлого всплывают, когда вы верите в мысль «я хочу, чтобы он поговорил со мной»?*

— Мне 8 лет, папа зашёл в мою комнату, увидел, что я играю, а я должна была делать уроки. Он очень злится, хватает меня и сажает за стол, кладёт учебник передо мной и молча зло смотрит на меня. Я хочу, чтобы он понял меня, чтобы спокойно говорил со мной, а не так зверски заставлял, у меня ком в горле, слёзы, и я не могу читать...

— *Какие физические ощущения вы испытываете, когда наблюдаете эти образы из детства?*

— Такой же ком в горле, всё тело напряжено и сковано, в глазах туман. Обида скручивает живот. Это точно такие же ощущения, как в те моменты, когда я вижу, что сын не занимается...

— *Жанна, кем бы вы были в тот момент, когда видите сына на диване, если бы не могли поверить в мысль «я хочу, чтобы он поговорил со мной?»*

— Я сейчас понимаю, что на самом деле я совсем не хочу, чтобы он говорил со мной. Меня не интересуют его слова и оправдания, когда я так злюсь... Если бы я осознавала, что это не правда, в тот момент, я бы попыталась понять его, узнать, о чем он думает, чего хочет. Мне кажется, это нормально, что он подросток и не хочет заниматься тем, что ему не интересно. Мне и самой это кажется таким

напрягом – все эти тесты... Я буквально их ненавижу. Просто не вижу выхода, как жить, если этого не делать? Если бы я не была захвачена осуждением сына, я бы села рядом и призналась ему в своих чувствах.

— *«Я хочу, чтобы я поговорила с ним»?*

— Да, я хочу рассказать ему о своей учёбе, о своих страхах, отнестись к нему, как ко взрослому. Ведь в конце концов, дело не в том, чтобы он выполнял мои приказы, а в том, чтобы ему было интересно жить... Я могла бы помочь ему, поддержать. Я хочу, чтобы я поговорила с ним... Я должна осознать, что сейчас решается судьба, но не о том, кем он станет. А о том, насколько мы останемся близки, будем ли понимать и поддерживать друг друга или рассоримся надолго из-за этого конфликта.

Я вспоминаю о том, что у сына ещё есть дополнительный год до армии, может быть, как советует подруга, отпустить его в волонтерское путешествие? Если он поживёт в другой стране, поработает с людьми, выйдет из-под нашей вечной опеки и гипер-контроля, может, тогда он сам выберет направление и с вдохновением сдаст любые экзамены? Ведь он сообразительный, и, когда нужно, умеет учиться, у него хорошая память.

— *«Я не хочу, чтобы он поговорил со мной» – почему это тоже правда в тот момент?*

— Потому что я злюсь и хочу только одного – послушания и соответствия. В тот момент я не доверяла ему и не собиралась принимать его аргументы, а хотела только оспаривать и заставить его думать по-моему. Так что он правильно делал, что молчал...

— *«Я хочу, чтобы я поговорила с собой» – почему это тоже правда?*

— Потому что это просто необходимо мне, чтобы успокоиться. Мария, сейчас я смотрю на пятый пункт вопросника: «Он безответственный, инфантильный, иждивенец, жестокий, бесчувственный, неблагодарный», и понимаю, что всё это обо мне. Я перенесла всю ответственность за своё счастье и успешность на сына. Я так давлю на него. Я эмоциональный иждивенец, потому что живу за его счёт: когда он делает, что я хочу, я счастлива, а когда нет – я злюсь и требую. Я не зарабатываю свою радость и счастье сама, а только жду и высасываю из него. Это так жестоко с моей стороны.

— *И это только потому, что вы в плену стрессовых мыслей. Никто не виноват в том, что верит в мысли, нас не научили смотреть на них со стороны и не воспринимать как истину каждую мысль в голове.*

— Да, как же хочется теперь исследовать их все, чтобы больше не поступать так с близкими! Но мне кажется, это бесконечно... Как много надо исследовать! Я просто выписываю и выписываю, и не успеваю делать Работу по всем вопросникам!

— *Знаете, это похоже на генеральную уборку. Просто сейчас тот момент, когда вы всё вытаскиваете из шкафов и складываете на виду в одну кучу, и вам кажется, что это невозможно всё разобрать, как много вещей! Но понемногу, по одной вы берёте, что-то складываете на место, что-то выбрасываете, что-то стираете, что-то дарите... И наступает момент чистоты и порядка. Так же здесь, конечно, нам сейчас по 30, 40, 50 лет... И мы очень долго всё это копили. Возможно, нужно несколько месяцев или год, два. Но разве это не стоит того, чтобы дальше еще много лет жить по-другому? Проживать радостно каждый момент?!*

А главная прелесть в том, что на самом деле нет необходимость исследовать все

стрессовые мысли! После уже нескольких вопросников появляется привычка задавать себе эти вопросы: «а то, во что я верю сейчас, это правда? А кем бы я была без этой мысли?» – и находить умиротворение, ясность в каждом моменте.

Жанна исследовала весь вопросник и рассказала, что поговорила с сыном по душам. Он признался, что сильно злился на неё и назло не брался за подготовку, ему хотелось отомстить ей за крики и непонимание, так его всё достало. После откровенного разговора, её сын тоже сделал Работу с несколькими вопросниками на маму, на папу и на учёбу. Его заинтересовала психология, и сейчас он не только готовится к ЕГЭ, собирается подавать документы на психологический факультет, но и уже читает литературу, смотрит лекции и помогает маме исследовать её мысли.

О происхождении болезней

Когда мы исследуем реакции на мысль, мы обращаем внимание на эмоции и на физические ощущения, вызванные этими эмоциями. Обратите внимание, что вера в мысль, например, «он меня не любит» вызывает обиду, разочарование, гнев, и все эти эмоции отзываются в теле – где-то появляются зажимы, напряжение, или, наоборот, слабость, вялость.

Затем в исследовании вы можете заметить, что, когда вы верите в мысль «он меня не любит», ваше отношение к человеку меняется, вы тоже не любите его, отвергаете, и это отношение тоже отзывается в теле – может возникнуть сутулость из-за закрытости, ухудшиться зрение (от установки «не хочу его больше видеть») и так далее.

Мысль «он меня не любит» вызывает картинки из прошлого или из будущего – где вы одиноки, чувствуете себя ненужной или брошенной, преданной. И эти картинки – так же вызывают реакцию тела, вы можете каждый раз самостоятельно отследить, какую именно.

И так каждая стрессовая мысль через эмоции «записывается» в теле, и чем чаще или интенсивней переживания, тем сильнее тело страдает. Поэтому, когда вы делаете Работу, вы не только успокаиваете ум и становитесь более умиротворенной, уверенной и эффективной в жизни. Вы также прорабатываете психосоматические причины заболеваний и проблем тела.

Поэтому многие после практики замечают, что просто уходит лишний вес, исчезают боли, разглаживается и здоровеет кожа, и нередко в моей практике у клиентов проходят хронические заболевания: астма, экземы, аллергии, различные образования и кисты.

Особенный ребёнок или Когда малыш болеет

Может показаться, что всё это хорошо, когда у вас полноценный ребёнок, с которым действительно всё в порядке. Но что если поставлен печальный диагноз? Если у ребёнка ДЦП, порок сердца, немота или другой серьёзный недуг? Мой опыт работы с мамами таких особенных деток показывает, что Работа Байрон Кейти просто необходима, ведь это шанс принять и полюбить реальность, ребёнка и себя. Один из примеров такой работы – с мамой малыша с гидроцефалией – есть на моём канале youtube. А здесь я поделюсь исследованием Дианы.

Диана: Момент такой: мы в магазине, в Детском Море, я стою возле кассы с покупками в очереди. Сын (ему 4 года) рядом у стойки с разными мелочами. К нему подходит девочка лет пяти и спрашивает, как его зовут. Он смотрит на неё и молчит. Мой сын не слышит. Для счастья мне необходимо, чтобы он слышал.

— *Мне необходимо, чтобы он слышал – Это правда?*

— Да!

— *Можете ли вы быть уверены на 100%, что для счастья вам необходимо, чтобы он слышал?*

— Нет.

— *Как вы реагируете, что происходит в тот момент у кассы, когда вы верите в мысль «мне необходимо, чтобы он слышал»?*

— У меня наворачиваются слёзы, я в отчаянии. Я прямо вижу, как он будет несчастен всю свою жизнь, не сможет найти любовь, как над ним будут все смеяться и издеваться. Я в панике, мне хочется исчезнуть, провалиться. Я смотрю на эту девочку и ненавижу её за то, что она может слышать и говорить, и ждёт того же от моего сына. Я злюсь на Бога, не понимаю, за что мне такое испытание. Меня тянет поскорее сбежать отсюда, закрыть сына дома в его комнате и выпить вина на кухне, покурить и забыться.

— *Кем бы вы были в тот самый момент у кассы без этой мысли «Мне необходимо, чтобы он слышал»?*

— Я не могу, это невозможно, я всё время думаю об этом.

— *Я понимаю. И если бы только на один миг по какой-то причине вы не подумали об этом? Только на несколько моментов? Вот вы в магазине, смотрите на сына, на девочку, и в вашей голове нет этой мысли...*

— Я просто наблюдаю. Я вижу, что сын смотрит на девочку, я чувствую, что он уникальный ребёнок, вижу, что он понимает. Он улыбается. В тот момент эта его наивная улыбка злила меня, но сейчас, без необходимости лично мне быть счастливой, мне кажется, я верю в него. Первый раз в жизни мне кажется, что он может быть по-своему счастлив. Я даже расслабилась. Я верю, что мой мальчик чудесный, и очень чувственный, и него своё, непонятное мне, но всё же своё отношение к миру. Мне хочется быть с ним и поддерживать его, постараться понять его.

— *«Мне не нужно для счастья, чтобы он слышал» – почему это может быть правдой?*

— Да, это может быть правдой, потому что он есть у меня, и я бываю счастливой, когда не представляю себе, что он страдает и будет страдать всю жизнь. Мне

кажется, если бы я так не мучилась, он бы и не знал, что с ним что-то не так. Ведь он умеет по-настоящему радоваться, он часто смеётся просто так, или показывает мне на то, что заметил. Он видит красоту вокруг, когда я вся в своих мыслях. Недавно он стоял и смотрел, как падают листья с клёна, и в его глазах было столько восторга, что я просто расплакалась от счастья.

Это может быть правдой, потому что я могу гордиться им, когда вижу, что он особенный, не такой, как эта девочка, но он не смущается, улыбается ей. И я не заметила, чтобы она смеялась над ним, он ей понравился. Может быть, так же он будет нравится другим детям и девушкам в будущем. У него могут быть друзья. Я могу быть счастливой, даже если он не будет слышать.

— *«Мне необходимо, чтобы я слышала» – почему это тоже правда в тот момент?*

— Да, чтобы быть счастливой мне необходимо, чтобы я слышала свой внутренний голос, который подсказывает, что всё страдание от моего неприятия, от борьбы за то, чтобы он был как все. Он не такой как все, но не хуже других.

Мне необходимо, чтобы я слышала Бога. Так он показывает мне, что жизнь многообразна, и не всё под моим контролем. Я не Бог, чтобы нести ответственность и влиять на всё вокруг. Но я могу быть благодарной за то, что у меня есть.

Мне необходимо, чтобы я слышала своих друзей и других неслышащих людей, с которыми я общаюсь, и они говорят, что этот мир прекрасен даже без звуков. Они научились радоваться и общаться, и они помогают нам с сыном.

Мне необходимо для счастья просто слышать самой. Ведь я слышу. И я могу показать ему. Это моя возможность быть ближе к сыну, быть ему нужной, понимать его и делиться тем, что есть у меня.

Мне кажется, я никогда ещё не была так счастлива, как сейчас, я вижу, как он сидит и играет с кубиками, строит дом, я наконец-то понимаю, что у него своя жизнь, и он не должен делать меня счастливой и меняться ради меня! Тем более, что он просто не может поменяться. А я всё время боролась и страдала, вместо того, чтобы радоваться, просто любить и обнимать его! А вместо этого я его закрывала, курила и напивалась, чтобы не думать. Но от этого никогда не становилось легче.

Можно ли делать Работу с детьми?

Можно, дети замечательно делают Работу так же, как и взрослые, но первым делом – сделайте своё исследование. Если я хочу сделать с ребёнком Работу, значит, я верю, что с ним что-то не так. Например, дочь рассказывает мне, что ее обидели мальчики-соседи. Что я делаю? Я отслеживаю свои мысли: дочь страдает; я хочу, чтобы она со всеми дружила; ей следует быть более уверенной в себе; мне необходимо, чтобы она была счастлива, и так далее. И я сначала исследую свои мысли, а потом делюсь с ней. Если же я скажу: «знаешь, тебе надо исследовать свои мысли, ты не уверенная» – она почувствует только то, что я ею недовольна, не доверяю ей, или что-то ещё своё. Дети сразу улавливают наши эгоистичные скрытые мотивы, даже когда мы их сами не осознаём.

Вместо этого я сижу и слушаю всё, что она рассказывает. И без своих мыслей «она сама не справится», «я должна ей помочь», я просто слушаю, как слушала бы подругу. Делюсь с ней своими подобными историями из детства, спрашиваю, что она думает, почему они так сделали, как, она считает, было бы мудро поступить. И оказывается, что она и сама прекрасно справляется, всё понимает, и гораздо лучше меня.

И это не только о детях, о любых людях: если вы хотите, чтобы мама, муж, подруга и еще кто-то сделали Работу, то сначала сделайте свою. Во что вы верите? Мама несчастна, муж не уверен в себе, подруга слишком много жалуется? Заполните свой вопросник и освободите сначала себя от стрессовых мыслей. Только так вы сможете показать им пример, поделиться от души, а не из эгоистичных мотивов.

Как продолжить свою Работу?

В этой книге есть всё необходимое для того, чтобы вы смогли применять метод «Работа Байрон Кейти» для своих собственных ситуаций, вы можете работать самостоятельно, письменно заполняя вопросники «осуди Ближнего Своего» (Приложение 1) и отвечая на вопросы анкеты для работы с мыслью (Приложение 2).

А также вы можете делать работу в паре с подругой или мужем, с кем-то, кто готов задать вам вопросы вопросника и анкеты и просто выслушать ваши открытия, не давая советов и не пытаясь «вылечить» вас.

Если у вас есть вопросы или потребность поработать глубже, то приглашаю вас на открытые ежемесячные вебинары, актуальное расписание вебинаров вы можете найти на сайте: <http://club.etopravda.net/mama-book>.

Присоединяйтесь к нашей группе в Telegram, где можно задать вопрос, обсудить проблему и узнать о ближайших вебинарах: <https://t.me/spokoynayamama>

И, конечно, я приглашаю вас принять участие в семинаре «Мой ребёнок», чтобы погрузиться в исследование вместе с другими мамами в группе.

Самостоятельная практика прекрасна, если она есть. Но очень часто мы просто избегаем садиться за исследование. Ум хитро придумывает отговорки, ведь перемены могут подсознательно пугать вас, может казаться, что всё и так понятно или, что придётся меняться, быть сильной, или просто, что всё это скучно... И вы можете просто забросить исследования.

Кроме того, в группе вы можете услышать истории других мам, их мысли и переживания, и осознать, что сами себе вы даже не смогли бы признаться в подобных мыслях, или просто не заметили бы. Ведь всегда легче увидеть правду в отражении, со стороны.

Семинар длится один месяц. Каждую неделю мы работаем один вечер в группе по конференц-связи онлайн, поэтому вы можете быть в любом городе мира, уютно расположившись дома. Нужно только выйти в Интернет на 2 часа.

После групповой работы вы получаете видео-урок, в котором я делюсь своими наработками, отвечаю на вопросы, помогаю сформулировать мысли и избежать ошибок и разочарований. За пять лет практики я провела более 4500 часов в индивидуальных сессиях и семинарах. Поэтому мне действительно есть, чем поделиться, и я смогу ответить даже на самые сложные ваши вопросы. А видео-уроки помогут вам исследовать свои мысли самостоятельно и в парах.

Раз в неделю вы будете работать с партнером. На это нужно полтора часа, по 45 минут в каждую сторону. Вы продолжите исследовать мысли, найденные на групповом занятии.

Участницы семинаров пишут, что это партнерское исследование невозможно переоценить. Каждую неделю новый партнёр, и новые ситуации, взгляды, мысли. Вы прочувствуете, насколько с вами всё в порядке, когда увидите, как стрессовые мысли захватывают других людей, и поймёте, что все мы страдаем одинаково. А главное – все мы можем освободиться и это совсем не так сложно, как кажется.

Пожалуйста, оставьте отзыв о книге или задайте вопрос здесь: https://vk.com/topic-151650592_36308512

Приложение 1. Вопросник «Осуди ближнего своего»¹

Подумайте о стрессовой ситуации, найдите самый болезненный момент, когда появились негативные эмоции. В этот момент:

- где вы находитесь – _____
- сколько вам лет, какое время года, который час – _____
- кто с вами рядом, что есть вокруг – _____
- что именно произошло и вызвало эмоции (чьи-то слова или действия, взгляд, сообщение) _____

Отвечая на каждый из следующих вопросов, мысленно вернитесь в тот момент. Давайте короткие простые ответы, не стараясь выглядеть красиво или мудро. Будьте придирчивы, позвольте себе высвободить всё недовольство и претензии честно.

1. В данной ситуации кто вас злит, приводит в замешательство, огорчает или разочаровывает, и почему?

Я _____ на _____, потому что он/она _____

Например: Я злюсь на сына, потому что он меня не понимает, он меня не слушает.

2. В данной ситуации как вы хотите, чтобы этот человек изменился? Что вы хотите, чтобы он сделал?

Я хочу, чтобы он/она _____

Например: Я хочу, чтобы сын замолчал. Я хочу, чтобы он прислушался ко мне.

3. В данной ситуации что бы вы посоветовали этому человеку?

Он(а) должен/должна _____

Ему(ей) следует/не следует) _____

Например: Ему следует довериться мне. Он должен почувствовать, что я люблю его.

4. Для того, чтобы Вы стали счастливым(ой) в этой ситуации, что этому человеку нужно подумать, сказать, почувствовать или сделать?

Мне необходимо, чтобы он/она _____

Например: Мне необходимо, чтобы он сказал, что больше так не будет. Мне необходимо, чтобы он признал свою вину и попросил прощения.

5. Что вы думаете об этом человеке в этой ситуации? Составьте список. Помните: будьте мелочны и предвзяты.

Он/она _____

Например: Он глупый, упрямый, нервный, дикий.

6. Что в отношении этой ситуации вы никогда не хотели бы испытать снова?

Я не хочу никогда снова _____

Например: Я не хочу никогда снова чувствовать разочарование, думать, что я плохая мать, испытывать обиду от того, что меня не хотят понимать.

¹ Актуальный официальный вопросник от Института Работы Байрон Кейти вы можете скачать по ссылке: http://thework.com/sites/thework/russkiy/pdf/Worksheet_Russian.pdf

Приложение 2. Анкета для работы с мыслью²

Подумайте о стрессовой ситуации, найдите самый болезненный момент, когда появились негативные эмоции. Коротко опишите момент, где вы, с кем, что происходит и вызывает эмоцию:

Работа – это медитация на бумаге

В строке ниже запишите вызывающую стресс мысль из Вопросника. Затем письменно исследуйте эту мысль, используя следующие вопросы и перевероты. (Используйте дополнительные листы бумаги, если нужно). Отвечая на вопросы, закройте глаза, безмолвно наблюдая за тем, что происходит внутри. Исследование перестает работать в тот момент, когда вы перестаёте отвечать на вопросы.

Мысль для исследования (например, он обманывает меня):

1. Это правда? (Да или нет. Если ответ «нет», переходите к номеру 3).

2. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда? (Да или нет).

3. Как вы реагируете, что происходит, когда вы верите в эту мысль?

1) Эта мысль приносит в вашу жизнь покой или стресс? Какие эмоции возникают, когда вы верите в эту мысль? Какие физические ощущения возникают?

2) Как вы относитесь к этому человеку в тот момент, когда верите в эту мысль?

3) Как вы относитесь к себе в тот момент, когда верите в эту мысль?

4) Какие образы из прошлого вы видите, и какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете и наблюдаете эти образы?

5) Какие образы будущего вы видите, и какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете и становитесь свидетелем этих образов?

² Актуальное официальное Руководство для работы «По одному убеждению за раз» от Института Работы Байрон Кейти вы можете скачать по ссылке:

http://thework.com/sites/thework/russskiy/pdf/One_Belief_Russian.pdf

б) Начинают ли проявляться какие-либо навязчивые состояния или пагубные привычки, когда вы верите в эту мысль? (Алкоголь, курение, шопинг, пища, секс, ТВ, игры, и т.п.)

4. Кем бы вы были в тот момент без этой мысли?

Переверните первоначальную мысль (*например, он обманывает меня*). Затем найдите по меньшей мере три конкретных подлинных примера того, почему каждый переворот правдив для вас в этой ситуации.

Возможные перевороты:

1. На себя (*я обманываю себя*).
2. На другого (*я обманываю его*).
3. На противоположное (*Он не обманывает меня или Он честен со мной*).

Обратите внимание, что каждый раз мы делаем переворот первоначальной мысли. Не переворачивайте утверждение, которое уже было перевернуто.

Например, для мысли «он не должен так волноваться за меня»,

Возможные перевороты:

1. Я не должна так волноваться за себя,
2. Я не должна так волноваться за него,
3. Он должен так волноваться за меня.

Не будут работать «двойные» перевороты:

1. Я должна так волноваться за себя,
2. Я должна так волноваться за него,
3. Он должен так волноваться за себя.

Затем найдите по меньшей мере три конкретных подлинных примера того, почему каждый переворот правдив для вас в этой ситуации. Спросите себя, почему это тоже может быть правдой?

Переворот на себя: _____

Это правда, потому что:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Переворот на другого: _____

Это правда, потому что:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Переворот на противоположное: _____

Это правда, потому что:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____