

## ДОБРО ВСЕРЕДИНІ НАС

Для початку поділюся своїми припущеннями про вас і вашу дитину — ви по-справжньому добрі. Навіть називаючи свою дитину розпещеною, ви лишаєтесь по-справжньому добрими. І син, який заперечує, що щойно зруйнував вежу з кубиків, яку так старанно будувала сестра (навіть якщо ви бачили це на власні очі), також у душі добра людина. І коли я кажу, що людина добра в душі, то це означає, що ми всі за своєю сутністю чуйні, люблячі та великодушні. Ключовим принципом *«внутрішньої доброти»* у моїй роботі є твердження, що діти та батьки добрі по суті, і саме це спонукає мене цікавитися причинами поганої поведінки. Ця допитливість допомагає мені виробити модель та стратегії для ефективного формування змін. В основі книжки — принцип, який є підвалиною для всіх подальших змін, бо варто тільки сказати собі: *«Заспокойся... я добра людина... і моя дитина теж така»*, і все відразу сприймається інакше, зовсім не так, як коли піддаєшся розчаруванню й гніву, дозволяючи їм керувати собою.

Найскладнішим виявляється те, з якою легкістю ці розчарування й гнів можуть охоплювати нас. І хоча жоден із батьків не бажає нічого поганого дитині й не бачить у собі цинічних чи негативних рис, у найскрутніші виховні

моменти помисел про «внутрішню негідність» часто виникає підсвідомо. Ми запитуємо: «Він справді вважає, що це зійде йому з рук?», — бо висновуємо, що дитина цілеспрямовано намагається взяти гору над нами. Ми кажемо: «Що з тобою не так?», — бо вирішили, що у дитини є якась вада. Ми кричимо: «Ти ж знаєш краще!», — бо припускаємо, що дитина зумисно нас зневажає чи провокує. І після цього ми так само мучимося питанням: «Що не так зі мною? Я ж краще знаю!», — поступово занурюючись у повний відчай, самодорікання й сором.

Більшість порад батькам спирається на це твердження про «негідність», і ми починаємо контролювати дітей, а не довіряти їм; відправляти їх до їхньої кімнати, замість того щоб обійняти; сприймати їхні дії як маніпуляцію, а не як прохання про допомогу. Але я насправді вірю в те, що всі ми *добрі всередині*. Дозвольте пояснити: те, що ви вважаєте своєю дитину доброю, зовсім не виправдовує її погану поведінку й не означає вседозволеність. Існує хибна думка, що виховання за принципом «внутрішньої доброти» призводить до «вседозволеності», що, своєю чергою, стає причиною неконтрольованості дітей. Але насправді я не знаю жодної людини, яка б сказала: «Мій син насправді дуже вихований, не звертайте уваги, що він плюнув у свого друга» або «Моя донька, по суті, дуже добра, і нічого страшного, що вона ображає свою сестру». Істина зовсім в іншому. Усвідомлення, що ми добрі за своєю сутністю, допоможе відділити *особистість* (дитину) від *поведінки* (грубості, цькувань, слів ненависті). Відокремлення особистості від дій є ключовим моментом для створення коригувальних заходів, які збережуть стосунки та забезпечать ефективні зміни.

Визнання доброти зробить вас сильним лідером у вашій родині, адже впевненість у доброті дітей додає віри в їхню спроможність поводитися добре й виховано. Упевнившись у їхній такій спроможності, ви відразу ж зможете показати їм шлях до відповідної поведінки. Дітям потрібен саме такий лідер, який дасть їм відчуття спокою і впевненості, якому вони довірятимуть, який спрямує їх на правильний шлях — завдяки цьому вони навчаться контролювати емоції й стануть стійкішими. Створення спокійного середовища для спроб і помилок, де діти не хвилюватимуться, що хтось докорятиме їм за їхню «негідність», допоможе їм зростати та вчитися у тісному контакті з батьками.

Здавалося б, це й так усім зрозуміло. Звісно ж, ваші діти добрі всередині! Зрештою, ви любите своїх дітей — бо ви не читали б цю книжку, якби не хотіли плекати їхню доброту. Але діяти, спираючись на «добро всередині», може бути не так уже й просто, особливо в складні та напружені моменти. Дуже легко, я б сказала, навіть автоматично, можна перемкнутися на менш позитивне сприйняття ситуацій — і на це є дві основні причини: по-перше, нас природно більше притягує негатив, ніж позитив, тобто ми більше зважаємо на труднощі з дітьми (або ж із нами самими, нашими партнерами та всім світом загалом); по-друге, досвід із нашого власного дитинства впливає на те, як ми реагуємо й відповідаємо на поведінку наших дітей. У багатьох із нас батьки керувалися засудженням замість зацікавленості, критикою замість розуміння, покаранням замість обговорення (підозрюю, батьки цих батьків виховували їх у таких самих умовах). А без свідомого бажання змінити цей перебіг подій історія повторюватиметься нескінченно. У результаті більшість

батьків дивиться на поведінку дітей як на *суть їхньої особистості*, замість того щоб бачити її як *суть їхніх потреб*. Що ж буде, якщо розглядати поведінку як прояв потреб, а не особистості? Замість того щоб соромити дітей за провини та розвивати в них відчуття самотності й непомітності для батьків, ми можемо знайти підхід до розвитку їхньої внутрішньої доброти й тим самим покращити і їхню поведінку. Звісно, змінювати кут зору зовсім не легко, та воно того точно варте.

### ПЕРЕПРОГРАМУВАННЯ

Я хочу, щоб ви згадали своє дитинство та уявили реакцію ваших батьків на декілька таких ситуацій:

- ✓ Вам три роки, і увага всіх і кожного прикута до новонародженої сестри. Усі в родині говорять про неабияке щастя мати сестричку, але для вас цей перехід до нового статусу важкий і самотній. Ви постійно влаштуєте істерики, відбираючи у неї іграшки, і, зрештою, викрикуєте: «Поверніть сестричку туди, де взяли! Я її ненавиджу!». Що далі? Яка реакція батьків?
- ✓ Вам сім, і ви хочете з'їсти печиво «Орео», але батько чітко сказав на це «ні». Постійні відмови та контроль уже вкрай остогидли. Тому опинившись на кухні, ви хапаєте печиво... цієї миті заходить батько й бачить цю картину. Що далі? Які його дії?
- ✓ Вам тринадцять, ви страждаєте над письмовим завданням. Врешті-решт кажете батькам, що все зроблено. За декілька днів батькам телефонує вчитель і повідомляє, що завдання ви таки не здали. Що далі? Що скажуть батьки, коли ви повернетесь додому?

А тепер визнаймо: ми всі помиляємося. Незалежно від віку, у складних ситуаціях є моменти, коли наша поведінка може бути далеко не ідеальною. Але дитячі роки особливо важливі, адже наш мозок починає пов'язувати сприйняття складних ситуацій і реакцію на них із тим, як батьки сприймають і реагують на дітей у цих складних ситуаціях. Спробую пояснити інакше: що ми кажемо собі, коли відчуваємо внутрішню боротьбу, — щось на кшталт: «Не будь тухтієм!», «Я драматизую», «Ну я і дурепа!», або навпаки: «Я стараюся», «Мені ж просто треба, щоб мене помітили». Відповіді залежать від слів чи реакції батьків щодо нас у цьому нашому протистоянні. Тобто розуміння себе через відповідь на питання «А що далі?» є ключовим для розуміння *схеми власного тіла*.

Що ж таке ота «схема»? У дитинстві наше тіло засвоює, за яких умов ми отримуємо любов, увагу, розуміння та прихильність, а за яких нам, навпаки, відмовляють, карають та залишають наодинці. Отримані тілом «дані» надзвичайно важливі для нашого існування, оскільки максимальна прихильність дорослих — першочергова потреба малих беззахисних дітей. Цей процес суттєво впливає на наш розвиток, бо саме так ми швидко запам'ятовуємо, що дає нам любов і увагу, та відштовхуємо й називаємо *поганим* те, що містить відмову, критику й невизнання.

Тому висновок такий: у нас немає нічого *справді поганого*. І під фразою «Поверніть сестричку туди, де взяли! Я її ненавиджу!» ховається дитина, яка відчуває біль, сильний страх бути покинутою та загрози, що нависли над нею у родині. Під демонстративною непокорою у ситуації з печивом ховається дитина, яку не помічають у родині та постійно

контролюють в інших сферах життя. А підліток із невиконаним завданням — це лише дитина, яка має труднощі й відчувається невпевнено.

За «поганою поведінкою» завжди ховається добра дитина. Та коли батьки постійно жорстоко придушують поведінку, не зважаючи на внутрішню доброту дитини, вона починає сприймати себе негідною. Цю негідність потрібно викоринювати за будь-яку ціну — тож дитина розвиває методи жорстокого внутрішнього діалогу для самопокарання й придушення рис *поганої дитини* та виокремлення рис *хорошої* як спосіб віднайти прихильність батьків.

Так що ж ви, будучи дитиною, визначили як наслідки «поганої» поведінки? Ваш мозок засвоїв, що далі йдуть осуд, покарання, самотність... чи відстоювання особистих меж, співпереживання й взаємодія? Або простіше: знаючи тепер, що «негідна поведінка» насправді є ознакою внутрішньої боротьби, ви навчилися пов'язувати цю боротьбу з критикою чи... зі співчуттям? Із гнівом чи... зацікавленістю?

Ми сприймаємо себе так, як батьки сприймали нас, і це створює основу для нашого сприйняття власних дітей. Тому так легко створити систему «внутрішньої негідності», що передається із покоління в покоління: батьки реагували на мої труднощі різко та критично → я навчилася сумніватися у своїй доброті у складних обставинах → зараз, у дорослому житті, сприймаю свої труднощі із самокритикою та самоосудом → син своїми діями повертає мене до використання схем поведінки з дитинства → я змушена різко реагувати на труднощі моєї дитини → я створюю для моєї дитини схему поведінки, за якою вона ставить під сумнів свою доброту у складні моменти → це повторюється знову і знову.

А зараз зупиніться. Покладіть руку на серце й донесіть до себе це важливе повідомлення: «Я тут, бо прагну змін. Я хочу стати поворотною точкою в моделі взаємозв'язків між поколіннями у нашій родині. Я хочу започаткувати щось нове: щоб моя дитина почувалася доброю, потрібною, знала, що її цінують і люблять, навіть у труднощах. І почнетесь це... з переосмислення моєї власної доброти. Адже вона завжди була в мені». Ви не винні у моделі взаємозв'язків між поколіннями, що панувала у вашій родині. Зовсім навпаки — читаючи цю книжку, ви повідомляєте мені, що готові взяти на себе роль «руйнівника циклу» — людини, яка припинить використовувати заведені раніше моделі поведінки. Ви — та людина, що візьме на себе вагу досвіду предків та змінить усе для майбутніх поколінь. *Супер!* Ви справді не маєте винуватити себе за підхід ваших батьків, бо ви достатньо сильні та відважні й понад усе любите свою дитину. Це буде грандіозна битва, де ви, як «руйнівник циклу», обов'язково досягнете успіхів.

### ШИРОКА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ (ШІ)

Пошуки «внутрішньої доброти» нерідко починаються з простого питання: «Що корисного я можу винести з цієї ситуації?». Я часто повертаюся до цього питання у стосунках із дітьми та друзями й працюю над тим, аби використовувати його у своєму шлюбі та у самопізнанні. Коли б я не промовляла ці слова, навіть подумки, я відчуваю поглиблення контакту з людьми та внутрішнє полегшення.

Розглянемо приклад: ви плануєте пообідати разом зі старшим сином на честь його дня народження, тільки