

Силвестер Тревор

ИНТУИТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ:

лучшая книга
для родителей



Издательство АСТ
Москва

УДК 61
ББК 5
С 36

Trevor Silvester
Grow! Personal Development for Parents
Печатается с разрешения издательства Coronet,
an imprint of Hodder & Stoughton, Carmelite House,
50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ

Силвестр, Тревор.

С 36 Интуитивное воспитание: лучшая книга для родителей /
Тревор Силвестр / пер. с англ. В. Тен. – Москва : Издательство
АСТ, 2018. – 256 с. – (Как воспитывать ребенка).

ISBN 978-5-17-982424-4.

Тревор Силвестр – терапевт с двадцатилетним опытом, помогающим родителям воспитывать здоровых и счастливых детей.

Как один из самых передовых американских педиатров, благодаря своей многочисленной и многогранной практике автор книги «Интуитивное воспитание: лучшая книга для родителей» Тревор Силвестр создал методику воспитания детей, которая развивает всю семью целиком.

Одно из главных правил методики – развитие личности, но не только ребенка, а в первую очередь родителя, так как дети берут пример с самых близких взрослых людей, и как зеркало отражают, конечно же, как и само зеркало, с искажением, поведение родителей и взрослых.

Существует только два способа мироощущения: состояние роста и состояние защиты. Они оба основополагающие в развитии личности, и без одного, не может быть и другого. Однако, как же не почувствовать ту грань, за которой скрываются будущие комплексы, психологические барьеры, страхи и многое другое, что в дальнейшем отправит человеку жизнь?

В книге вы найдете 8 мантр для родителей, которые всем нужно знать, чтобы быть счастливыми и иметь счастливую семью. Вы также на страницах книги вы найдете методы бессознательного влияния, которые в кратчайшие сроки помогут вам сделать свое счастье и счастье своих детей привычным.

УДК 61
ББК 5

ISBN 978-5-17-982424-4.

© Виктория Тен, перевод
© ООО «Издательство АСТ»
© Trevor Silvester

*Моей семье. Прошлой, настоящей
и будущей*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление 7

ЧАСТЬ I. Всё дело в вас

**История начинается: как вы становитесь тем,
кем вы являетесь. 17**

Глава 1. Дело не в том, что с вами происходит. 19

Глава 2. Токсины нашей культуры 43

ЧАСТЬ 2. Воспитывать лучшую версию «себя» .55

Урок 1. ИЛК 58

Урок 2. Вы можете верить в то, что больше вам
подходит. 85

Урок 3. Вы можете выбирать, кем хотите стать 92

ЧАСТЬ III. Воспитание вашего ребенка 105

8 мантр для родителей. 109

Мантра 1: Вы воспитываете их или они
воспитывают вас 110

Мантра 2: Они пока не те, кем будут 116

Мантра 3: Поощрения не всегда их поощряют 121

Мантра 4: Давать им меньше — лучше 130

Мантра 5: Жизнь — это то, какое значение
вы в неё вкладываете 135

Мантра 6: Они не проблемные, они просто не вы	147
Мантра 7: Воспитание детей ИЛК требует храбрости	179
Мантра 8: Не ожидайте	189
ЧАСТЬ IV: Воспитание в перспективе	199
Воспитание в перспективе	202
Письмо молодым людям.	230
Заключение	250
Благодарность	252

ВСТУПЛЕНИЕ

Если вас не пугает материнство или отцовство, то у вас, скорее всего, нет детей. Привнести в этот мир маленького человека, который находится в абсолютной зависимости от вас, но который, кажется, с каждым днем отклоняется все больше и больше от ваших представлений того, что лучше для них, — это проблема, которая возникает с течением времени, однако каким-то образом никогда не исчезает. Это также беспрецедентная возможность сделать что-то хорошее для ребенка и для самих родителей.

Я собираюсь научить вас воспитать вашего ребенка так, чтобы у них было такое отношение к жизни, которое сделает их устойчивыми перед лицом многочисленных проблем и свободными от ограничений, которые удерживают так много людей. Но я также немного расскажу вам о вас самих. Ведь как вы можете воспитывать ребенка определенным образом, если сами так не живете? Ганди однажды сказал: «Будьте той переменной, которую вы хотите увидеть в мире». Я перефразирую этого великого человека и скажу так: «Будьте той переменной, которую вы хотите увидеть в своих детях».

Эта книга состоит из четырех частей. В первой части я объясню, что делает ваш мозг, чтобы создать ту версию мира, в которой вы живете, и ту версию себя, которой, по вашему мнению, вы являетесь. Я расскажу, как сбой в нашем «программном обеспечении по выживанию», защищавшем нас в течение миллионов лет, может привести к убеждениям о нас самих и о мире,



которые нас ограничивают и делают нас нашим самым злейшим врагом.

Во второй части я преподам вам три урока о том, как вернуть контроль над вашей жизнью и над вашими чувствами о себе, развить новое мышление, которое даст вам иммунитет от давления угодливого общества и вернет вам способность выбирать жизнь, которой вы хотите жить.

Эти первые две части — о вас, взрослые, но вы увидите, что то, что вы узнаете о себе, будет применимо к тому, как вы воспитываете своих детей. В третьей части мы более конкретно об этом поговорим. Я дам вам восемь родительских мантр и объясню, почему интегрирование их в повседневную связь с вашими детьми поможет им вырасти в сильных и счастливых взрослых.

Четвертая часть начинается с изучения этапов развития детей и формулирует совет, который может помочь вам в определенные моменты жизни ваших детей. Это идеи и мысли, которые я собирал в течение двадцати лет, слушая о людских проблемах, и в течение тридцати лет, будучи отцом. Хотя я и обращаюсь к детям, я думаю, вы осознаете, что одновременно я разговариваю и с вами, так что не переживайте, что «подслушиваете» чужой разговор.

Я написал эту книгу для родителей не как специалист по воспитанию детей, а как психотерапевт с видением, которое, я надеюсь, вы найдете полезным.

Страшная новость заключается в том, что хотя я и слышал много мучительных рассказов о насилии, пренебрежении и вреде, гораздо более частым источником страданий клиентов было неправильное истолкование большинства ежедневных контактов с их родителями, братьями, сестрами, друзьями или другими значимыми

фигурами в их жизни. Я так много раз вспоминал похожие ситуации из моего собственного детства или — что еще хуже — во взаимоотношениях с моими собственными детьми. Я включаю результаты научных исследований, чтобы подкрепить свое мнение там, где оно имеет место быть, но я не ограничиваюсь лишь тем, что могу доказать. Как и с любым другим советом о воспитании детей, я верю, что вы впитаете то, что найдете полезным, и совершенно справедливо отбросите то, что посчитаете бесполезным.

Главной темой этой книги является то, что все живые существа находятся в одном из двух биологических состояний: рост или защита. Я предположу, что ежедневно большинство времени мозг тратит на то, чтобы определить, в каком состоянии должны быть вы в определенный момент времени, и что он использует наши воспоминания для формирования решений. В совокупности такие решения направляют каждого из нас в сторону тенденции интерпретировать мир и то, что с нами случается, в одном из этих двух состояний — *мы видим мир как место, от которого нам нужно себя защитить, или видим его как место, где мы можем процветать*. Это означает, что решения, которые мы принимаем, будучи детьми, о значении ругани на нас наших родителей; или о разводе; или о том, что они любят твоего брата/сестру больше; или о том, что глупо себя чувствуем перед нашими друзьями; или о том, что они нас отвергли; или об унижении со стороны учителя, могут быть началом цепочки интерпретаций или неправильного толкования, которые приведут нас в состояние защиты без необходимости. Имеет ли это значение? Да, черт возьми. Физическое состояние защиты не только может привести к серьезным проблемам со здоровьем, оно окрашивает все ваши отношения,

каждую цель, которую вы преследуете и каждое взаимодействие, которое вы делите с другими. В мире, где вы готовы к атаке, каждый является потенциальным нападающим, и угроза содержится в каждой возможности. Я собираюсь показать, что жизнь, прожитая в состоянии защиты как состоянии по умолчанию — это результат того, что вам не нравится, кто вы есть, и что жизнь в состоянии роста возникает тогда, когда вам нравится быть самим собой.

Моя цель написания этой книги: установить эти два состояния роста и защиты как принцип в воспитании и помочь ответить на вопросы о том, что *поможет нашим детям вырасти и что убережет их от состояния ненужной защиты.*

Как вы можете гарантировать, что ваш ребенок вырастет в гармонии с собой и не станет кем-то, кто боится отказа или неудачи, или никогда не будет чувствовать, что он недостаточно хорош? Мои ответы вы найдете здесь. Они также относятся и к вам, так как сложно вырастить ребенка в состоянии роста, если вы сами находитесь в состоянии защиты. Иногда я буду говорить о том, как вы относитесь к своим детям, а иногда — как вы относитесь к самому себе. Поэтому мне нужно задаться вопросом, кто есть вы, родители? Я сел за компьютер и положил стопку чистых листов рядом со мной. Это наша будущая книга. Я хочу написать то, что поможет вам направить ваших детей к счастливой жизни, но также поможет и вам сделать то же самое; поэтому мне нужно знать, кто вы, не так ли? Это не так-то просто, ведь вас может быть миллион — по крайней мере, если сбудется мечта издателя. Поэтому позвольте мне взять удар на себя, описывая вас. Вероятно, вам где-то между 15 и 115 годами, вы мужчина или женщина,

гетеросексуал, гомосексуал или кто-то средний между ними. Вы состоите в отношениях, состояли в них или хотите в них состоять или поклялись быть самим по себе всю жизнь. Ну как? У меня получается? Знаю, это годы практики.

Позвольте копнуть немного глубже: иногда у вас возникает чувство, что вы способны на большее, что внутри вас есть что-то, что должно явиться миру. Вы не всегда уверены, что вы нравитесь людям, и не всегда уверены в любви тех, которые должны вас любить. Есть такие моменты, когда вы беспокоитесь, что вы недостаточно хороши. Иногда вы даже задаетесь вопросом, заслуживаете ли вы успеха и счастья настолько, насколько и другие люди. Вероятно, к вам не все из этого применимо, но на пару из этих предположений вы кивнули головой, хоть медленно и неохотно. Я продолжу. В вашем детстве были некоторые события, которые оставили свой след и которые до сих пор не дают вам идти вперед. Вы страдали в любви и, возможно, все еще надеетесь на отношения, которые помогут почувствовать себя целым. Быть может, вы даже чувствуете, что не совсем принадлежите к той культуре, которая вас окружает. Вы ищете способ, чтобы заполнить некую пустоту в жизни, способ, который будет лучше, чем до этого. Честно говоря, иногда жизнь для вас является борьбой.

Как я все это знаю? Потому что чувства, которые я описал, кажутся почти универсальными. Я слышал комбинации этих чувств ото всех, кто сидел напротив меня в моей клинике или за ужином на вечеринках или в подслушанных разговорах в поезде. Вы даже представить себе не можете, насколько эти слова, исходящие из уст других людей, меня освободили. Они были эхом

мыслей, которые я держал в секрете. А свободу мне дало осознание, что я был не одинок. Эти мысли объединяют бедных и богатых, молодых и старых, мужчин и женщин, людей разной сексуальной ориентации и расы. **Мы все с этим пытаемся бороться.**

Эту борьбу вызывает то, что происходит в наших головах. Наши мысли, убеждения, чувства и ценности создают мир вокруг нас, который позволяет нам процветать или увядать. Часто мы чувствуем себя их жертвой. Я хочу поговорить с вами, чтобы вы узнали то, что знаю я, чтобы вы узнали то, что я бы хотел, чтобы знали мои дети и ваши дети: вы можете стать тем человеком, которым вы намерены стать и что вы можете помочь своим детям достичь того же. И хоть книга сосредоточена на воспитании детей, она также может быть применима и к вашей жизни — **никто из нас еще не является тем, кем мы станем; наш мозг имеет тенденцию делать из нас того, кем мы всегда были.** И хоть это своего рода перемена, она может оказать вам медвежью услугу. Существуют вещи, о которых вы можете думать, вещи, которые можете делать, которые могут превратить вас в создателя вашей жизни, а не просто в беспомощного сотворенного. Если вам не нравится быть собой, эта книга поможет это изменить. А родитель, который будет получать удовольствие от того, что является самим собой — это родитель, который будет растить своего ребенка в состоянии роста. Существуют вещи, которые нужно сделать, и вещи, которых нужно избегать: это будет стимулировать плодотворный рост ваших детей. Благодаря тому, что я поделюсь теми знаниями, которые я получил за годы работы психотерапевтом, я надеюсь, что ваши дети никогда не будут в нем нуждаться. Я отправлюсь с вами в путешествие по серии

уроков жизни. Я дам вам возможность примерить эти знания на своей собственной жизни и увидеть разницу, которую они дают вам и вашим близким. Но есть одно «но». Если вы действительно будете жить так, как учит эта книга, все изменится. Что-то в жизни вы потеряете — в большей степени ваши оправдания, — что-то вы приобретете, речь идет не о материальных вещах. Как для Нео в «Матрице», эта книга действует как красная таблетка. Если вы ее примете — вы проснетесь в другом мире, и пути назад не будет.

Мне также следует пояснить, что большинство вещей, о которых я говорю, пришли из моего опыта возвращать клиентов к событиям детства. Я знаю, некоторые считают регрессию странной или проблематичной. Я так не считаю. Что вы ели вчера на ужин? Видите, я только что это сделал. Регрессия — это действие, при котором человек вспоминает прошлое. Мы все делаем это каждый день. Регрессия в моей психотерапии — это всего лишь попросить клиента (определенным образом) заметить, какие воспоминания приходят на ум, когда их внимание сосредоточено на их проблеме. В следующей главе я объясню теорию ума и памяти, согласно которой мы интерпретируем настоящее как результат связей, которые наш мозг находит между настоящим и событиями из прошлого. словно бусины на нитке наши воспоминания связаны друг с другом сквозь годы, согласно значениям, которые наш мозг им присваивает. Хорошая новость заключается в том, что наши воспоминания пластичны, так что старые воспоминания, которые вызывают недовольство в нашем настоящем, могут быть изменены. Мы не должны быть жертвами своего прошлого. На самом деле, чтобы жить в состоянии роста, мы должны освободить себя от него. Эта книга прольет свет на то, как это воз-

можно сделать. Чем свободнее вы будете от негативных влияний вашего детства, тем менее вероятно, что вы разите ими своих детей.

Позвольте мне привести пример из своего детства, когда маленькое событие впоследствии сильно повлияло на меня.

Когда мне было около восьми лет, моя семья захотела завести собаку. Моя семья, то есть все, кроме моей мамы. Мы развернули целую кампанию, чтобы изнурить ее, но без толку — она была уверена, на кого свалится вся работа по уходу за питомцем. Однажды мой отец провожал меня в школу, и я решил поделиться с ним своим обширным опытом общения с женщинами и сказал: «Пап, ты мужчина в доме. Если ты хочешь собаку, ты должен настоять на своем и сказать, что у нас будет собака». В тот вечер мой отец последовал моему совету. Глупец.

Мы жили в муниципальной квартире, так что я слышал, что происходило в гостиной, со своей кровати. Естественно, я слышал очередной разговор о собаке. До тех пор все было хорошо. Потом все стало напряженным. Это было необычное явление, так как мои родители редко ругались. Наконец, пока отец отстаивал свое решение, я услышал, как мама закричала: «Ну, мы можем развестись, но дети останутся со мной!»

По сей день я помню, как замерло мое сердце от одной мысли, что родители из-за меня разведутся. Не думаю, что когда-либо испытывал такой страх. Я уверен, что та ночь была для меня очень тревожной. Но когда на следующее утро я вышел завтракать, мало того, что они помирились, они встретили меня новостью, что у нас будет собака! Благодаря собственной психотерапии я обнаружил, что облегчение, которое я получил от этих

новостей, не помогло исчезнуть тому ужасному страху, который я испытал ночью. Мой мозг сохранил его, чтобы обезопасить меня от всего настолько же страшного, что может произойти вновь. И какой был итог? Я никогда не мог свободно говорить, что я чувствовал, состоя в отношениях, или не позволяя ни капли гнева в отношении партнера. Методы Когнитивной Гипнотерапии помогли мне переписать эту историю — применить к воспоминаниям разговора о собаке мое взрослое понимание, что моя мама, как и многие, иногда пользовалась тактикой доводить свою точку зрения до крайности, чтобы другие отступали от своей. Результатом стало то, что теперь для меня это не проблема — и если я захочу завести собаку, я настою на своем решении и очень хорошо попрошу об этом свою жену.

Ключевой момент, который я бы сразу хотел прояснить, это то, что я не говорю, что мой рассказ об этом событии является «истиной» произошедшего, как и мое новое понимание этой ситуации. Это лишь две интерпретации. Я объясню, как мы создаем историю о нас самих, которая строит наш характер и наши реакции на мир вокруг как результат таких интерпретаций. Наш мозг очень серьезно относится к этой истории и рассматривает ее как истину. Это не так. Я научу вас, как создать историю для ваших детей, которая приведет к счастливой жизни и заодно покажет, как относиться к себе, будучи автором своей собственной истории, а не всего лишь персонажем в ней. Поэтому если вы хотите ее изменить — вы можете это сделать.

Это очень личная книга, которая никоим образом не должна рассматриваться как проповедь, а больше как инструмент, который заставит вас думать. Одной из вещей, которые делают эту книгу личной, это новость,