

ЭЛЬМИРА ДОВЛАТОВА

ШАНС НА СЧАСТЬЕ

КНИГА-ТРЕНИНГ
ДЛЯ НЕИДЕАЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ
НЕИДЕАЛЬНЫХ ДЕТЕЙ

ЖИЗНЬ НА MAXIMUM!



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Д58

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Довлатова, Эльмира.

Д58 Шанс на счастье. Книга-тренинг для неидеальных родителей неидеальных детей / Эльмира Довлатова. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 480 с. — (Жизнь на МАХИМУМ!).

ISBN 978-5-17-148011-0

Как общаться с ребенком правильно? Как сделать так, чтобы семья стала источником радости, а не постоянных конфликтов? Как научиться договариваться друг с другом и быть дружной семьей?

На все эти вопросы вы найдете ответ в книге Эльмиры Довлатовой — клинического психолога и руководителя Пространства Интеграционного Развития «Довлатов Центр». Книга научит выстраивать открытые, доверительные и поддерживающие отношения — из состояния любви. Вы получите конкретные инструменты, которые помогут найти общий язык не только со своими детьми и супругом или супругой, но и с родителями, бывшими мужьями или женами, успешно справляться с любыми семейными или карьерными кризисами и выходить из них обновленными и сильными!

В книге множество техник и упражнений, которые помогут позитивной коммуникации не только дома, но и на работе. Общайтесь легко и правильно — и будьте счастливы!

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-148011-0

© Довлатова Э., 2021
© Лазаревская В.,
фото на обложку, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пролог	7
---------------------	---

Часть 1	29
----------------------	----

<i>Глава 1.</i> Главная цель любого ребенка — получить любовь	30
--	----

<i>Глава 2.</i> Как мало мы знаем о своих детях	84
---	----

<i>Глава 3.</i> Метод Седоны в действии	88
---	----

<i>Глава 4.</i> Должна, хочу и буду	93
---	----

<i>Глава 5.</i> Пирамида Маслоу: практическое применение	99
---	----

<i>Глава 6.</i> Как вернуть равновесие	106
--	-----

<i>Глава 7.</i> Вдохнуть на раз-два-три, выдохнуть на раз-два-три-четыре-пять-шесть	112
--	-----

<i>Глава 8.</i> Ошибочные цели в поведении ребенка	118
---	-----

<i>Глава 9.</i> Метафорические карты	122
--	-----

Часть 2	131
----------------------	-----

<i>Глава 1.</i> Основа крепких отношений	132
--	-----

<i>Глава 2.</i> Образ эмоции в действии	227
---	-----

<i>Глава 3.</i> Котомоции	232
---------------------------------	-----

<i>Глава 4.</i> Позаботьтесь о себе	238
---	-----

<i>Глава 5.</i> Предельные смыслы	245
---	-----

Глава 6. План действий.....	251
Глава 7. Что ты чувствуешь	254
Глава 8. Обратная связь	257
Глава 9. Сила Я-высказываний	262
Глава 10. Примирительное письмо	267
Часть 3	273
Глава 1. Мы развиваем друг друга: отношения синергии	274
Глава 2. Воображение дает крылья	346
Глава 3. Смыслы	355
Глава 4. Работа над ошибками	362
Глава 5. Заезженная пластинка.....	368
Глава 6. 50 качеств для успеха	374
Глава 7. Полезное и приятное	377
Глава 8. Забота о себе	382
Часть 4	393
Глава 1. Я в порядке — ты в порядке	394
Эпилог	435
Приложение	443

С глубочайшей любовью и благодарностью я посвящаю эту книгу моему супругу Константину Довлатову – человеку, подарившему миру знания и методы, которые дают возможность уверенно встать на путь к счастью, поверить в себя, найти опору.

Я благодарю своих любимых и поддерживающих меня во всем родителей Ислама и Софию и дочь Лейсан.

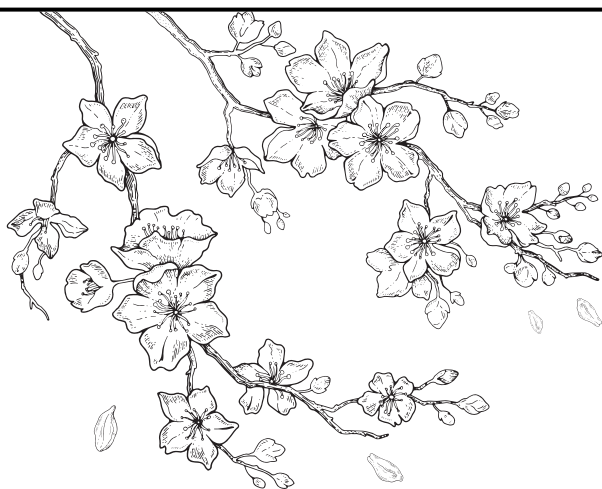
Эта книга посвящается всем детям – нашим самым главным учителям в жизни и любви!

Детство, этот огромный край, откуда приходит каждый!
Откуда я родом? Я родом из моего детства, словно из
какой-то страны

Антуан де Сент-Экзюпери



ПРОЛОГ



Анна шла по аллее парка, глотая злые слезы. Ясное предвечернее небо сияло глубокой синевой, и листья опадали с деревьев, ложась под ноги багряно-золотистым шуршащим ковром, но женщина не замечала окружающей красоты. Ногти впились в ладони до крови, и горло перехватывало от обиды и собственной беспомощности.

Родительские собрания всегда были для нее тяжким испытанием. Казалось бы — что тут особенного? Ну собрались мамы и папы (в основном, конечно, мамы, так уж исторически сложилось!), ну выслушали, что вещает классная руководительница Елена Федоровна об успеваемости и поведении отпрысков, ну скинулись на какие-то очередные шторы, ремонт класса, экскурсии, кружки или что-то еще... Анна как-то прикинула, что за эти деньги, собираемые каждую четверть, уже давно можно было школу мрамором обложить и повесить занавеси из венецианского бархата. А школа, между прочим, и так платная!

Но разумеется, не потому она сейчас готова была разреветься, как девчонка. Сегодня она снова не смогла защитить своего сына... Сколько раз уже приходилось то брюки ему зашивать, то рубашки отстирывать от каких-то непонятных пятен! В классе Лешку задирают, это очевидно. Но ведь сам-то он молчит, слова из него не вытащишь. Вечно сидит, уткнувшись то в телефон, то в экран компьютера, на любой вопрос бурчит что-то неразборчивое и совершенно не собирается посвящать ее в свою жизнь.

После собрания Анна решила поговорить с классной руководительницей сына, но разговор как-то не удался. Пока она, волнуясь, пыталась рассказать о своих подозрениях, о том, что Лешку травят в классе, о порванных брюках и синяках на ногах от подножек, Елена Федоровна слушала ее со скучающим лицом, то и дело

поглядывая на часы, и всем своим видом показывая, что ей не терпится поскорее прекратить этот разговор.

Когда Анна наконец закончила, она бросила на нее холодный взгляд поверх очков в модной тонкой оправе и спросила:

— Ну и чего вы от меня хотите?

— Как это — чего? — растерялась Анна. — Вы же педагог, классный руководитель! Вы должны как-то разобратся... Это ведь неправильно, когда в классе складывается нездоровая атмосфера, происходит травля!

Елена Федоровна картинно всплеснула руками:

— О чем вы говорите, какая травля! Мальчишки есть мальчишки — всегда дерутся, толкаются...

Анна невольно всхлипнула от обиды. Пожалуй, от этой училки помощи не дождешься! И что делать теперь? Ждать, пока все станет совсем плохо? Надеяться, как беременная гимназистка из старого анекдота, что «как-нибудь само рассосется»? Ощущение собственного бессилия было совершенно невыносимо.

А ведь совсем недавно Лешик был таким чудным мальчиком — добрым, заботливым, старался ей помочь во всем... После развода с мужем — свое замужество она еще долго вспоминала с ужасом — Анна даже рада была остаться вдвоем с сыном. Думала что теперь, когда не нужно больше бояться пьяных скандалов, не нужно тревожно прислушиваться, как поворачивается ключ в двери, угадывая, в каком настроении супруг сегодня заявится домой, они будут счастливы, будут жить спокойно...

Как этот милый ребенок с глубокими синими глазами и смешным хохолком на макушке превратился в длинного и худого угрюмого подростка, который смотрит на нее как на пустое место и ничего не рассказывает о себе? Живет рядом, в соседней комнате, а кажется будто на другой планете! Ему четырнадцать, самый что

ни на есть переходный трудный возраст... Она знала, конечно, что бывают сложности, даже статьи психологические читала в интернете на эту тему, но совершенно не была готова к тому, что сын станет ей таким чужим!

Анна с горечью думала о том, что, по сути, ничего не знает о своем ребенке — не знает, с кем он дружит или дерется, что делает целыми днями, чем интересуется... Учится кое-как, на тройки, спортом не занимается, книг почти не читает. Что он там смотрит в интернете — одному богу известно. А ведь там полно всего, в том числе незаконного и опасного — и порно, и торговля наркотиками, и всякие «группы смерти»... Страшно подумать, что может случиться с мальчиком, если что-то упустить, недосмотреть!

«А что, если я *уже* упустила?» — подумала Анна и почувствовала как слабеют колени. Под сердце подкатила ледяная волна паники. Это проклятое «если» мгновенно парализовало ее волю, лишая сил и способности рассуждать здраво.

Идти домой в таком настроении совсем не хотелось. «Надо как-то остыть, подумать, — решила Анна, устало опускаясь на скамейку под кованым фонарем, — Лешке не стоит видеть меня такой! Еще сорвусь на него, чего доброго, накричу... Только хуже станет».

Сидя под старой раскидистой липой, Анна в который раз пыталась понять — где она сделала ошибку? Почему возникла эта проклятая трещина между ней и сыном, которая теперь разрастается с каждым днем, становясь все шире и глубже? Она ведь старалась быть хорошей матерью, очень старалась — и в школу устроила не абы какую, а в лицей с углубленным изучением английского языка, и денег не жалела, чтобы и телефон был не хуже, чем у других ребят в классе, и одежда, и все остальное... Ради этого ей приходится много работать — вот и сегодня с трудом отпросилась у начальника, чтобы

пойти на это чертово собрание! А толку? Да никакого. Может быть, и правда сыну не хватает мужского влияния, не хватает отца, чтобы подавал пример, а при случае и прикрикнуть мог — так, чтоб до ума дошло? Но Вадик, ее бывший муж, на эту роль точно не годился! Чему бы мог научить ребенка избалованный маменькин сынок, который совершенно не готов был к семейной жизни, к ответственности? Сперва носился с какими-то безумными прожектами, все хотел свой бизнес раскрутить, презирал тех, кому приходится, как он выражался, «работать на дядю». А потом, когда не получилось и от бизнеса остались только долги, — превратился в озлобленного неудачника и домашнего тирана. Виноватыми были назначены все: недобросовестные партнеры, алчные чиновники, экономическая обстановка в стране, ну и, конечно, она, Анна... Поначалу она старалась не сердить мужа — стирала, убирала, готовила его любимые блюда, ходила на цыпочках вокрут, когда он был не в духе. Ну и работала — надо было как-то содержать семью! За несколько лет из рядового сотрудника бухгалтерии доросла до главбуха одного из филиалов крупного холдинга. Правда, Вадим все равно ворчал — мол, семье уделяла мало времени! А что поделаешь, если приходилось и по вечерам задерживаться, и работу домой брать?

Масла в огонь подливала и свекровь, Наталья Максимовна. После рождения Лешки молодые перебрались жить к ней — сама же и настояла, нечего, мол, с ребенком по съемным квартирам болтаться! Она помогала по хозяйству, сидела с Лешкой, когда Анна вышла на работу... И никогда не упускала случая объяснить невестке, что та все делает не так.

Когда Вадим впервые поднял на нее руку, Анна словно проснулась. Хуже всего, что и маленький Лешка это видел! Ей никогда не забыть, как ребенок

бросил свои кубики и кинулся отталкивать отца, защищая ее, как на детском личике появилась ужасная смесь ненависти и страха. Такое и взрослому непросто вынести!

Не помня себя, она побросала в чемодан свои и детские вещи, схватила ребенка под мышку и опрометью выбежала прочь из дома — в пустоту, в темноту, в никуда... Первое время ночевала у подруг, потом сняла квартиру, теперь вот взяла свою, в ипотеку — спасибо, хоть зарплата позволяет!

Но разве это главное? Зачем нужна и квартира, и машина, и шуба норковая, купленная недавно в магазине «Ледяная красавица», если она окончательно потеряет контакт с сыном — ту волшебную связь, что возникает еще до рождения ребенка и длится всю жизнь?

Анна так погрузилась в свои мысли, что не заметила, как вокруг стемнело. Горели фонари, людей вокруг не было, и аллея парка выглядела таинственно и почти сказочно, как в кино. «Самое время появиться прекрасному незнакомцу...» — с легкой усмешкой подумала Анна, и тут же невольно ахнула от страха.

Прямо к ней, шурша листьями, по аллее неслась большая черная собака. В первый момент она показалась просто чудовищем, вроде собаки Баскервилей! Анна всем телом вжалась в спинку скамейки, зачем-то вцепившись обеими руками в свою сумочку, но пес пробежал мимо. Увидев, что в зубах у него зажат яркий резиновый мячик, Анна почему-то вздохнула облегченно. Ну подумаешь, собака, бегают, играют... Наверное, и хозяин где-то поблизости.

— Клаус, ко мне! — послышался совсем рядом спокойный и уверенный мужской голос, показавшийся смутно знакомым. Повернув голову, Анна увидела человека примерно своих лет, среднего роста, с черными волосами и изрядной лысиной.

— Вы не бойтесь, Клаус не кусается! Наоборот, очень воспитанный и вежливый товарищ, — мягко сказал мужчина, обращаясь к ней.

Словно в подтверждение его слов, пес уселся у ног хозяина, преданно глядя ему в глаза. Только сейчас Анна разглядела, что это лабрадор, только черный, и про себя посмеялась над своими страхами. Надо же было так себя накрутить...

— Да я не боюсь, все в порядке! — ответила она. — Такой красавец...

И неожиданно для себя самой спросила:

— А можно его погладить?

— Можно, — улыбнулся мужчина, — он очень доброжелательный и общительный. К тому же настоящий аристократ и джентльмен. Николаус Костер Вальдау собственной персоной! Верите ли, иногда хочется с ним на «вы» разговаривать.

Эта улыбка тоже показалась Анне смутно знакомой. А еще — голос, глаза... Ну конечно!

— Костя? — неуверенно выдохнула она. — Костя? Довлатов? Это правда ты?

— Правда! — подтвердил он, и пес завилял хвостом, словно в подтверждение слов хозяина.

— А вы... То есть ты... — он чуть прищурился, — Аня? Солодовникова, ведь так? За третьей партой у окна сидела, рядом с Петькой Рыжовым!

— Точно! — Анна рассмеялась.

Узнав в не очень молодой усталой женщине девочку-одноклассницу, Костя совершил настоящее чудо! На краткий миг она словно сбросила лет тридцать, не меньше, снова став беззаботной школьницей.

— А ты совсем не изменилась, — доверительно сообщил он. — Рад тебя видеть!

— И я, — честно ответила Анна. — Да ты садись, расскажи, как живешь, чем занимаешься... Ты ведь,

кажется, на инженера-электронщика учиться соби-
рался?

— Точно! — кивнул Константин. — Учился, и вы-
учился, и работал программистом... Почти до сорока
лет работал. А потом понял, что это все не мое. Решил
в жизни все поменять!

— А дальше? — осторожно спросила Анна. Реше-
ние «все поменять» казалось ей просто безрассудной
смелостью!

— А дальше — стал психологом, — беззаботно
отозвался Константин, и видно было, что нынеш-
няя профессия нравится ему гораздо больше преж-
ней, — защитил диссертацию, разрабатываю неко-
торые собственные методики... Кстати, вот, возьми
визитку. — Порывшись в кармане, он протянул
Анне карточку. — Да ты расскажи о себе, Анька! Как
живешь?

— Я? — Анна почему-то опустила глаза и почув-
ствовала, как ноют расцарапанные ладони. — Я нор-
мально. Работаю бухгалтером, была замужем, развелась,
сыну четырнадцать...

Она почувствовала, как предательски дрожит голос
и слезы наворачиваются на глаза.

— Все непросто, да? — тихо спросил Константин.

Анна торопливо закивала головой. В этот момент
ей больше всего хотелось выложить бывшему одно-
класснику все: и про неудачный брак, и про сына, про
травлю в школе, про свои страхи, беспомощность, оди-
нчество... Она хотела сказать очень многое, но горло
перехватило, и в голове царил полный сумбур.

— Я стараюсь быть хорошей матерью, — только
и смогла вымолвить Анна, — стараюсь... А он... А они...

— Я знаю, — мягко ответил Константин. — Ты де-
лаешь все, что можешь. Точнее — все, что ты можешь
сейчас.

— Но ведь этого недостаточно! — почти выкрикнула Анна.

— Может быть, — так же невозмутимо отозвался Константин. — Но есть и хорошая новость: люди могут осваивать новые навыки! И делать то, чего они никогда не делали раньше.

Он посмотрел ей прямо в глаза и веско, со значением произнес:

— А главное, хочу чтобы ты поняла: ты можешь все изменить! Ты сама. Все в твоих руках — даже если иногда кажется, что это не так.

— Да... Да, наверное ты прав. — Анна отерла слезу. — Но кто б знал, как это сделать...

— А вот это уже другой вопрос! — оживился Константин. — Когда проблема превращается в задачу, она уже наполовину решена. Позвони мне, хорошо? Непременно позвони.

«Ах, ну да, он же психолог! — сообразила Анна. — Человек, который профессионально решает чужие проблемы за деньги... Или думает, что решает. Хотя — почему бы и нет? Никто ведь не пытается самостоятельно себе зубы пломбировать или аппендикс вырезать, обращаются к специалисту. Может, это и правда выход?»

— Спасибо Костя, — сказала она, — я тебе непременно позвоню!

— Вот и отлично, — улыбнулся он, — а сейчас нам с Клаусом пора домой. Увидимся непременно!

Он махнул ей рукой на прощание и зашагал по аллее прочь. Умный Клаус дисциплинированно трусил рядом — шаг в шаг. Скоро силуэты человека и собаки растворились в темноте.

Анна сидела на скамейке и улыбалась — сама не зная почему. Вроде бы ничего не произошло — так,