

ТОМА
Д'АНСЕМБУР

ПОНЯТЬ, ПОЧУВСТВОВАТЬ, ПОМОЧЬ

как стать
образцовым взрослым
для детей и подростков



Москва

УДК 159.9
ББК 88.53
Д18

Thomas d'Ansembourg
Notre façon d'être adulte fait-elle sens
et envie pour les jeunes?
Published originally in French (Canada)

© 2020, Les Éditions de l'Homme, a division
of Groupe Sogides inc., a subsidiary of Québecor Média Inc.
(Montréal, Québec, Canada)
Published by arrangement with SAS Lester Agency & Associates

Д'Ансембур, Тома.

Д18

Понять, почувствовать, помочь : как стать образцовым взрослым для детей и подростков / Тома Д'Ансембур ; [перевод с французского Э. А. Болдиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с.

ISBN 978-5-04-191296-3

Хотите научиться не «воспитывать», а сотрудничать с детьми, создавая атмосферу уважения и взаимопонимания? Готовы ли вы заглянуть внутрь себя, чтобы найти корень непонимания и научиться по-настоящему слышать детей?

Эта книга для любого взрослого, кто вступает в контакт с детьми. Будь то родитель, дальний родственник, учитель, педиатр, тренер или даже сосед.

Тома Д'Ансембур, психолог, автор бестселлера «Хватит быть хорошим», уже более 20 лет специализируется на возвращении взаимопонимания между взрослыми и подростками. Подход автора этой книги помогает: разобраться в своих страхах, болях, триггерах; стать взрослым, на которого хочется равняться; вернуть настоящую близость в отношения с детьми.

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-191296-3

© Болдина Э., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Моей жене и нашим дочерям
Камилле, Анне и Джулии
за бесконечную радость быть вместе!*

В сфере человеческих отношений мы преуспели на сегодняшний день не больше, чем средневековые цирюльники в хирургии.

Антуан де Ла Гарандери

Говорите о счастье со своими детьми. Иначе общество преподаст им свои уроки и поведет по призрачному пути материализма, эгоизма и соперничества.

Кристоф Андре

Существование насилия в обществе говорит о фундаментальной ошибке в управлении отношениями между людьми.

Альбер Жакар

Люди забудут, что ты сказал, люди забудут, что ты сделал, но они никогда не забудут, что ты заставил их почувствовать.

Майя Энджелоу

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие. Когда же мы станем теми, кем хотим быть?</i>	7
<i>Введение</i>	13
Глава 1. Наши привычки мышления и установки создают наш мир: изменим их — изменим и мир	19
Почему наши отношения не такие, как мы мечтаем?	22
Пять программ, блокирующих наши отношения и наше развитие	23
Какие установки блокируют или саботируют жизнь?	68
Лечим симптомы, а не болезнь	70
А что, если мир снова станет прекрасным?	73
Глава 2. Молодежи интересны не ваши слова, не ваши действия, но что вы собой представляете	75
Когда нам на пути встречается кто-то вдохновляющий... ..	76
Красная нить: что для нас имеет смысл и вызывает желание действовать	82
Так когда же мы достигнем желаемого?	92
Когда мир мечты станет реальностью?	95

Три ингредиента для вдохновляющей атмосферы.....	97
Любовь притягивает	121
Глава 3. Другие препятствия, мешающие нам быть самими собой и воплощать качества, которые ценим.....	127
Ловушка действия, а не бытия	128
«Мама, меня зовут не «давай быстрее!»	132
«Боюсь, вы будете смеяться»	136
Ловушки, связанные с общением	142
Три эндемических заболевания	168
Глава 4. Свободный выбор и его последствия.....	180
Свобода = выбор + сожаление	180
Обстановка, правила и структура на службе смысла	188
Вознаграждение и наказание, морковка и палка: а где же ослик?	195
Обучение без насилия — необходимый фактор общественного здоровья	216
Глава 5. Время, бесконечность и внутренние ресурсы	233
Мы — безграничные существа, запертые в ограниченных телах.....	238
Развитие внутреннего мира — задача граждан!	241
Медитация и воинственность, созерцание и действие	246
«Почему быстро?» Учимся уважать время	249
<i>Заключение</i>	255
<i>Послесловие</i>	276
<i>Благодарности</i>	285

ПРЕДИСЛОВИЕ

КОГДА ЖЕ МЫ СТАНЕМ ТЕМИ, КЕМ ХОТИМ БЫТЬ?

В первую очередь мы передаем ребенку свою суть, свой образ жизни.

Катрин Геген

Небольшое вступительное слово от автора

Уже более 20 лет я оказываю психологическую поддержку взрослым, много общаюсь с детьми и подростками. И очень хорошо понимаю, что их тревожит, приводит к депрессии, толкает в бездну одиночества. И, наоборот, прекрасно вижу, что заряжает энергией и наполняет ресурсом.

За годы своей работы я понял одну простую вещь: лучшее, что мы, взрослые, можем сделать для своих детей, — это на собственном примере показать, как можно быть счастливыми. И это не так сложно, как может показаться.

Работая с людьми, я полностью убедился в том, что у каждого из нас есть поразительная способность менять свою жизнь как в лучшую, так и в худшую сторону. Радоваться каждому новому дню или постоянно жаловаться на судьбу. Плакать над очередной неудачей или от души посмеяться над ней. Сценарий, по которому жить, выбираете только вы сами. И об этом мы тоже будем говорить в этой книге. Но для начала предлагаю каждому, кто открыл ее, спросить у себя: **кто я — человек-проблема или человек-решение?**

Вы удивитесь, но с ответа на этот вопрос могут начаться большие перемены в вашей жизни. Потому что, поменяв отношение к себе, вы станете по-другому относиться к окружающим вас людям. Изменив себя, вы измените целый мир. И сейчас, в наше турбулентное время, эти перемены просто необходимы.

Совсем недавно мы пережили эпидемию коронавируса. Мы узнали, что такое изоляция, страх, одиночество, утрата. Кто-то на собственном опыте понял, как порой непросто находиться с близкими в одной комнате 24 часа в сутки. Многие пересмотрели свои отношения с партнерами, свои взгляды на жизнь, свои ценности. Однако, несмотря на весь дискомфорт, напряжение, ссоры и расставания, многие из вас:

- заново познакомились с самим собой, узнали себя лучше, приняли тот факт, что иногда обстоятельства сильнее нас;
- сблизилась с родителями, детьми, супругами, партнерами;
- открыли в себе новые творческие способности, таланты, научились получать удовольствие от обычной прогулки по парку;
- отдохнули от постоянной суеты, поездок, пробок, толкотни в общественном транспорте. Услышали, как красиво звучит тишина. Поняли, как может быть прекрасна размеренная домашняя жизнь;
- стали реже покупать бесполезные вещи, перешли от компульсивного шопинга к осознанному потреблению.

Вот видите — сколько всего нового произошло с вами за пару лет, и это далеко не весь список. Дальше — больше. Считайте, что моя новая книга — приглашение к разговору с самим собой, проверка готовности к большим и маленьким внутренним переменам. Я написал ее для всех, кто хочет лучше понять себя, растопить лед в отношениях с близкими, разобрать по кирпичику стену, которая выросла между вами и вашими детьми. Стать наконец тем человеком, глядя на которо-

го ваши сын или дочь скажут: «О, а быть взрослым — это же очень круто!».

Перед тем как приступить к чтению, просто осознайте: вы можете абсолютно все. Мы слетали на Луну, вырыли тоннель под Ла-Маншем, изобрели скоростные электропоезда, провели интернет по всему миру и научились лечить тяжелые болезни. Мы сделали все это, потому что очень захотели. Тогда почему мы не можем решиться на внутренние перемены? Мы до сих пор не умеем слушать себя, находить общий язык со своими детьми. А ведь это намного важнее, чем очередной полет в космос. Потому что наши дети, наши близкие — они здесь, рядом, и в наших интересах сделать все, чтобы не упустить друг друга.

Вспомните, сколько энергии появляется, когда делаете то, что приносит вам удовольствие: выбираете подарок для любимого человека, готовите сюрприз на день рождения ребенку, осваиваете новую профессию, ходите на любимую работу и получаете хорошую зарплату, учите языки, готовитесь к соревнованиям, путешествуете. Когда ваши мечты и ваши желания становятся одним целым, вы испытываете такой прилив энергии, с которым можно свернуть горы.

О каком желании идет речь? Нет, я не говорю о мимолетных капризах, вызванных перемен-

чивыми эмоциями. Такие желания диктует эго, которое держит вас на привязи, направляя от лакомства к лакомству, при этом оставляя вашу истинную сущность голодной и слабой. Я имею в виду глубинный жизненный зов, сродни подводному течению или земному притяжению, — вы можете подобрать свои слова для определения того, что философ Анри Бергсон назвал «жизненным порывом». Именно принцип жизненного порыва лежал в основе работы моего большого друга Ги Корно¹ и вдохновляет меня на новые книги и семинары.

Всегда, при любых обстоятельствах, слушайте себя и следуйте за своим внутренним зовом. Только он приведет вас к радостной, щедрой, интересной и счастливой жизни.

А как же понять, есть ли смысл в этом внутреннем порыве, спросите вы? Смысл всегда есть, если следовать трем важным правилам:

- выбрать направление («Я пойду туда»);
- понимать целесообразность («Я хорошо понимаю зачем»);

¹ Ги Корно — квебекский психоаналитик, автор множества успешных работ, востребованный лектор, создатель замечательных семинаров, прекрасный человек, обладающий глубокими духовными взглядами. Вместе с ним и несколькими друзьями — артистами и терапевтами — мы основали ассоциацию, чтобы проводить эту работу по пробуждению к жизни.

- включать благоразумие («Все, что я делаю, наполнено здравым смыслом»).

Позволив себе жить, слушая внутренний зов, вы осуществите все мечты и своим примером покажете вашим детям, как на самом деле легко быть счастливым. Поверьте, они этого очень ждут.

ВВЕДЕНИЕ

Когда в феврале 2001 года вышел первый тираж моей книги «Хватит быть хорошим!», я был молодым отцом и только начинал осознавать себя в новой роли. Помню, спустя пару дней после рождения первой дочери мы с женой записали в семейном альбоме: «Камилла счастлива сообщить о рождении своих родителей 1 декабря 1998 года». Через несколько лет появилась Анна, а затем и Джулия, наша младшенькая. Три дочери. Три главных учителя, которые рассказали мне об эмпатии и ненасильственном общении лучше десятка умных книг и тренингов по психологии. И я продолжаю у них учиться.

У одной из дочерей в 12 лет начались серьезные проблемы в школе. Моя жизнерадостная девочка, которая всегда светилась счастьем, много смеялась и шутила, из поющего жаворонка вдруг превратилась в испуганного птенца. Возвращаясь из школы, она закрывалась в комнате и не спускалась к нам до самого ужина. После доверительного разговора выяснилось, что все

дело в школьной учительнице: она отчитывала любого, кто приходил неподготовленным или неправильно отвечал на заданный вопрос. Причем делала это весьма грубо — с насмешками, едкими подколками и прямыми обвинениями в глупости. И если какой-нибудь мальчишка-двоечник забывал об учителе сразу же после звонка на перемену, то моя чувствительная малышка копила обиды, глубоко переживала свою «бездарность» и потихоньку обрастала комплексами. Желание ходить в школу сменилось страхом и отчаянием.

— Я тупица! Я ничего не понимаю, не могу ответить даже на самый простой вопрос!

Моя птичка рыдала навзрыд, уткнувшись лицом в подушку, лежа у себя на кровати. И на следующий день осталась дома, категорически заявив, что больше в «эту дурацкую школу — ни ногой».

Тогда к школьному учителю поехали мы с женой. Наш разговор с педагогом я начал с благодарности за ее работу, за те знания, которые она дает детям. И постепенно, не торопясь, перешел к главному: заговорил о самооценке ребенка, которая напрямую зависит от мнения значимых взрослых, в том числе и от школьного учителя. Отметил, что учительская строгость порой может граничить с жестокостью — и грань эту не всегда просто увидеть. Рассказывал об эмпатии, об умении слышать ребенка, сопереживать ему, быть ему добрым другом, а не строгим критиком.

На мои абсолютно корректные рассуждения учительница отреагировала достаточно резко.

Она сказала, что не нуждается в советах и сама знает, как вести себя с детьми. После этого встала из-за стола и подошла к двери, дав понять, что наш разговор окончен.

Казалось бы, встреча была провалена, но я был доволен результатом. Наша беседа подтвердила мои догадки: передо мной сидел неуверенный в себе человек, который не в состоянии по-другому объяснить урок 20 подросткам, кроме как через крики и оскорбления.

Где-то внутри нее наверняка «прятался» добрый и понимающий педагог, но снаружи мы видели только раздраженную фурию, которая смотрела на детей и родителей как на неодушевленные предметы.

И, к сожалению, наш случай не исключительный. Учителя нередко оправдывают насилие над детьми тем, что у них «такие методы». Мол, да, я строгая, у меня железная дисциплина, но зато мои ученики достигают высоких результатов. Такой подход — норма для большинства современных школ.

Современная система образования отражает устаревшую систему мышления. Назову ее основные признаки:

- воспитание покорности и послушания вместо поощрения инициативы;
- демонстрация детям своих силы и превосходства вместо общения с ними на равных;