

6

Перезагрузка

Как помочь подростку правильно проявлять эмоции

Мама Дженни встретила своего мужа у дверей.

— Дженни уже больше полчаса сидит в ванной. Она опять гуляла с Микелой, и, когда вернулась, у нее был этот взгляд. Я думаю, она там режет себя.

— Черт побери! Это всегда происходит после ее прогулок с этой Микелой. Я поднимусь наверх и вынесу дверь, если понадобится! — заорал отец Дженни. — Она должна прекратить это сумасшествие немедленно!

Как родители, мы запрограммированы и социально спроектированы так, чтобы быть полезными нашим детям. Когда дети принимают нашу помощь, это обычно дарит нам ощущение компетентности и определенное количество счастья. В этом нет сомнений: когда дети успешны, мы чувствуем себя отличными родителями, а когда у детей проблемы, мы начинаем задаваться вопросом, а так ли мы хороши. Один из способов ощутить себя компетентными и твердо уверенными, что мы делаем свою родительскую работу правильно, — увидеть, что ребенок добивается прекрасных результатов в школе или на уроках музыки, в спорте или искусстве. Хотя мы знаем, что в действительности это достижение нашего сына или дочери, правда также и то, что и мы имеем к нему отношение, пусть даже все наше участие заключалось в том, что мы поощряли их.

Хотя так не всегда бывает, часто мы чувствуем себя более успешными, когда наши дети маленькие. С наступлением подросткового возраста нам становится труднее понять, как быть полезными своему ребенку. Если у вашего сына или дочери есть эмоциональные проблемы, ситуация омрачается еще сильнее. Родительские стратегии, работавшие в прошлом, такие как утешение и прямое решение проблем, теперь часто приводят к тому, что вас отвергают со слезами или гневом. Чтобы проиллюстрировать свою точку зрения, приведу пример. Рассмотрим разницу в работе с вымышленной пациенткой Мэри в 7 и 14 лет.

Маленькая 7-летняя Мэри возвращается домой из школы хмурая, с глазами, полными слез, и дрожащими губами.

— Мэри, — говорите вы. — Что случилось?

— Моя подруга Джейми больше не хочет со мной дружить, потому что я не поделилась с ней пирожным, — говорит Мэри. Слезы градом катятся по ее щекам.

— О, не волнуйся. Вы с Джейми так долго дружите, я уверена, что вы помиритесь [утешение]. Знаешь, у меня идея: почему бы нам не испечь пирожных и не принести Джейми сегодня после обеда? [Решение проблемы.]

Мэри начинает улыбаться.

— Ты лучшая в мире мама! — говорит она.

Взрослая 14-летняя Мэри возвращается домой из школы хмурая, с глазами, полными слез, и дрожащими губами.

— Мэри, — говорите вы. — Что случилось?

— Ничего! — гневно кричит она в ответ.

— Эй, я вижу, что что-то не так. Я просто хочу помочь, — отвечаете вы, в то время как ваша эмоциональная температура начинает повышаться.

— Проблема в том, что Джейми просто стерва, ясно? А сейчас оставь меня в покое, — орет Мэри на вас.

— Мэри, вы с Джейми были такими хорошими подругами. Я уверена, что вы со всем разберетесь [утешение], — отвечаете вы осторожно. — Наверняка, если вы поговорите, то все уладите [решение проблемы].

— Забей на Джейми! Ты просто идиотка! — кричит Мэри и выбегает из комнаты.

Одна и та же проблема, те же стратегии — но результаты очень отличаются в зависимости от возраста. Сталкиваясь с эмоциональным хаосом, родители, как и все люди на свете, возвращаются к тому набору поведенческих навыков, который работал в прошлом. Для того чтобы развить новые навыки воспитания, требуется некоторое время, другой взгляд и определенная практика. Также освоение навыков дается людям лучше в относительно спокойных ситуациях, а не в моменты кризиса или сильного эмоционального дистресса. Поэтому неудивительно, что вы часто не можете понять, что делать, когда ваш ребенок оказывается в состоянии эмоциональной дисрегуляции. Как бы вы ни старались, вы, скорее всего, будете повторять старые поведенческие стратегии, которые просто не работают в новой ситуации.

Что делать и почему

Когда ваш ребенок вредит себе — это особый вызов. Вы остро осознаете, что у вашего сына или дочери эмоциональные проблемы, и вы видите, что он или она атакует собственное тело, то самое, которое вы, возможно, оберегали подобно телохранителю с того времени, когда ребенок был маленьким. Так же, как и мать Мэри, вы часто чувствуете разочарование, раздражение. Вас одолевает бессильная ярость. Или же вы становитесь неэффективны, когда слишком давите, желая помочь, или просто периодически погружаетесь в ощущение безнадежности и/или самообвинения.

Иногда лучшее, что мы можем сделать как родители, — это не дать ситуации стать хуже и надеяться, что нам удастся найти способ в следующий раз добиться большего. Когда вы воспитываете эмоционально уязвимого ребенка, который вредит себе, стандартный набор родительских навыков нуждается в пересмотре и дополнении. Например, таким детям требуется больше валидации, чем другим. Хорошая новость состоит в том, что вы можете освоить некоторые новые навыки, которые увеличат ваши шансы быть полезными своему ребенку.

Навыки, описанные в данной главе, перекрываются с теми наборами навыков, с которыми вы познакомитесь в следующих. Поэтому я советую вам прочесть главы 7 и 8, прежде чем приступить к применению некоторых из них. Когда это произойдет и вы освоите новые навыки, вы удивитесь, как сильно изменится реакция вашего ребенка на вас.

Помимо обучения новым умениям или, по крайней мере, помощи в улучшении тех навыков, что у вас уже есть, я поделюсь с вами кое-какими вещами, которые родители находят полезными для поддержки своих детей в трудных ситуациях. К ним относятся способность сохранять баланс, давая ребенку “эмоциональное пространство” и в то же время оставаясь сдержанно бдительным, или понимать, когда стоит вмешаться в жизнь вашего ребенка, а когда — позволить наступить “естественным последствиям” его или ее поведения. И наконец, чтобы охватить тему полностью, я рассмотрю несколько вещей, которые люди часто пытаются делать, воспитывая детей, и которые я просто считаю неэффективными.

При освоении новых навыков воспитания важно иметь в виду, что обучение новому поведению похоже на разворот океанского лайнера — это требует практики, терпения и упорства. Подобное никак не сделаешь быстро, и от вас потребуются принятие непредвзятой позиции, когда вы

будете терпеть неудачу. Хитрость тут в том, чтобы не заикливаться, если у вас не выходит, а учиться на своих ошибках и продолжать. Психологи называют этот процесс “формирование поведения” — достижение желаемого поведения или освоение навыка путем последовательных приближений или попыток. То есть вам нужно сознательно принимать усилия своего ребенка и/или ваши собственные, которые, возможно, не являются тем, к чему вы оба стремитесь, но ведут в правильном направлении. Хвалите себя и своих сына или дочь, когда каждый из вас делает шаг вперед. Это подкрепит новое умелое поведение, а значит, сделает более вероятным его повторение. Ниже я приведу пример того, что я имею в виду под формированием.

Освоение нового поведения похоже на разворот океанского лайнера — это требует практики, терпения и упорства.

Взрослая 14-летняя Мэри возвращается домой из школы хмурая, с глазами, полными слез, и дрожащими губами.

— Мэри, — говорите вы. — Что случилось?

— Ничего! Оставь меня в покое, — кричит она на вас.

— Хорошо, но я вижу, что тебя что-то сильно задело, — отвечаете вы, оставаясь невозмутимой [валидация].

— Джейми — стерва! Я ненавижу ее! — говорит Мэри, повышая голос.

— Ого, да она действительно вывела тебя из себя и обидела, — откликаетесь вы [валидация].

— Да! А сейчас я хочу просто побыть одна, — кричит Мэри, поднимаясь наверх в свою комнату.

— Уверена, я могла бы помочь, — говорите вы [нежелательное решение проблемы].

— Никто мне не может помочь, — говорит Мэри уже на полпути к себе.

Теперь мама Мэри более эффективно справляется с ситуацией, чем в первом примере. Но ей по-прежнему не удастся помочь дочери в ее беде. Если бы мать девочки рассказала мне об этих двух инцидентах на консультации по поводу поведения 14-летней Мэри, я бы указал на несколько важных вещей. Во-первых, во втором случае мать смогла оставаться относительно спокойной перед лицом эмоционального страдания дочери. Это снизило вероятность обострения ситуации. Во-вторых, использование матерью валидации, похоже, помогло Мэри продолжить разговор.

Оба навыка представляют новое умелое поведение, которое показывает, что мать Мэри, в соответствии с принципом формирования, движется в правильном направлении. В-третьих, она, должно быть, немного ошиблась, предложив решение проблемы, но не спросив у Мэри, нужно ли оно ей. В-четвертых, я бы напомнил маме Мэри, что иногда вне зависимости от того, сколько ты делаешь, ты можешь не получить желаемых результатов, но сказал бы, что ее поведение во второй раз было ближе к цели. Она формирует поведение, которое позволит ей быть более полезной в периоды, когда ее дочь переживает эмоциональный дистресс. И наконец, матери Мэри было бы важно использовать ее собственные навыки стрессоустойчивости перед лицом эмоциональной дисрегуляции дочери. Помните, что вам так же важно изучать ДПТ-навыки, как и вашему ребенку. Например, мама Мэри могла бы валидировать, насколько трудной была ситуация для нее самой, и затем радикально принять то, что отношения с дочерью по-прежнему вызывают у нее напряжение, “отметив факт” того, что они сейчас все же лучше, чем раньше. И наконец, мама Мэри могла бы воспользоваться некоторыми “навыками переживания кризиса”, чтобы эффективно отвлечься от конфликта.

Когда вы изучаете новые навыки, имейте в виду три вещи: практика, терпение и упорство. В них содержится ключ к помощи вашему ребенку.

Практика

Практика — это просто отработка нового поведения или навыка путем повторения. Вот несколько предложений для такой отработки.

Не пытайтесь научиться сразу всему. Выберите несколько навыков, которые кажутся вам особенно необходимыми, и приложите к их освоению максимум усилий.

Не забывайте о концепции *формирования* — вам нужно просто двигаться по пути обретения большего опыта в навыках, которые вы практикуете. Это требует времени, и у вас будет иногда получаться лучше, а иногда — хуже.

Помните о необходимости осознавать и вознаграждать ваши успехи. Делая это, вы *закрепите* ваше новое умелое поведение.

И наконец, практикуйте новое умелое поведение в относительно нейтральных и спокойных ситуациях. Вы едва ли приобретете новые навыки, когда вы в разгаре кризиса. Хотя иногда, выбросив человека из лодки, его

и правда можно научить плавать, я готов поспорить, что он или она не станет олимпийским чемпионом.

Терпение

Я буквально слышу, как вы говорите: “Вы хотите, чтобы я был терпелив, когда мой ребенок вредит себе? Вы серьезно? Доктор, придите в себя”.

Что ж, у вас есть выбор: вы можете быть нетерпеливы по отношению к своему ребенку и самому себе, страдать и усугублять ситуацию или найти способ быть терпеливым и, по всей вероятности, более полезным.

Быть терпеливым не означает ничего не делать. В сущности, сохранение терпения в трудные времена требует больших усилий. Самовалидация, стратегии принятия и стрессоустойчивость являются наборами навыков, которые нужны для “активного” терпения. Я буду говорить об этом детально далее.

Упорство

Иногда я думаю, что лучше всего упорство можно изобразить с помощью старой поговорки, которая гласит: “Не имеет значения, сколько раз ты споткнулся; важно лишь то, сколько раз ты поднялся”. Вы должны подняться на один раз больше, чем споткнулись. Звучит просто, но это не так. Для упорства требуются два главных ингредиента. Первый — воспитание готовности, а второй — внимательность, позволяющая ставить достижимые цели.

Для того чтобы быть упорным, вы должны воспитать в себе готовность — принять ситуацию такой, какова она есть, и делать то, что нужно. Также вам следует быть внимательным, чтобы ставить достижимые цели.

Готовность

Готовность заключается в том, чтобы направить вашу энергию на действия, которых требуют обстоятельства. В противоположность этому, *своенравие* означает растрату энергии на вещи вроде жалоб на несправедливость ситуации или на то, что все должно быть иначе. Не путайте готовность со смирением или какой-то уловкой, которая позволит вам “полюбить” ситуацию, в которой вы оказались. Готовность — это просто часть принятия ситуации такой, какова она есть, чтобы затем сосредоточиться

на том, что нужно сделать. Способность к готовности является прямым результатом навыка осознанности “как”: делать то, что эффективно. Более того, готовность часто является сопутствующим следствием радикального принятия. Другими словами, мы часто становимся свободны делать то, что нам нужно делать, когда перестаем бороться с реальностью. Имейте в виду, что принятие реальности ни в коем случае не означает, что вы станете считать что-то неприятное приятным. Это всего лишь значит, что вы видите вещи такими, каковы они есть, а не такими, как вы хотите, надеетесь или считаете, они должны быть.

Например, моей семье повезло иметь бассейн на заднем дворе. Однако, поскольку погода в Новой Англии непредсказуема, вода в нем часто замерзала. Моя жена и дети всегда получали удовольствие, глядя, как я хожу в бассейн. Я жаловался, спускался до половины лестницы, входил в воду, а затем принимался снова ныть о том, какая она холодная. Все они просто прыгали в бассейн и говорили мне делать то же самое, но я отвечал, что они сумасшедшие. Я был воплощением своенравного человека. Я хотел плавать, но желал, чтобы вода была теплее.

Затем, года четыре назад, я решил попробовать применить подход большей готовности. Это означало, что я принял, что как бы я ни ненавидел холодную воду, если я хотел поплавать, мне надо было делать это в холодной воде. Я просто принял ситуацию такой, какой она была, и вошел в бассейн без жалоб и промедления: я стал *готов делать то, что требовалось*, чтобы войти в бассейн. Уверен, моей семье не хватает тех деньков, когда они могли дразнить меня за неумение ужиться с неприятной реальностью, но — хоть я и не скажу, что полюбил холодную воду, — мне определенно гораздо больше нравится бассейн. Критически важно, чтобы вы помнили, что от того, что вы будете бороться с реальностью, не принимая данный момент таким, какой он есть, реальность не изменится.

Помните, что борьба с реальностью не меняет ее.

Определение достижимых целей

Второй ингредиент упорства связан с определением реалистичных целей. Ничто так не подкрепляет успех, как успех, и установление достижимых целей является одним из способов помочь вам не сходить с курса. Будем честными: трудно продолжать, когда вы проигрываете и ошибаетесь на каждом шагу. Подумайте о том, чтобы двигаться к своим целям понемногу.

Например, если вы работаете над валидацией, решите сразу, сколько раз в день или в неделю или где и с кем вы собираетесь намеренно практиковать ее. Это маленькое действие и реалистичная цель. Суть в том, чтобы опираться на небольшие шаги, избегая обескураживающих поражений.

Практика, терпение и упорство являются набором навыков, который нужен вам, чтобы двигаться по трудному пути к тому, чтобы помочь вашему ребенку. “Это нелегко”, как поется в песне, так что отмечайте свои успехи и учитесь на своих ошибках.

Чего не делать и почему

Прежде чем углубиться в то, что вы можете сделать, чтобы помочь своему ребенку, я бы хотел сказать о некоторых вещах, которые, как мне кажется, не работают. Некоторые клиницисты по-прежнему выступают за эти стратегии. Так что если то, что я буду говорить далее, станет противоречить советам, которые дал вам специалист, я поставлю вас в трудное положение. Возможно, подобные техники окажутся подходящими для вашей конкретной ситуации. Если это так, думаю, у вас хватит здравого смысла проигнорировать мои слова. Если же, с другой стороны, вы пользуетесь какими-то из этих техник и не получаете результатов, непременно обсудите это с терапевтической командой.

Устранение предметов, с помощью которых ваш ребенок может навредить себе

Избавиться от всех острых предметов, которые ваш ребенок может использовать, чтобы нанести себе травму, может казаться разумным решением. Но мне это представляется плохой идеей. По крайней мере по трем причинам.

Во-первых, существует бесконечное количество вещей, которые подросток может использовать с такой целью, поэтому практически невозможно сделать дом безопасным и оставаться в подобном “режиме” в течение разумного периода времени. Во-вторых, вы превращаетесь в жандарма, непрестанно обследующего дом, и потенциального врага своему ребенку. Я не вижу тут никаких реальных преимуществ. И наконец, куда важнее, чтобы ваш ребенок научился приспосабливаться к миру, каков он есть, — с наличием в нем лезвий, ножниц, ножей, острых шариковых ручек и булавок (я перечислил лишь малую часть того, что может представлять

угрозу), — чем создавать (даже если бы вы могли) искусственно “безопасную” среду. Эта стратегия часто дает родителям ложное ощущение контроля над самоповреждением ребенка. Мне приходилось слышать более чем об одной ситуации, когда родители с самыми лучшими намерениями прятали все острые предметы, и ребенок либо находил способ добраться до них, либо приносил домой другие.

Поймите меня правильно — я не предлагаю вам держать опасные предметы на виду. Терапевтам, работающим с детьми, которые вредят себе, также необходимо следить за тем, чтобы их подопечные не хранили острых предметов в комнатах или в рюкзаке. Я считаю, что терапия должна ставить во главу угла возможность показать подростку, что разумней не держаться за эти вещи, — и заручиться его или ее поддержкой в том, чтобы убрать источник искушения. Нередко подросток говорит терапевту, что нуждается в том, чтобы оставить при себе один острый предмет, так как это помогает ему или ей чувствовать себя в безопасности, если дела идут плохо. Ребенок просто хочет знать, что у него или нее есть выход, и в то же время утверждает, что не прибегнет к бритве в моменты кризиса.

Это напоминает мне историю, произошедшую с моей подругой-психиатром, которая хотела бросить курить. Курение было для нее способом сбросить напряжение. Вот что она попыталась сделать. Сначала она пошла и купила пачку сигарет и выбросила 19 из 20, что были там. Затем положила оставшуюся в безопасное место, просто на случай, если действительно будет нуждаться в ней. И что вы думаете? Всегда находился повод, чтобы выкурить эту единственную сигарету, неизменно возвращавшую ее к курению.

Если подросток, который вредит себе, прячет бритву, с большой вероятностью в какой-то момент он или она ее использует. Поэтому критически важно, чтобы терапевт работал с тинейджером над тем, чтобы избавиться от спрятанных острых предметов. В терапии это даст гораздо больший эффект, чем родительские попытки обшарить дом в поисках ножей и булавок. Однако, пожалуйста, поговорите на эту тему с терапевтом своего ребенка и узнайте его или ее мнение о данной проблеме.

Осмотры на предмет травм и порезов

Родители, терапевты и школьная администрация иногда просят, чтобы ребенка, о котором известно, что он или она вредят себе, регулярно осматривал врач на предмет свежих свидетельств самоповреждения. Это делается в попытке узнать, продолжает ли подросток вредить себе, а также

для того, чтобы использовать перспективу такого осмотра как сдерживающий фактор. Я никогда не понимал, в чем смысл этой стратегии. Во-первых, предложение подростку раздеться, чтобы осмотреть его на предмет порезов или других травм, скорее всего, вызовет у него или нее ощущение стыда и унижения. На языке поведенческой психологии это куда ближе к наказанию, нежели к подкреплению (каковым могло быть поощрение умелого поведения). Хотя иногда бывает крайне важно блокировать или наказать неэффективное поведение, нам известно, что наказание действует лишь до тех пор, пока остается угроза наказания. Следовательно, когда вы используете только стратегию наказания, не приобретается никакое новое знание. В целом не думаю, что постыдные аспекты физического осмотра могут служить прекращению самоповреждения. Нет сомнений в том, что для некоторых детей подобного может оказаться достаточно для того, чтобы больше не прикасаться к себе бритвой или ножом. Однако как только проверки уйдут в прошлое, велика вероятность, что ребенок примется за старое. Более того, подобная процедура не вполне валидна, поскольку обычно при этом дети остаются в нижнем белье и таким образом скрывают часть повреждений. Мне трудно представить какую-либо терапевтическую пользу от потенциально унижительной стратегии, и я также не считаю, что подталкивание ребенка к большей скрытности в отношении самоповреждения ведет в нужном направлении.

Вот и все, что я хотел сказать о стратегиях, которые, как мне кажется, не работают. Теперь давайте поговорим о тех, которые помогают.

Когда единственным средством обучения является наказание, не приобретается никакого нового знания.

Какие стратегии работают и почему

Валидация

Я уже говорил о валидации ранее. Это, возможно, один из наиболее важных навыков, которым я могу научить вас. В беседах с коллегами — диалектико-поведенческими терапевтами мы пришли к выводу, что именно этому навыку нам всем труднее всего обучить родителей. Отчасти так происходит потому, что родителям хочется решать проблемы, а валидация *не* является стратегией поиска решений. Скорее, это стратегия принятия.

Валидации часто труднее всего научиться, так как мы по своей сути являемся теми, кто решает проблемы наших детей, а валидация — это стратегия принятия, а не поиска решений.

Однако, как я уже говорил, если вы можете валидировать, прежде чем приступить к решению проблемы, вы всегда будете в выигрыше.

Валидируя эмоциональный опыт своего ребенка, вне зависимости от того, считаете ли вы, что он или она *должны* переживать этот опыт, вы создаете мост, необходимый вам для связи с ним или ней в любой нестабильной ситуации. Эмоционально уязвимые дети, вероятно, нуждаются в большем количестве валидации, чем другие. Им необходимо знать, что их эмоциональные реакции имеют смысл, даже если текущие стратегии, которые они используют для управления этими реакциями, неэффективны. Валидация часто подготавливает почву для успешного сотрудничества. Диалектическое мышление и валидация идут рука об руку, и потому валидация помогает и вам, и ребенку избежать поляризации. Это дает вам возможность найти рациональное зерно в точке зрения сына или дочери, не отказываясь от своей собственной. На таком основании куда легче прийти к синтезу или решению. Валидация также помогает вам сохранять здоровые отношения.

Вы помните, что валидация опыта или точки зрения вашего ребенка — не то же самое, что поощрение или согласие; она всего лишь означает подтверждение, что вы услышали и поняли, что он или она сказали, — словами или с помощью языка тела. Не забывать о том, чтобы оставаться любопытными и открытыми в отношении мыслей и чувств ребенка, даже если вам кажется, что вы знаете, каким может быть быстрое или легкое решение проблемы, — это вызов для большинства родителей. Мы хотим помочь и думаем (иногда обоснованно), что у нас есть ответы на вопросы. Или мы боимся за ребенка и хотим удержать его или ее от опасных шагов, однако же подросткам нужно самим найти решения. Научиться жить собственным умом — одна из задач их возраста.

Валидация — штука довольно странная. Одной из вещей, которые я усвоил, стало то, что когда родители начинают практиковать валидацию, это часто звучит искусственно и ходульно — фальшиво в некотором роде. Это ожидаемо. Вспомните обучение иностранному языку или езде на велосипеде. Осваивая любой новый навык, вы неизбежно ошибаетесь. Более того, что бы вы ни сказали в попытке валидировать другого человека, это будет

валидацией лишь в том случае, если ваш собеседник так считает. Если ваша дочь на взводе после произошедшей с ней в школе неловкой ситуации и вы пытаетесь валидировать ее, ваши слова могут попасть в точку, и все равно она отвергнет их, поскольку просто не может с ними согласиться. Когда подобное случается (а я могу почти что гарантировать вам, что так и будет), не сдавайтесь! Просто попробуйте понять, что сейчас не лучший момент для того, чтобы ваш ребенок почувствовал себя валидированным.

Есть несколько различных способов валидировать опыт своего ребенка, от того, что мы называем “активным слушанием”, до тех редких, но милых моментов, когда какие-то ваши действия воспринимаются одновременно как сообщение о том, что вы понимаете его или ее трудности, и утешение. Вы уже переживали подобные моменты раньше и, обучившись новым необходимым навыкам, увидите, что они стали происходить чаще. В этой главе я опишу три разных типа валидации, которые нахожу наиболее простыми для освоения родителями и реально работающими. Но прежде, чем перейти к подробному их обсуждению, я хотел бы упомянуть о некоторых подводных камнях.

Не валидируйте того, чего нет

Не имеет смысла валидировать то, чего на самом деле не существует, как это пытается делать мать Роберта.

— Не могу поверить, что я такой идиот! Я не спал всю ночь, готовясь к экзамену по углубленному курсу истории, и все равно получил три с минусом. Я самый глупый ребенок в нашей школе, — сказал Роберт, глотая слезы.

— Даже если ты самый глупый ребенок в твоей школе, мы с твоим отцом любим тебя, — ответила мама Роберта самым нежным голосом, на который была способна.

Мать Роберта могла отреагировать несколькими способами вместо того, чтобы валидировать его глупость. Например, сказать: “После того как ты так старался, получить такую низкую оценку очень обидно”, или “Я понимаю, что, получив такую оценку, можно усомниться в своих способностях”, или даже “Я понимаю, что ты можешь посчитать себя глупым, получив тройку после того, как столько готовился”.

А вот еще один типичный сценарий, который становится для родителей ловушкой. Айле 16 лет, и она игрок университетской футбольной команды. Айла — глубоко чувствующий человек, и присущая этой игре

соревновательность стала для нее настоящим вызовом. Ей трудно принимать обратную связь в любой сфере своей жизни, и потому у нее часто возникают проблемы с тренерами и учителями. В тот день Айла вернулась домой с тренировки, с грохотом закрыв дверь за собой.

— Айла, что случилось? — спросила ее мама.

— Тренер Бентон снова не включила меня в состав. Она на меня злится, к тому же она идиотка.

— Поверить не могу, что она опять так поступила! Что не так с этой женщиной? Ей не следует работать тренером, — воскликнула мама Айлы.

— Знаю. С меня хватит. Я ухожу из команды.

— Подожди, может, поговорим об этом? — с тревогой сказала мама.

— Нет. Я думала, ты поняла. Во всем виновата тренер Бентон.

Очевидно, что мама Айлы пытается поддержать дочь и валидирует ее точку зрения, а не ее эмоциональный опыт. К сожалению, это не позволяет решить проблему и не учитывает транзакционной природы происходящего между тренером и Айлой. Даже если тренер поступила неразумно, задачей Айлы остается понять, как эффективно справиться с подобной ситуацией. Валидировать ее фрустрацию и разочарование означало бы открыть дорогу к возможности взглянуть на то, что она могла бы предпринять в связи с произошедшим.

Избегайте отсылок к личному

— Я не могу поверить, что Джейн поступила так со мной! Я думала, мы лучшие подруги. А она взяла и просто предала меня. Она заплатит мне за это, — сказала Элизабет, стиснув зубы.

— Я очень хорошо понимаю, что ты чувствуешь, — ответила ее мать. — Когда я была в твоём возрасте, моя лучшая подруга поступила со мной так же.

— Да кого это волнует? Я не хочу об этом слышать. Оставь меня в покое, — свирепо отозвалась Элизабет.

У вас вполне может быть опыт, похожий на то, с чем сталкивается ваш ребенок, и вы, возможно, отлично справились с ним, и, возможно, ему или ей могли бы пригодиться те решения, которые вы нашли. Проблема в том, что когда вы принимаетесь говорить о своем опыте, то тянете одеяло на себя. Валидация предполагает обсуждение и понимание опыта *другого* человека.

Впрочем, ваш прошлый опыт может быть полезен. Вот как вы можете одновременно валидировать своего ребенка и поговорить о своем собственном переживании похожих ситуаций.

— Я не могу поверить, что Джейн поступила так со мной! Я думала, мы лучшие подруги. А она взяла и просто предала меня. Она заплатит мне за это, — сказала Элизабет, стиснув зубы.

— Ого, да ты в бешенстве! Что такого сделала Джейн, из-за чего ты так обижена и зла? — спросила ее мама.

— Я не хочу об этом говорить, — рявкнула Элизабет.

— Ладно. Ты слишком злишься, да? — ответила мама.

— Ага. Не понимаю, как она могла так на меня забить. Я просила ее не говорить никому, что я была в больнице, а она пошла и рассказала Шерил. Да что это такое?

— Ужасно. Неудивительно, что ты взбесилась, — сказала мама. — Если ты захочешь поговорить об этом, я могу рассказать тебе, что сделала, когда моя лучшая подруга предала меня.

— Конечно, мам. Но не сейчас, — ответила Элизабет.

Если вы станете говорить о своем опыте, когда ребенок описывает свои болезненные чувства, то просто перетянете одеяло на себя. Целью валидации является сообщить, что вы понимаете опыт ребенка.

В данном случае мама Элизабет дает дочери достаточное количество валидации, прежде чем предложить помощь. Валидация служит пониманию и поддержке. Часто кажется, что валидация побуждает другого человека больше говорить о проблеме. Так происходит с Элизабет, несмотря на то что она только что утверждала, что не желает обсуждать ситуацию с подругой. Пожалуйста, имейте в виду, что, прежде чем предложить дочери помощь, мать Элизабет спрашивает, хочет ли та ее. Это важно! Обычно, а особенно в случае подростков, непрошенные советы воспринимаются как навязчивые и нежелательные. С точки зрения детей, это часто означает, что вы не верите, что они способны решить свои проблемы, и они чувствуют себя так, словно в придачу ко всему вы их пинаете. Когда вы спрашиваете ребенка, хочет ли он или она совета, то увеличиваете вероятность того, что ваш совет услышат. Не выкладывайте слишком рано вашу годами накопивавшуюся мудрость. Как и во многих других случаях, время тут играет важнейшую роль.

Проблема “но”

Когда вы пытаетесь быть валидирующим и при этом говорите “но”, то не получите желаемого результата. Представьте, что вы встретились со своей руководительницей для ежегодного разбора эффективности. “Я хочу, чтобы вы знали, как все мы ценим ваш тяжелый труд, вашу самостоятельность и общую жизнерадостность, — говорит она вам. — Вы нравитесь вашим подчиненным, и вас ценит вышестоящее начальство, но есть несколько моментов, которым нам стоит уделить внимание”.

Заметили? Все, что было сказано до слова “но”, просто исчезло. Кажется, будто по-настоящему важные вещи начинаются как раз после “но”, не так ли? Каким-то образом предыдущая информация, какой бы значимой и точной она ни была, оказывается перечеркнутой самим присутствием этого слова. Вот еще несколько примеров.

- Я знаю, что ты действительно любила его, *но* ты его забудешь.
- Я понимаю, как тебе грустно, *но* ты снова будешь счастлив.
- То, что ты злишься, абсолютно нормально, *но* так больше не может продолжаться.

Обе части приведенных выше фраз могут быть правдой, *и* эти заявления, вероятно, не будут восприняты как валидирующие. О да, волшебное слово — *и*! Если вы намерены дать человеку утешение или решение проблемы в одном и том же предложении — а я советую вам избегать такого, насколько возможно, — пожалуйста, используйте в качестве связки слово “и”. Не “но”. Попробуйте заменить “но” на “и” в примерах выше. Заметили, насколько “и” сближает обе части предложения, как бы делая их одинаково важными? Прежде чем переходить к следующему шагу, дайте валидации сделать свою работу.

Три способа валидации

Я хотел бы отметить три уровня валидации: внимательное слушание, активное слушание и предоставление слова тому, что не высказано. Каждый из этих навыков основывается на предыдущем. Я не сомневаюсь, что как только вы наберетесь опыта и умения в области валидации, вы сможете быть более полезны для своего ребенка. Я бы предложил вам начать практиковать валидацию на работе или с друзьями. Научитесь делать это в нестрессовых ситуациях за пределами семьи, а после переходите к практике

в семье, но не в моменты кризиса. Если вы будете развивать свое мастерство таким образом, то будете готовы использовать валидацию в тех случаях, когда эмоциональная температура зашкаливает.

Три уровня валидации

1. Внимательное слушание: сосредоточенность на том, чем делится с вами другой человек, без попытки судить и оценивать его или ее слова и действия.
2. Активное слушание: отражение того, что сказал другой человек, чтобы показать, что вы пытаетесь понять его или ее.
3. Предоставление слова тому, что не высказано: использование легкого прикосновения и искреннего любопытства, чтобы показать нечто, что вы заметили (то, что человек сказал с помощью языка тела или другим способом) и что не было выражено вербально.

Иногда бывает не так просто определить, валидируете ли вы своего визави в данный момент. Вот вам подсказка: лучший способ узнать это — услышать от другого человека. Если ваш собеседник говорит, что чувствует, что его или ее понимают, значит, вам это удалось. Если человек не выражает этого напрямую, обратите внимание на то, описывает ли он или она вам свою ситуацию более подробно, особенно на то, идет ли речь о мыслях или чувствах, а не о подробностях и фактах. Кажется ли человек более расслабленным и открытым в сравнении с тем, каким он или она были в начале разговора? Если так, скорее всего, ваш собеседник ощущает себя валидированным.

Внимательное слушание

Внимательное слушание включает определенное положение тела, зрительный контакт и сосредоточенность. При внимательном слушании все ваше внимание отдано другому человеку. Это похоже на то, как если бы ничто другое во вселенной не имело бы значения, — кроме того, что говорит ваш собеседник. В процессе слушания вы делаете все возможное для того, чтобы увидеть ситуацию его или ее глазами. Вам нужно следить за всеми суждениями, которые вы выносите. Например, говорите ли вы себе, что ваш собеседник напрасно испытывает такие чувства или что он или она слишком сильно переживает из-за своей обиды или гнева? Суждения

отвлекают нас от того, чтобы по-настоящему проникнуться точкой зрения другого. Осознавайте их и отпускайте. Сказать легче, чем сделать, правда? Особенно когда наши эмоционально уязвимые дети, похоже, на краю пропасти, чего могли бы избежать (как мы считаем), умей они взглянуть на вещи с определенной дистанции. В такие моменты наши суждения часто приводят к замечаниям, которые инвалидируют. Вот пример того, что я имею в виду.

Мать Моны в последние 10 минут использует навык внимательного слушания, но Мона только сильнее расстраивается. Из прошлого опыта мама знает, что, когда Мона в таком состоянии, она склонна к самоповреждению. Маме приходит в голову, что дочь делает из мухи слона.

— Я ненавижу себя! Хочу исчезнуть! — жалуется Мона.

— О, Мона! Тебе не кажется, что это уже слишком? В конце концов, не так уж это было и страшно, — прерывает ее мама.

— Я не могу поверить, что ты так говоришь. Я думала, ты поняла. Хватит с меня этого разговора! — прокричала Мона и убежала к себе в комнату.

Так как же нам избавиться от суждений? Первый шаг состоит в том, чтобы отмечать, когда они возникают у нас в голове. Второй — принять, что, вероятнее всего, для валидации они будут контрпродуктивны. Затем представить, что они подобны облакам в небе, и позволить им проплыть мимо. Секрет здесь в том, чтобы не дать себе слишком сильно привязаться к “правоте” своих суждений. В сущности, в точке зрения матери на проблему Моны может быть немало здравого смысла (едва ли проблема столь велика, чтобы девушка ненавидела себя, и совершенно точно не заслуживает того, чтобы умирать из-за нее). Если бы мама могла лучше справляться со своей — вполне понятной — тревогой и избегала суждений, их беседа могла бы быть такой.

— Я ненавижу себя! Хочу исчезнуть! — жалуется Мона.

— О, дорогая, тебе так плохо из-за этого. Ужасно так себя чувствовать. Я могу помочь? — спрашивает мама.

— На самом деле нет. Я переживу это, — отвечает Мона.

Конечно, валидация далеко не всегда проходит так гладко, как в этом примере, но она даст вам серьезный шанс помочь ребенку снизить текущую эмоциональную температуру. А снижение эмоциональной температуры позволит ему или ей мыслить более ясно и решить, как успешнее пережить кризис.

Активное слушание

Внимательное слушание становится активным, когда мы добавляем к нему элемент рефлексии, отражения, или, как его иногда называют, “зеркала”. Отражение представляет собой повторение чувств другого человека с целью сообщить ему или ей, что вы слушаете, или убедиться, что вы понимаете, что собеседник думает или чувствует в данный момент.

— Я ужасно расстроена из-за того, что Мелисса переезжает в Даллас. Мы только собирались подружиться, и теперь она уезжает, — сказала Джоан.

— Я понимаю, как ты расстроена, — сказал ее отец.

Когда мы активно слушаем, мы не добавляем ничего нового к беседе; мы просто стараемся оставаться “на связи” с чувствами, которыми делится другой человек. Иногда может быть не вполне понятно, какую эмоцию выражает наш собеседник, и активное слушание способно помочь как прояснить это, так и валидировать ее.

— Я ужасно расстроена из-за того, что Мелисса переезжает в Даллас. Мы только собирались подружиться, и теперь она уезжает, — сказала Джоан.

— Похоже, что тебе грустно из-за того, что Джоан переезжает, — ответил ее отец.

— Да, я так разбита.

В этом примере отец Джоан использует активное слушание, чтобы лучше понять, что имеет в виду его дочь, когда говорит, что она “расстроена”. Открытость и любопытство по отношению к опыту вашего ребенка являются ключевыми факторами, позволяющими достичь успеха в активном слушании. Когда эмоции или тревожность усиливаются, некоторые из нас замыкаются в ощущении, будто знают, что происходит. Человек полностью утрачивает гибкость мышления; ничто не способно сдвинуть его или ее с места. Подобных людей обычно называют “упрямыми”.

— Мэри снова это сделала. Я не верю ей. Она устраивает вечеринку с ночевкой и не пригласила меня. Мне сказала Шейла. Я чуть сквозь землю не провалилась, — пожаловалась Кейт.

— Кажется, ты на нее реально зла, — сказал папа Кейт.

— Нет, я не зла. Я чувствую себя униженной, — ответила она.

— Не знаю, — похоже, как будто ты сердита из-за этого, — продолжил папа.

— Перестань говорить мне, что я чувствую! Терпеть не могу, когда ты так делаешь, — с растущим напряжением в голосе сказала Кейт.

Отец Кейт застрял в определенном представлении о том, что чувствует его дочь, и не хочет отказываться от своей точки зрения. Для человека, оказавшегося в ее ситуации, не было бы ничего иррационального в том, чтобы чувствовать злость на Мэри. Однако непохоже, чтобы она ощущала это. Отказ отца Кейт изменить свое мнение, скорее всего, ухудшит положение. Когда вы используете активное слушание в качестве стратегии валидации, речь идет о признании опыта другого человека в том виде, в каком он или она его описывает. Думайте как “зеркало”, а не как “тот, кто читает мысли”.

Когда вы используете активное слушание как стратегию валидации, речь идет о признании опыта другого человека в том виде, в каком он или она его описывает. Думайте как “зеркало”, а не как “тот, кто читает мысли”.

Еще одной распространенной проблемой, связанной с отражением, является то, что оно может показаться неестественным и фальшивым. Очень часто так бывает, когда люди только знакомятся с этим навыком, и потому мой совет все тот же: практикуйте отражение сначала за пределами семьи на нейтральной территории. И еще: не чувствуйте себя обязанными отражать любую эмоцию, которая всплывает в разговоре. Используйте данную стратегию лишь для того, чтобы показать другому человеку, что вы слушаете его или ее, или как способ прояснить для себя переживания собеседника.

Предоставление слова тому, что не высказано

Это наиболее продвинутая категория валидации, которой я намерен обучить вас. Я предлагаю подождать с ней до тех пор, пока вы не почувствуете себя уверенно с первыми двумя (внимательным и активным слушанием). Предоставление слова тому, что не высказано, требует от вас открытости, любопытства и исключительной сосредоточенности на том, чем другой человек делится с вами. Открытость и любопытство предполагают, что вы отпустите любые свои суждения о том, что другому стоит чувствовать и как в конкретной ситуации, и просто примете то, что ваш собеседник говорит. Быть сосредоточенным означает уделять внимание словам и выражению лица, а также — языку тела того, с кем вы общаетесь. Следя за невербальными сигналами (язык тела и выражение лица), вы сможете дать слово невысказанному.

Иногда, слушая своего ребенка, вы замечаете, что он или она говорит вам что-то помимо слов, которые произносятся вслух. Например, дочь может рассказывать вам, как она рассержена, а вы видите грусть в ее взгляде; или она делится тем, как что-то ее смутило, а в ее позе чувствуется ярость. Улавливая эти невысказанные чувства, вы можете дать им слово. Вот пример того, что я имею в виду.

— Лена просто бесит меня. Мы должны были встретиться за обедом в кафетерии, и она просто забила на это. Я сказала ей, как для меня важно сегодня поговорить. Она не пришла. В конце концов, когда я нашла ее, она заявила, что Молли надо было поговорить о ее проблемах с бойфрендом, — дрожащим голосом сказала Кристал. — Она может быть такой идиоткой.

Мать Кристал заметила дрожь в голосе дочери и тень печали, мелькнувшую на ее лице.

— Я определенно могу понять, как ты зла на Лену. Но скажи, разве то, что она не пришла, не ранило тебя? — предположила она.

— Да, ранило! Я думаю, я зла, и в то же время мне грустно из-за всего этого, — ответила ей Кристал.

Видите, как мама Кристал дала слово чувствам, которые девушка еще не выразила? Отметьте, как мягко она предположила это, не с позиции уверенности, а из любопытства — в отличие от папы Кейт, настаивавшего на том, что та казалась злой. Очень важно, используя данный навык валидации, не цепляться за свою “правоту”. Если другой человек не подтверждает ваших мыслей по поводу его или ее чувств, *отпустите это*. Если вы поступите иначе, то с большой вероятностью сделаете хуже.

Часто желание понять наших детей и помочь им решить проблему заставляет нас поневоле верить, что мы знаем, что происходит, тогда как это вовсе не так. Родители утрачивают любопытство, и ему на смену приходит ошибочная убежденность. Когда мы используем навык предоставления слова невысказанному, то весьма возможно, что так и случится. Хитрость состоит в том, чтобы осознавать, что ваш разум отключается. Заметив это, стремитесь к любопытству. Оставайтесь заинтересованными в том, чтобы понять, что чувствует ваш ребенок, а не предположить, что уже поняли. Вот еще один пример.

Иzzi вернулась домой из школы и сразу же пошла на кухню. Был как раз тот день, когда она должна была узнать, попала ли в университетскую команду по лакроссу. Иззи — второкурсница и в прошлом году играла в команде юниоров вместе со всеми друзьями. Она была единственной

второкурсницей, которую рассматривали для поступления в университетскую команду. Всю неделю она переживала, достаточно ли хороша и готова ли расстаться со своими друзьями.

— Мам, — сказала она. — Меня не взяли.

— Что ж, думаю, твои тревоги позади. Теперь ты будешь играть со своими друзьями, — мягко ответила ее мама.

— Да, наверное, ты права, — не слишком уверенно промолвила Иззи.

— Эй, Иззи, ты всю неделю волновалась из-за этого, а сейчас все позади, — продолжила ее мама.

— Не знаю почему, но я не рада, — сказала Иззи.

— Может, тебе немного грустно из-за того, что ты не попала в команду? — спросила мама.

— Да. Я рада, что буду играть с друзьями, но мне бы также хотелось, чтобы меня выбрали, — ответила Иззи, и в ее голосе звучало облегчение.

Опять-таки, обратите внимание на то, что мама Иззи остается любопытной и открытой к чувствам дочери и делает предположение о том, что в них присутствует кое-что еще, легко, без лишнего нажима. Использование мягкого подхода в сочетании с любопытством является ключом к данному навыку.

Со временем, больше практикуясь в валидации, вы сможете избежать эмоциональных потрясений в отношениях с родными. Это позволит вам лучше понять эмоциональные трудности своего ребенка и откроет лучшие возможности для коммуникации. Я советую вам практиковать валидацию при любой возможности на работе, с друзьями и с членами семьи. И не забывайте валидировать себя за то, как старательно вы работаете над освоением этого навыка!

В этой главе я описал некоторые практические навыки, которые должны дать вам возможность помочь своему ребенку перезагрузить ситуацию со своими эмоциями, чтобы он или она могли выявить их и работать с ними. В следующей главе вы научитесь ряду дополнительных навыков для помощи вашему подростку в приобретении навыков регуляции эмоций, которые сделают самоповреждение совершенно необязательным временным лекарством от эмоциональной боли.