

Лиз Бурбо Отношения родитель-ребенок  
Перевод с французского  
А. Каталов

*"София" Лиз Бурбо - автор трех больших бестселлеров "Слушай свое тело, твоего лучшего друга на Земле", "Кто ты такой?" и автобиографии "Ого, Я - Бог!". Она основала один из самых крупных центров личного роста и развития в Квебеке. Вместе со своими единомышленниками она проводит семинары, конференции, читает курсы лекций в различных городах Канады, США Европы и на Антильских островах.*

*В этой книжке Лиз Бурбо уделяет внимание самым трудным и вместе с тем самым распространенным проблемам и конфликтам, возникающим между родителями и детьми.*

*Все вопросы разделены на два класса - с позиции детей и с позиции родителей. Простые и четкие ответы автора делают книгу не только легкой и интересной, но и весьма полезной в практическом отношении.*

////////////////////////////////////  
**Благодарности**

Спасибо всем тем, кто посещает мои лекции и семинары.

Благодаря вашему стремлению к более высокому качеству жизни, вашему интересу к учению *Слушай Свое Тело* и вашим многочисленным вопросам я смогла основать эту серию "Слушай Свое Тело".

Огромное спасибо специалистам, которые продолжают с самого начала сотрудничать со мной с тем, чтобы все книги выходили вовремя.

Предисловие Приведенные в этой книжке вопросы были заданы мне такими же, как и вы, мужчинами и женщинами на моих лекциях и курсах.

Эта книжка предназначена для того, чтобы помочь вам применять на практике понятия, раскрытые мною в трех предыдущих книгах. Тем, кто их еще не читал, настоятельно советую сделать это прежде, чем приступить к дальнейшему чтению.

Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книжки, читайте вопросы и сначала давайте на них свои варианты ответа, а затем сверяйте их с моими.

Вы можете заметить, что от представительниц женского пола поступило больше вопросов, чем от мужчин. Это легко можно было предвидеть, поскольку мои уроки по личностному развитию и мои лекции посещает гораздо больше женщин, чем мужчин. И женское начало само по себе направляет нас на личностный внутренний поиск. Кроме того, легко убедиться, что большинство вопросов могли бы быть заданы как мужчинами, так и женщинами.

Несколько раз в ответах я подчеркиваю, что и родители, и дети встречаются на нашем пути для того, чтобы помочь нам познать самих себя. Я объясняю эту теорию "зеркала" в первой из этой серии книжке "Интимные отношения". Вы можете заметить также, что в этой книжке я не ответила на вопросы об отношениях родитель-ребенок в случае неполной семьи и на вопросы о проблемах инцеста или сексуального характера. Эти темы будут более глубоко раскрыты в следующих книгах.

Некоторые из вопросов, приведенных в этой книжке, могут повторяться и в других книжках, поскольку они затрагивают многие взаимосвязанные темы.

Все ответы, которые вы найдете в этой книжке, основываются на подходе, который уже зарекомендовал себя и который лежит в основе жизненной философии, преподаваемой в Центре "Слушай Свое Тело". Я, однако, не претендую на то, что у меня есть ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ответ на всё. Но прежде, чем сказать себе: *"Я уверен, что это решение не принесет мне желаемого результата"*, я настоятельно советую вам опробовать его но меньшей мере три раза, прежде чем отложить в сторону. Не позволяйте интеллекту играть с вами дурные шутки! Пусть решает ваше сердце, а не страх, возникающий в ментальном плане.

Если вы все время пользуетесь только тем, чему научились в прошлом, для управления своим настоящим мгновением и не экспериментируете ни с чем новым, не удивляйтесь тому, что в вашей жизни нет заметных изменений к лучшему.

Вы хотите улучшений? Тогда пробуйте новое!

Желаю удачи!

С любовью,

Лиз Бурбо

Часть I:

Отношения с родителями Как вы можете с уверенностью утверждать, что мы выбираем своих родителей?

*Я обожаю вашу первую книгу "Слушай свое тело, твоего лучшего друга на Земле". После того, как я ее прочла, она стала моей настольной книгой. Однако должна вам признаться, что есть кое-что в этой книге, что в моем случае не оправдывается. Вот вы говорите, что мы выбираем своих родителей. Если это действительно так, то я должна быть большой мазохисткой, так как наш отец бросил нас с матерью, когда мне было три года. После этого я всегда чувствовала себя лишней у матери. Думаю, что без меня ей жилось бы гораздо легче. Как вы можете с уверенностью утверждать, что мы выбираем своих родителей?*

Тысячи людей реагируют точно так же, как и вы, когда в первый раз слышат это утверждение. Отказываясь верить в свое право выбора, вы отрицаете одну из величайших способностей человека. Если же, наоборот, вы решаете принять свою способность выбирать, то должны верить в это на 100%. Или уж тогда не верьте совсем. Вы не должны ограничиваться верованием в то, что можете выбирать жизнь лишь в определенных обстоятельствах. Например, среди всех живых существ на этой планете только человек обладает способностью смеяться. Верите ли вы в то, что иногда эта способность приходит к вам, а иногда нет? Конечно же, не верите. Вы сами выбираете, хотите вы смеяться или нет, независимо от обстоятельств.

Способность выбирать существует лишь в материальном плане. Так как родители, которых вы получаете в каждом из ваших воплощений, являются частью вашего материального мира, то они включены в совокупность того, что вы выбрали до своего рождения. Вы выбрали также окружение, тело и пол, которые вам необходимы, чтобы прожить опыты вашего нынешнего жизненного плана. Ваш выбор был осуществлен с помощью вашего духовного советника. В следующей книжке я подробнее остановлюсь на том, что происходит в мире души между двумя жизнями.

Родители, которых мы выбираем, имеют такие же подлежащие улучшению и приятию черты, какие мы выбрали сами, прежде чем родиться. Вот почему мы так похожи на них. Они присутствуют здесь для того, чтобы помочь нам увидеть те части нас, которые нам необходимо принять. Когда мы отказываемся видеть себя через них, мы замедляем развитие своей души. Это как тело ребенка: если оно получает недостаточно питания, то не будет развиваться должным образом. Душа также нуждается в питании, то есть в любви, для того чтобы расти и развиваться.

В вашем случае важно понять, что уход отца входил в ваш жизненный план. Теперь вам предстоит сделать выбор: либо навсегда обидеться на него, что скажется на ваших отношениях с мужчинами, либо проявить сострадание к нему, соблюдая свои пределы. Если он не чувствовал достаточно силы, чтобы взять на себя ответственность в качестве супруга и отца, то это его дело. Он имеет право на то, что ему не по силам вырваться за свои пределы.

Что касается вашей матери, то действительно ли вы были лишней для нее? Вы это проверяли? Или же ваше решение основано на некоторых проявлениях раздражения с ее стороны? Как знать, может быть, благодаря вашему присутствию она и смогла идти вперед по жизни? Настоятельно рекомендую вам проверить это вместе с ней и рассказать ей о ваших чувствах.

Объясните, что такое эдипов комплекс?

***Не могли бы вы объяснить мне, что такое эдипов комплекс?***

Этот термин впервые был использован знаменитым австрийским психоаналитиком Зигмундом Фрейдом. В конце XIX века он использовал технику гипноза для обследования нескольких взрослых, страдающих истерией и неврозами. Он обнаружил, что в детстве над ними совершали насилие отец или близкий родственник.

В греческой мифологии имя Эдипа носил молодой человек, который убил во время ссоры случайно встреченного в дороге человека (его отца), а затем женился на вдове убитого Иокасте. Он не знал, что это его мать, поскольку был разлучен с родителями еще новорожденным. Когда они узнали правду, Иокаста повесилась, а Эдип ослепил себя и отправился в добровольное изгнание.

Вот почему Фрейд использовал имя Эдипа для объяснения своих выводов, сделанных им в ходе исследований. По его мнению, все дети испытывают сексуальные влечения к своему родителю противоположного пола. Эти влечения представляют собой просто пробуждение сексуальности у ребенка. В этот период маленький мальчик испытывает физическое влечение к первой женщине в своей жизни, своей матери, и тайно хочет жениться на ней. Поэтому ребенок бессознательно надеется, что его отец исчезнет, а сам он займет место отца рядом с матерью.

То же наблюдается и у девочки по отношению к ее отцу и матери. Однако дети не хотят этого "по-настоящему". Эта фаза сексуального пробуждения, как правило, наблюдается в возрасте от двух до шести лет, и ребенок часто забавляется тем, что пытается соблазнить объект своей любви. Иногда он даже становится эксгибиционистом. Ребенок действует подобным образом не в надежде получить конкретное

сексуальное удовлетворение, а просто потому, что его беспокоят странные ощущения, пронизывающие его тело.

До какого возраста проявляется эдипов комплекс?

**До какого возраста проявляется эдипов комплекс?**

Обычно этот комплекс должен пройти в шести- или семилетнем возрасте. Достигнув этого возраста, ребенок перестает добиваться внимания родителя противоположного пола и стремится отождествлять себя с родителем своего пола. Так, девочка стремится подражать матери, пытаясь, например, пользоваться ее одеждой и макияжем, а мальчик старается копировать отца.

Когда ребенок живет в гармоничной семейной атмосфере и его родители объяснили ему, что с ним происходит в связи с эдиповым комплексом, то, как правило, в семье снова воцаряется порядок, и влечение к родителю противоположного пола исчезает. Родители могут объяснить ребенку это влечение, как только у него начинают проявляться признаки собственного чувства в отношении родителя противоположного пола и чувство ревности к родителю своего пола.

Однако поскольку лишь в немногих семьях атмосфера отвечает критериям гармоничности, многие взрослые люди так и не могут избавиться от эдипова комплекса. Вследствие этого человеку трудно установить стабильную и гармоничную связь с супругом. Такие люди постоянно ищут супруга, который отвечал бы тому образу идеального отца или идеальной матери, который был создан ими еще в детстве.

Действительно, на стадии эдипова комплекса ребенок идеализирует своего родителя противоположного пола и не видит его таким, каким тот является на самом деле. Когда такой ребенок становится взрослым, он не может найти для себя идеального партнера, так как этот идеал существует лишь в его воображении.

Например, у девушки-подростка, продолжающей переживать свой эдипов комплекс с отцом, обычно бывают натянутые отношения с матерью. Мать и дочь испытывают друг к другу чувство соперничества и ревности. Более того, девушка чувствует себя виноватой в том, что тайно желает занять место матери. Она либо противодействует и избегает матери, либо делает все для нее, чтобы спясть с себя вину. Возможно также, что эта же девушка разочаруется в своих ожиданиях относительно идеализируемого отца; тогда она бунтует против него и делает все, чтобы спровоцировать его. Таким способом она пытается привлечь к себе больше отцовского внимания.

Нормально ли, если человек не помнит о том, что он пережил эдипов комплекс?

**Нормально ли, если человек не помнит о том, что пережил эдипов комплекс? Я смотрю на свою мать и нахожу неприемлемой мысль о том, что меня влекло к ней. Она всегда казалась мне старенькой.**

Да, это нормально. Людей, не осознающих этого, - больше, чем тех, кто это осознает. Однако в ходе своей работы по личностному росту я заметила, что чем больше взрослый человек готов всмотреться в себя и понять себя, тем ярче он осознает некоторые вещи, которые произошли с ним в детстве и которые он хранил запрятанными глубоко в себе.

Мы вытесняем не только психологические травмы, но также и многие пережитые в детстве страдания и горести, так как уже в раннем возрасте нас учили чувствовать как можно меньше. Большинство современных взрослых людей обладают гораздо большей способностью контролировать себя, чем чувствовать что бы то ни было.

Если эдипов комплекс не прошел, то может ли он быть причиной сложных отношений женщины с ее матерью?

**Пока что я совсем не помню, что пережила эдипов комплекс по отношению к отцу. Зато я знаю, что мои отношения с матерью часто бывают очень сложными. Не является ли это следствием или признаком того, что у меня еще не изжит эдипов комплекс? Достаточно ли исчезновение эдипова комплекса для улучшения моих отношений с матерью?**

Для того чтобы выяснить, не вызваны ли ваши сложные отношения с матерью эдиповым комплексом, рекомендую вам ознакомиться с предшествующими ответами, где вы найдете разъяснения по этому вопросу.

Однако вполне может оказаться, что ваши плохие отношения с матерью не имеют ничего общего с эдиповым комплексом. Может быть, это просто вызвано тем, что вы отказываетесь видеть себя в ней. Если вы заняты тем, что осуждаете, критикуете некоторые ее поступки, то в этот момент вы не видите себя. Части, которые вы критикуете в ней, являются также частями вас, которые вы пока еще не приняли.

Ваша мать существует для того, чтобы помочь вам больше узнать себя и принять себя, любить себя такой, какая вы есть. Когда вы сможете поделиться с матерью тем, что вас беспокоит, и спросить у

нее, видит ли и она вас такой же, вы поймете, что нуждаетесь друг в друге, чтобы улучшить себя. И не случайно вы выбрали эту женщину своей матерью.

Могут ли иметь место эдиповы отношения между ребенком и родителем одного с ним пола?

**Могут ли возникнуть эдиповы отношения между ребенком и родителем одного пола? Я мать шестилетней девочки, и она не отходит от меня ни на шаг. Ей хорошо с отцом, но ее не влечет к нему.**

Ее сильное влечение к вам говорит о том, что она полностью отождествляет себя с вами. Она хочет походить на вас во всем. Вам не следует беспокоиться. Это гораздо лучше, чем если бы она вас отвергала. Девочка, которая не хочет походить на свою мать, отвергает и себя как женщину, а это крайне отрицательно сказывается на ее жизни, когда она становится взрослой женщиной. Тем не менее поговорите с ней о ее отношениях с отцом. Будьте бдительны. Проверьте, по-настоящему ли она избегает отца или же это происходит по ее выбору. Если она пытается избегать его, то вам необходимо выяснить причины этого.

Почему так трудно сказать "я тебя люблю" своей матери?

**Почему так трудно сказать "я тебя люблю" своей матери?**

Как правило, когда нам трудно что-либо сделать, то это происходит потому, что мы этому не научились: у нас не было примера для подражания. Я почти уверена в том, что ваша мать сама неспособна или ей с большим трудом удастся сказать вам: "Я тебя люблю". Как вы переживаете то, что она вам этого не говорит? Чувствуете ли вы, тем не менее, что она вас любит? Если да, то скажите себе, что и она чувствует вашу любовь и что ей не нужны слова, чтобы верить в это.

Но верно и то, что большинству людей нравится, когда им говорят, что их любят, хотя они и знают об этом. Объясните матери ваше затруднение и спросите у нее, не переживает ли она подобного дискомфорта. Испытывает ли она такое же желание, как и вы, выразить свою любовь? Если да, то вам гораздо легче будет сделать это вместе.

Хорошо ли стремиться сохранить у себя некоторые качества своих родителей?

**Хорошо ли стремиться сохранить у себя некоторые качества своих родителей, как, например, организованность и дисциплинированность? Я считаю это наследством. Зачем же отвергать эти столь ценные богатства?**

Откуда вы взяли, что вы должны отвергать или не пытаться проявлять те же качества, что были у ваших родителей? Вы не без основания выбрали этих родителей, чтобы увидеть себя через них. То, что вы считаете качеством, является всего лишь отражением части вас, которую вы любите. Эти части не следует отвергать, поскольку именно они помогут вам сделать вашу жизнь более приятной.

Однако необходимо проверить, почему вы хотите сохранить эти качества. Может быть, ваши родители убедили вас в том, что без этих качеств, например без дисциплинированности, вы не будете правильным человеком? Если это так, то эти качества станут для вас тяжким бременем, так как вы должны будете постоянно заставлять себя быть правильным человеком и бояться стать иным. Любое решение, основанное на боязни оказаться неправильным, не является благотворным ни для кого.

Чтобы выяснить, хотите ли вы сохранить эти качества по своему выбору или в силу верований, которые привили вам ваши родители, наблюдайте за собой. Если вы осуждаете или критикуете тех, кто не обладает этими качествами, то это значит, что вы поддались влиянию и поверили, что такие качества необходимы.

Как мне реагировать, когда супруг нелюбезно отзывается о моих родителях?

**Как мне реагировать, когда супруг нелюбезно отзывается о моих родителях? Его критические замечания - самая частая причина наших ссор.**

По-видимому, что-то в ваших отношениях с родителями или какие-то черты ваших родителей доставляют страдания вашему супругу. Независимо от того, какие чувства он проявляет - ревность, зависть или надменность, - знайте, что за всем этим скрывается множество страхов. Не поддавайтесь влиянию мужа - вот ваша идеальная реакция. Оставьте его с его страхами, но проявите к нему сострадание.

Каждый раз, когда он открывает рот, чтобы снова критиковать ваших родителей, откройте ваше сердце и осознайте его страхи. Скажите себе: "Бедняга, как же он боится! Как же он должен страдать!" Вы можете предложить ему разделить с вами то, что он переживает, но, возможно, он не хочет видеть свои страхи. Ни в коем случае не говорите ему, что он боится. Он должен сам это понять.

Уже то, что вы проявляете к нему сострадание, с течением времени окажет на него благотворное воздействие. Целительная способность любви, сердца - огромна. Кроме того, советую вам проверить со

своей стороны, в чем вы его упрекаете. О том, как можно увидеть себя через своего супруга, вы можете прочитать в первой книге этой серии под названием "Интимные отношения".

Нормально ли, если я сравниваю друзей с моим отцом?

***Нормально ли, если я всегда сравниваю друзей с моим отцом и пытаюсь найти у них черты, которые мне нравятся в отце?***

В общем-то, вполне естественно, что молодая девушка ищет в мужчине черты, которые ей нравятся в отце. Ваш отец был первым мужчиной в вашей жизни. Таким образом, он стал для вас образцом мужчины. Однако если вы ищете мужчину, идентичного вашему отцу, то ваш поиск никогда не закончится, поскольку такого мужчины просто не существует. Может быть, вы идеализировали вашего отца? Если да, то теперь, для того чтобы получить такой идеал, вам понадобится трое или четверо различных мужчин, объединенных в одном.

Будьте реалисткой и никогда не сравнивайте друга со своим отцом. Просто констатируйте, что у него есть некоторые черты, сходные с чертами вашего отца. Для того чтобы быть счастливой с ним, вам необходимо принять в нем то, чем он отличается от вашего отца. Рекомендую вам также поговорить с отцом и вместе с ним проверить, действительно ли он такой, каким вы его себе представляете.

Чему я могу научиться у отрицательно настроенной матери, заставляющей меня переживать эмоции?

***Хочу знать, чему меня может научить то, что я переживаю со своей матерью. Она заставляет меня испытывать эмоции, поскольку она - моя прямая противоположность. Она отрицательно настроена и постоянно твердит, что я не добьюсь успеха в моих начинаниях.***

Из вашего вопроса я делаю вывод, что вы - представительница женского пола. Вы считаете себя противоположностью матери, хотя, в сущности, вы такая же, как и она. Единственная разница состоит в том, что вы по-разному выражаете ваши страхи. По-видимому, вы обе боитесь потерпеть неудачу. Вашу мать этот страх парализует и мешает ей действовать.

Вас же, в отличие от вашей матери, такой же страх заставляет действовать по-иному. Этот страх пробуждает ваше мужество, которое говорит: "*Я покажу тебе, на что я способен!*" - и побуждает вас к действию. Поэтому, вероятно, вы переходите к действию быстрее или чаще, чем вам это позволяют ваши способности. Если вы испытываете эмоции, то это происходит потому, что ваша мать своими страхами пробуждает ваши страхи. Если вам трудно увидеть свои страхи, то, скорее всего, потому, что вы решили, что бояться и не действовать - плохо.

Вы обе должны признать в себе этот страх и дать себе право испытать его в настоящее мгновение. Таким образом, вы дадите себе право иногда переходить к действию, а иногда не переходить. Тем самым будут лучше соблюдаться ваши пределы. Подробнее эту тему я освещаю в третьей книге - "Страхи и верования".

Означает ли мое предположение о том, что некая женщина является любовницей моего отца, что это правда?

***Я сильно подозреваю, что некая женщина является любовницей моего отца. Означает ли это, что она действительно его любовница? Я чувствую, что иногда она избегает меня, так как знает, о чем я думаю; и я уверена, что она знает, что я его дочь.***

Ваше предчувствие имеет большие шансы оказаться достоверным. Однако интимная жизнь вашего отца вас не касается, она касается только его.

Вас беспокоит то, что вы знаете, что у вашего отца есть любовница? Если да, то происходит ли это потому, что вы его ревнуете, или же вы боитесь, что ваша мать узнает об этом? То, что происходит между вашими родителями, касается только их. Напротив, если вы ревнуете своего отца, советую вам поговорить с ним, рассказать ему о своих сомнениях и о том, что вы испытываете. Это хорошее средство для облегчения души. В противном случае, продолжая испытывать ревность, вы сохраните эдипов комплекс по отношению к отцу, что в конечном счете неблагоприятно скажется на ваших будущих отношениях с мужчинами.

Более того, если вы хотите еще больше облегчить душу и если у вас на это хватит смелости, пойдите к этой даме и выразите ей свои сомнения и переживания. Сделайте это для того, чтобы освободиться от собственнической любви к отцу. В тот день, когда вы узнаете в глубине собственной души, что любовь отца к вам никак не зависит от его взаимоотношений с вашей матерью или с другими женщинами, вы освободитесь от вашего эдипова комплекса.

Как прекратить проявление отношений мать-сын с моими знакомыми девушками?

***Потребность в матери, в материнской любви очень сильна в моей жизни, и я отдаю себе отчет в том, что почти все мои отношения с женщинами строятся по типу мать-сын. Как***

***освободиться от этих связей, которые мне иногда очень дорого обходятся, так как я уже не ребенок?***

То, что вы осознаете свою зависимость, уже само по себе прекрасно. То есть вы уже преодолели большую часть пути к своему преобразению. Если бы вы знали, сколько мужчин переживают то же самое, что и вы, не осознавая этого!

Чем стремиться отказаться от этих отношений, я рекомендую вам полностью пережить их, приняв себя таким. Разве так уж плохо добиваться материнской любви?

Однако советую вам, когда у вас появится новая партнерша, разделить с ней свою большую потребность в матери. Скажите ей, что теперь, когда вы осознаете это, вы знаете, что однажды эта зависимость преобразится. Следовательно, примите себя таким на это время. Знайте, что, принимая вас, давая вам право быть таким, эта ваша сторона высвободит энергию, необходимую для вашей трансформации и совершенствования.

Главное, не думайте - как это делают многие, - что, давая себе право быть таким, вы останетесь им навсегда. Наоборот, чем сильнее стараешься освободиться от чего-то, тем сильнее это "что-то" сопротивляется и цепляется за тебя. Однако чем больше даешь ему права оставаться, тем быстрее это "что-то" переходит в другое состояние. Таков естественный ритм жизни: любовь и приятие, а затем трансформация.

Это последнее понятие очень трудно постичь нашему интеллекту, поскольку это понятие духовное, из сферы *быть*. Чтобы принять трансформацию, человек должен пережить ее, опробовать ее как *понятие*, прочувствовать ее в себе и в конечном итоге признать ее истинность.

Если ваша новая партнерша соглашается играть с вами роль матери и вы оба получаете от этого удовольствие, то велика вероятность, что ваши отношения перейдут в другую форму. Соучастие поможет и вашей партнерше, поскольку, возможно, она тоже ищет в партнере отца. Повеселитесь на том, что иногда вы будете отцом, иногда она будет матерью, а иногда вы будете любовниками! Ваша зависимость от материнской любви, идущая от мощного и неразрешенного эдипова комплекса, таким образом, постепенно ослабнет.

Я боюсь обидеть родителей, если буду говорить им правду ***Я не говорю правду родителям, так как боюсь оскорбить их чувства. Что мне делать?***

Поскольку ваше поведение основано на страхе, то, следовательно, оно не является благотворным для вас и совсем не помогает вам в ваших отношениях с родителями. Тип отношений, которые мы поддерживаем со своими родителями, напрямую влияет на тип отношений, которые мы поддерживаем с другими людьми в нашей жизни, особенно с супругом и с собственными детьми.

Если вы заглянете за этот страх, то обнаружите там большую любовь, которую испытываете к своим родителям. Само нежелание обидеть их свидетельствует о том, что вы их очень любите. Однако я убеждена, что если бы вы говорили им правду, то они вовсе не так сильно обижаются бы, как вы это себе представляете. Они наверняка предпочли бы услышать правду, пусть и неприятную, чем слова, неискренность которых они так или иначе чувствуют.

Сможете ли вы рассказать своим родителям о страхе, который вы переживаете, и сказать им, что из-за этого страха вы не всегда искренни с ними? Пожалуй, вам нелегко будет это сделать. Могу догадаться, что при одной мысли об этом верх берет ваш разум: вы боитесь вызвать у них эмоции. Но если бы вы пришли к ним и объяснили свои переживания, это стало бы проявлением большой любви к себе! Вы почувствовали бы большое облегчение. Это не значит, что вы должны всегда и обо всем им рассказывать. Иногда вы можете это делать, а иногда, когда ваш страх слишком силен и берет верх, можно этого не делать. Это не важно. Со временем, по мере приобретения опыта, вам будет все легче и легче говорить правду.

Как мне разговаривать с умирающей матерью, если мы с ней не ладим?

***Моя мать находится при смерти, а у меня с ней неважные отношения. Я хотела бы найти способ поговорить с ней, пока она жива. Но в настоящее время я не в состоянии заговорить с ней.***

Вы должны соблюдать свои пределы. Я чувствую, что вы искренне хотите поговорить с матерью, а это уже не мало. Вы могли бы начать разговор с того, к чему пришли сами. Скажите ей, что хотите с ней поговорить, но пока не в силах этого сделать. Это - уже хорошее начало. Скажите ей также, что если вам не удастся поговорить с ней до ее кончины, то вы сделаете это потом. Никогда не поздно выразить свою любовь.

Даже если человек умер, вы можете с ним общаться. Его физического тела, возможно, больше нет, но душа живет вечно. Душа человека представляет собой его эмоциональное и ментальное измерение. Так что вы можете общаться с душой скорее через эти измерения, чем через физическое измерение. Для этого

расслабьтесь, закройте глаза и попросите ее прийти к вам. Представьте ее рядом с собой и поговорите с ней. Постепенно вам удастся сообщить ей все, о чем вы действительно хотели ей сказать.

Имеет ли отношение к нашим родителям тот факт, что человеку так трудно преобразовать себя?

***Преобразить, трансформировать себя - трудно, это правда. Но почему это так трудно? Связано ли это с тем, что мы отождествляем себя с нашими родителями?***

Преобразить себя трудно лишь тогда, когда мы противимся этому или контролируем этот процесс. Признавая, что мы находимся на этой планете для нашего развития и совершенствования, мы таким образом даем себе право не быть совершенными во всем. Когда принимаешь и хорошие, и плохие стороны процесса своей трансформации, не осуждая и не критикуя себя, все становится гораздо легче. Мы должны принять тот факт, что некоторые части нас существуют так давно, что их очень трудно преобразить так как они боятся исчезнуть. Мы должны их успокоить и сказать им, что мы всего лишь стремимся к улучшению, чтобы идти к большому счастью.

Мои родители постоянно советуют мне, что надо делать ***Что мне делать с моими родителями - они постоянно советуют, что мне следует и чего не следует делать?***

Первое, что нужно сделать, - это подождать и почувствовать любовь в их советах. По их мнению, именно так любят ребенка. Они наверняка считают, что для того, чтобы быть хорошими родителями, они должны давать вам советы. Я понимаю, что нелегко юноше или взрослому человеку позволять обращаться с собою как с ребенком, неспособным самостоятельно принимать решения.

Войдите в их положение, и у вас появится больше сочувствия. Далее, расскажите им о том, что вы переживаете, но не обвиняйте и не старайтесь изменить их. Они не могут так быстро изменить свои верования. Не рассчитывайте на то, что они тут же перестанут вами руководить. Поблагодарите их за уделяемое вам внимание, за то, что они так беспокоятся о вашем благополучии. Объясните им, что вы иначе воспринимаете благополучие и что вы хотите пережить свой собственный, а не их жизненный опыт.

Однако не отвергайте все их советы. Будьте открыты, используйте свой здравый смысл. В одном случае следует поблагодарить их и последовать их советам, а в другом - поблагодарить, но сделать так, как вы считаете нужным.

Наконец, если вы захотите воспользоваться этим опытом, чтобы пойти дальше, спросите себя, а не хочется ли и вам посоветовать им, как себя вести - например, по отношению к вам. Посмотрите, что вами движет, когда вам хочется поправить их или предложить им иной путь. Ведь вы хотите помочь им, не правда ли? Вот вам прекрасная возможность открыть свое сердце.

Как научиться не переживать эмоций из-за грубости родителей?

***Как перестать переживать эмоции из-за грубости родителей?***

Не рекомендуется подавлять свои эмоции, контролируя их: вы станете из-за этого скованным, поскольку не сможете сохранять контакт с тем, что вы чувствуете.

Эмоция проявляется тогда, когда сердце закрыто, а верх берет разум, или интеллект. Это происходит, например, когда вы осуждаете или критикуете своего родителя. Таким образом, лучшее средство для того, чтобы не переживать эмоций, - научиться слушать свое сердце. Открыть свое сердце означает проявить сочувствие к грубому родителю, быть способным почувствовать страдание, которое он сам не хочет почувствовать.

Постарайтесь почувствовать, что этот родитель совсем себя не любит и что в ту минуту, когда он проявляет грубость по отношению к окружающим его людям, он лишь выражает грубость и неприязнь, которую питает к себе самому, ненавидя себя. Он так сильно подавляет то, что чувствует, что теряет над этим контроль.

С другой стороны, вы не обязаны сносить эту потерю контроля. Вы можете быть твердым с ним и потребовать уважения к себе, но подобное поведение даст результаты лишь в том случае, если вы будете слушать свое сердце. Если он почувствует, что вы его осуждаете, то это лишь ухудшит ситуацию.

Советую вам несколько раз в день входить в контакт с его страданием и желать ему благополучия. В конце концов вы научитесь полностью прощать его. Затем очень важно прощать самого себя за то, что вы обижались на него.

Почему столько детей критикуют своих родителей, проявляют агрессивность и таят большую злобу против них?

***Почему столько детей критикуют своих родителей, проявляют агрессивность и таят большую злобу против них?***

Потому, что их страдание мешает им прощать. Когда тот факт, что они испытывали злобу, заставит их страдать сильнее, чем пережитое ими в детстве страдание, эти дети в конце концов захотят прощать. Следующая книжка будет целиком посвящена эмоциям и прощению.

Должен ли ребенок скрывать от родителей то, что они считают неприемлемым?

***Должен ли ребенок скрывать от родителей то, что они считают совершенно неприемлемым и чего не стерпели бы в семье?***

Ребенок не обязан рассказывать обо всем своим родителям. Однако вы не можете и лгать своим родителям, так как они это почувствуют и ваши отношения от этого только пострадают.

Таким образом, если они задают вам прямой вопрос, и даже если вы знаете, что им будет трудно принять правду, предупредите их о том, что ваш ответ им, видимо, не понравится, но что вы хотите быть правдивы с ними. Вы обязаны говорить правду, как только откроете рот. Может быть, вы сможете договориться с ними, что будет лучше, если вы не будете говорить им о том, чего они не могут принять. Спросите их, смогут ли они воздержаться от разговора об этом.

Изменив свое восприятие и согласившись с тем, что они не могут принять то, что вы сообщаете, - не потому, что не хотят, а скорее всего потому, что не могут этого сделать, - вы, может быть, испытаете к ним сочувствие. Сочувствие - это великолепное средство для изменения ваших взаимоотношений к лучшему.

Какими бы ни были доводы ваших родителей, они очень боятся принять что-то новое. Вероятно, это противоречит их верованиям. Поэтому вы должны дать им больше времени на то, чтобы они постепенно привыкли к иным верованиям.

Если я хочу понять мою мать, должна ли я пережить те же опыты, что и она?

***Вы говорите, что истинное понимание чего-либо приходит с опытом. Не хотите ли вы сказать, что если я хочу понять мою мать, то я должна пережить те же опыты, что и она? Я вовсе не желаю идти в монастырь, как это сделала моя мать. Что мне делать?***

Для того чтобы ее полностью понять, вам действительно следует пережить те же опыты. Вот почему настоящая любовь заключается в том, чтобы принять человека не понимая его, а иначе мы бы все время повторяли одни и те же сценарии и не было бы эволюции. И лишь только тогда, когда мы не можем принять человека, когда мы не даем ему права быть тем, кем он является, Вселенная принимает меры, чтобы заставить нас пережить те же опыты. Тогда шансы на то, что мы сумеем принять, а значит, и полюбить другого человека, возрастают в значительной степени. Следовательно, в идеале нужно принимать человека даже не понимая его. Тогда мы открываемся новым опытам, а не вынуждены повторять опыты своих родителей.

Как мне принять уход матери, скончавшейся месяц назад?

***Как мне суметь принять уход матери, скончавшейся месяц назад?***

Если вы будете думать больше о ее счастье, а не о том, что вам ее не хватает, то ваша боль ослабнет. Естественно, что мы тоскуем по человеку, который был нам дорог на протяжении многих лет, но это - один из различных этапов жизни. Помните, что когда человек умирает, то умирает всего лишь его физическое тело. Что же касается души, то она возвращается в мир душ, где она очень счастлива. Жизнь протекает не только на нашей планете. Она продолжается в потустороннем мире.

Если вы не приемлете уход матери, то вам будет столь же трудно принять уход других, кого вы любите. Поэтому вам необходимо начать практиковать отстранение. Разумеется, это гораздо труднее, если уход произошел недавно; но постепенно, давая право своей матери на переход и мир душ, вы сможете отстраниться от нее. Самое главное, учитесь проживать свою жизнь для себя; ваше счастье не должно зависеть от других людей.

Что делать, если мне не всегда хочется есть то, что готовит моя мать?

***В нашей семье, состоящей из четырех человек, пищу готовит мать. Обычно она готовит ее на свой вкус. Я постоянно хочу есть, но мне не всегда нравится то, что она готовит. Что мне делать?***

Прежде всего, вы должны быть признательны матери за то время, которое она уделяет приготовлению пищи. Не так-то просто угодить каждому члену семьи. Лучше всего, если вы объясните ей ваше состояние и скажете, что цените ее усилия. Затем спросите у нее, не будет ли она возражать, если вы приготовите себе что-нибудь другое.

Однако необходимо отвечать за последствия своего решения, то есть вам придется убрать за собой все то, чем вы пользовались для приготовления себе пищи. Ваша мать не должна отвечать за последствия вашего выбора и мыть лишнюю посуду или наводить порядок.



Почему тридцатитрехлетний мужчина расстраивается, когда ему говорят, что он похож на своего отца?

**Возможно ли, чтобы тридцатитрехлетний мужчина реагировал и расстраивался, когда ему говорят, что он внешне как две капли воды похож на своего отца (хотя тот скончался семь лет назад)? Его отец страдал тяжелым психическим заболеванием и умер в психиатрической больнице.**

Конечно, это возможно. Его реакция вызвана тем, что - он очень боится стать таким же, как его отец, как в психическом, так и в физическом плане. Этому человеку следует провести процесс притяжения и прощения своего отца, чтобы избавиться от этого страха. В противном случае он будет бояться еще больше и тем самым увеличит возможность того, что его страх оправдается. То, что его отец умер, ничего не меняет. Чувство, которое он питает к отцу, идет изнутри его самого и не имеет ничего общего с отцом. Когда он попросит прощения у отца, он должен будет простить и самого себя за то, что осуждал и критиковал его. Более подробно о прощении я расскажу в следующей книжке.

Почему вы все сваливаете на наших родителей?

**Почему вы все сваливаете на наших родителей?**

Меня удручает, что вы воспринимаете учение *Слушай Свое Тело* подобным образом. Наши родители в самом деле оказывают на нас большое влияние, ведь это первые двое людей, которых мы выбрали для оказания нам помощи в жизненном плане. Однако я не виню родителей в том, что происходит с детьми. Дети, как и родители, несут свою долю ответственности за то, что с ними происходит. Эта ответственность отчетливо выражается в том, как каждый реагирует на различные ситуации - с любовью или со страхом. Отсылаю вас ко второй книжке из этой серии под названием "Ответственность, обязательство и чувство вины". Она поможет вам лучше постичь эти понятия.

Часть

II:

Отношения с детьми Вы говорите, что мы выбираем своих родителей, а своих детей мы тоже выбираем?

**Вы говорите, что мы выбираем своих родителей. А выбираем ли мы своих детей? Какова доля ответственности родителей и детей в этом выборе?**

Душу к своим будущим родителям влечет закон притяжения. В соответствии с жизненным планом родителей и ребенка, закон притяжения направляет душу будущего ребенка в надлежащее место. В соответствии с нашим жизненным планом, принятым до рождения, мы знаем, какого типа ребенок нам нужен для того, чтобы помочь нам улучшить себя.

В противоположность тому, что думают некоторые родители, единственной приемлемой причиной для решения завести ребенка является желание научиться любить и познавать себя через него. Любая иная мотивация является эгоистичной.

Ответственность родителей заключается в том, чтобы заботиться о физических нуждах этого нового гостя, которого они пригласили к себе, и развивать свою любовь, учась любить этого ребенка безусловной любовью. Когда родители учатся принимать ребенка таким, какой он есть, они учатся также больше любить самих себя, поскольку родители и дети всегда имеют много общих черт.

Ребенок должен быть признателен им за то, что его приняли в этой семье, позволили ему вновь воплотиться. Действительно, существуют миллиарды душ, ждущих возможности воплотиться. Этот ребенок должен научиться столь же безусловно любить своих родителей и не считать, что они обязаны все делать для него.

Может ли ребенок вновь воплотиться в неблагоприятный момент или в плохой семье?

**Может ли ребенок вновь воплотиться в неблагоприятный момент или в плохой семье? В нашей семье мой брат оказался "белой вороной". Он настолько отличается от остальных, что с ним всем плохо. Похоже, он не на своем месте.**

Мне известно по этому вопросу только то, что если зачатие произошло небрежно, то есть если половой акт совершился где попало и с кем попало, необдуманно и только ради физического удовольствия, то этих родителей может выбрать очень беспокойная душа. Чем чище отношения между родителями, то есть чем больше между ними любви и чем чище их мотивация иметь ребенка, тем больше вероятность того, что этот ребенок станет развитой душой, душой света.

Что касается "белой вороны" в семье, то обычно ребенок ею не является. Скорее всего, так о нем думают другие члены семьи. "Белая ворона" - это чаще всего ребенок, который хочет быть самим собой, отказывается становиться "правильной" личностью и быть как все. Он появляется в этой семье главным образом для того, чтобы показать остальным, какие маски они сами носят - а значит, не являются самими собой.

К сожалению, нередко случается, что ребенок, которого считают *маргинальным*, в конце концов бунтует и говорит себе: "Я им покажу, что значит *маргинальный*". И все кончается тем, что он перестает

быть самим собой, стараясь еще больше отличаться от своей семьи. Именно тогда его и нарекают "белой вороной".

Должна ли я позволять ребенку ложиться спать, когда он захочет? Как стать достойным его уважения воспитателем и советчиком?

***Я согласна, что чья-то душа не принадлежит мне, но в качестве родителя я выполняю роль воспитателя по отношению к своему ребенку, который еще очень мал. Он нуждается в том, чтобы его направляли, не так ли? Например, должна ли я позволять ему ложиться спать, когда он захочет?***

Я согласна, что в конечном итоге ребенок нуждается в том, чтобы его направляли. В самом деле, мы все нуждаемся в том, чтобы нас направляли в течение всей нашей жизни; разве что меняются в пути те, кто нас направляет.

Настоящий воспитатель - это тот, кто действует без принуждения, кто не понуждает другого слушать себя. Ребенок хочет иметь сильного воспитателя (родителя или преподавателя), а не человека, который стремится установить над ним власть. Сильный воспитатель умеет заставить другого слушать себя, не прибегая к принуждению. Его слушают потому, что он просит или обучает умным вещам. Воспитатель, требующий от ученика, чтобы тот слушал его, стремится к власти над ним.

Для того чтобы между воспитателем и учеником или между родителем и ребенком установились хорошие отношения, очень важно, чтобы с самого начала была четко определена роль каждого. Каждый должен признать другого тем, кем тот является, и признать различия. Родитель должен согласиться с тем, что его ребенок, каким бы маленьким он ни был, является человеческим существом, пришедшим на планету с багажом опыта, уже накопленного в предыдущих жизнях с другими родителями и в другом окружении. Даже если сознательная память ребенка не помнит об этом, все зарегистрировано в его бессознательной памяти.

Родители должны ожидать, что этот ребенок не всегда верит в то же, во что верят они. С другой стороны, так как роль воспитателя или наставника возлагается на родителей, то каждый из них может дать себе право хотеть помочь своему ребенку и направлять его, в соответствии со своими верованиями и знаниями.

Ребенок, со своей стороны, является гостем, приглашенным в дом своих родителей, и ему необходимо вновь научиться существовать в этом новом окружении. Ему нет необходимости соглашаться по всем вопросам со своими родителями. Зато он должен быть готов приспособиться к этим новым родителям и научиться принимать их взаимные различия. Это не означает, что он должен подчиняться.

Возьмем для примера время отхода ко сну. Предположим, вашему ребенку три годика и вы как родитель считаете, что он должен ложиться спать в восемь часов. Вы должны сообщить ребенку эту мысль. Однако мы все знаем, что когда не хочется спать, то невозможно заснуть. Уважающий своего ребенка родитель знает, что если он решил уложить его в восемь часов, то это вовсе не означает, что дитя должно автоматически заснуть.

Если ребенок не хочет спать, вы можете с ним договориться. Он мог бы продолжать бодрствовать до тех пор, пока вы не заметите, что его клонит в сон, или получить разрешение пойти к себе в комнату поиграть, пока не захочет спать.

Если вы собираетесь уложить ребенка раньше потому, что хотите тишины и покоя, то должны быть правдивы с ним. Для ребенка это будет понятной причиной. Скажите ему, что уже восьмой час, что вы чувствуете себя очень усталой и хотели бы отдохнуть. Что он может пойти к себе в комнату поиграть, пока не решит лечь спать. Если вы попросите его не шуметь, то объясните ему причину вашей просьбы. Он почувствует, что вы правдивы с ним и не хотите заставлять его ложиться, когда он не хочет спать.

Большинство родителей убеждают себя и пытаются внушить своему ребенку, что они укладывают его спать потому, что беспокоятся о его хорошем самочувствии и здоровье. Но чаще всего это не истинная причина и не первая причина их решения.

Ребенку больше нравится сотрудничать с открытыми родителями. Весь секрет заключается в уважении. Лучшим средством привить ребенку уважение - это уважать самого себя. Это и означает служить примером. Уважающий себя родитель принимает себя в своих пределах и в своих страхах; более того, он способен разделить их со своим ребенком.

Как правильно воспитывать сына, не контролируя его?

***Вы предлагаете не контролировать детей, так как они знают свои истинные потребности. Когда я ничего не говорю, то мой сын проводит целые часы в игре на компьютере. Он не играет на улице, когда стоит хорошая погода, ест что попало и когда попало. Как правильно воспитывать его, не контролируя?***

Ребенок не желает, чтобы его воспитывали, он хочет, чтобы его обучали. Воспитывать означает передавать собственные верования. Когда ребенок почувствует в душе, что вы по-настоящему заинтересованы в его благополучии, что вы отдаете ему самое лучшее от себя и принимаете во внимание то, что он есть, он гораздо охотнее станет прислушиваться к вам. Если же он почувствует, что вы говорите ему то или иное потому, что считаете такое поведение хорошим, а иное плохим, он потеряет к вам интерес. Он поймет, что вместо того, чтобы принять во внимание его интересы, вы сами заинтересованы в том, чтобы он верил в то же, во что верите вы. Если то, во что вы верите, хорошо для вас, оставьте при себе ваши верования; но не пытайтесь принуждать кого бы то ни было перенимать их.

Обучать своего ребенка означает объяснять ему, почему вы во что-то верите. Объясните ему, почему вы верите в то, что провести время на солнце для него полезнее, чем проводить время за компьютерными играми. Затем проверьте, что он думает, во что он верит и каким образом то, во что он верит, может пойти ему на пользу.

Что касается пищи, то кто покупает "что попало"? Если в кладовой или в холодильнике хранятся вкусные вещи, то какая вам разница, если он ест эти вкусные вещи не тогда, когда это делаете вы?

Как можно увидеть подарок в потере ребенка?

***Вы говорите, что жизнь полна подарков. Как видеть подарок в смерти семилетнего ребенка?***

Совершенно очевидно, что в ту же минуту невозможно видеть в такой потере подарок. Это скорее очень трудный для переживания опыт. До настоящего времени я констатировала, что родителям, которые теряют маленького ребенка, необходимо научиться отстранению. Родитель должен признать очевидность того, что его ребенок никогда ему не принадлежал. Он также не может знать жизненного плана своего ребенка. Почему этот ребенок покинул планету Земля в семилетнем возрасте? Об этом знает только душа этого ребенка.

Естественно, мы страдаем и тоскуем по ребенку, который только что нас покинул, но родитель ничего не потерял, так как ребенок никогда ему не принадлежал. Ему не хватает лишь его присутствия. Советую вам заменить это присутствие чем-то другим. Если вы скорбите по этому ребенку на протяжении нескольких лет, то это может неблагоприятно сказаться на вас. Такое поведение блокирует развитие и счастье родителя.

Правильно ли я поступаю, когда после развода поощряю детей к сближению с их отцом?

***Я разведена и хочу, чтобы мои дети сблизилась со своим отцом. Я говорю им, чтобы они навещали его, что все совершают ошибки и что всегда есть место для совершенствования. Правильно ли я поступаю?***

Я чувствую, что ваша мотивация - правильная. Вы искренне желаете, чтобы ваши дети научились любить и больше принимать своего отца. А вы сами простили бывшего супруга? Простили ли вы саму себя за то, что обиделись на него? Вот лучшее средство для того, чтобы вашим детям захотелось сделать то же самое. Однако вы можете лишь поощрять их к этому; вы не можете навязывать им такой шаг. Возможно, ваши дети переживают обиду, которая пока мешает им простить его. Ваш пример поможет им захотеть и смочь сделать это.

Как стать менее замкнутым и более ласковым со своими детьми?

***Я очень замкнутый человек. Мне трудно общаться с моими детьми и дарить им ласку. Я хотел бы брать их на руки и говорить им, как я их люблю; но я чувствую себя слишком скованно. Что мне делать?***

Ваш отец, несомненно, поступал с вами так же, как вы поступаете сейчас со своими детьми. Как вы себя чувствовали с отцом, который не проявлял любви к вам? Вас это расстраивало? Сомневались ли вы из-за этого в его любви? Вполне возможно, что вы не приняли эту черту своего отца и по этой причине стали таким же.

Теперь, когда вы в свою очередь стали отцом, вы можете узнать, что чувствовал и переживал ваш отец, и тем самым проявить к нему больше сочувствия. Не ждите больше, попросите прощения у своего отца за то, что вы его осуждали и критиковали. Затем простите себя за эти осуждения, войдя в контакт с ребенком в себе, который считал, что его отец, вероятно, его не любит.

Если вы никогда не осуждали своего отца и всегда чувствовали, что он вас любит, даже если он не был с вами ласковым, то в чем проблема? Если вам не нужно было, чтобы ваш отец доказывал вам свою любовь жестами и словами, то почему вы думаете, что ваши дети нуждаются в этом? Лучше было бы проверить с ними непосредственно - как они чувствуют себя в отношениях с вами.

Даже если это вам трудно сделать, наберитесь смелости и поделитесь с ними своим желанием быть более ласковым. После того, как вы это сделаете, вам станет гораздо легче проявлять свои чувства.

Для этого вам понадобится определенное время. Помните: для вас это обучение новому, поскольку у вас не было примера для подражания.

Моя дочка была госпитализирована в четырехмесячном возрасте, и с тех пор она постоянно боится, что я ее брошу ***Моя восьмилетняя дочь боится, что ее бросят. Она была госпитализирована в четырехмесячном возрасте, и с тех пор я не могу оставлять ее одну. Она постоянно боится, что я ее брошу. Что мне делать, чтобы помочь ей?***

Помогите ей, насколько сможете, не поддерживать свой страх. Во-первых, осознает ли она свой страх? Говорили ли вы открыто об этом с ней? Если вы этого еще не сделали, советую вам сделать это как можно скорее. Чем дольше ждешь, чтобы совладать со своим страхом, тем он становится сильнее. То есть тем труднее его трансформировать.

Объясните ей, как она сама создала себе страх и как она поддерживает его. В третьей книжке из этой серии под названием "Страхи и верования" подробно рассказано об этой проблеме. Скажите ей, что у нее есть выбор: она может и дальше считать, что когда остается одна, значит, ее бросили, - или считать, что она может оставаться одна и не чувствовать себя брошенной теми, кто ее любит. Скажите ей, что, сохраняя в себе этот страх, она тем самым вынуждена будет пережить трудные моменты в своей будущей жизни.

Нереально думать, что все те, кто полюбит ее в будущем, должны будут пожертвовать всем и постоянно оставаться рядом с ней. Это - собственническая и эгоистичная установка, которая оттолкнет от нее тех, кого она любит. Она пожнет противоположное тому, к чему стремится. Помогите ей признать, что она испытывает страх временно и что, проявив мужество, то есть соглашаясь оставаться иногда одной, она сумеет преодолеть этот страх.

Со своей стороны, вы не должны отвечать за последствия ее страха. Четко объясните ей это. Ведите себя с ней естественно и живите своей жизнью. Не бойтесь выходить гулять, взять отпуск или поручить ее другому человеку из-за того, что она боится, - это будет только поддерживать ее страх.

Может ли переживать травму отвергнутого младенец, отданный в ясли в трехмесячном возрасте?

***Считаешь ли ты, что младенец, отданный в ясли с трехмесячного возраста, может переживать состояние отвергнутого? Это касается моего ребенка, и по возвращении с работы я отдаю ему много любви. Достаточно ли это?***

Не существует двух одинаковых детей на уровне потребностей. Я знаю детей, чья мать никогда не работала, чтобы все время быть рядом с ними, и которые, тем не менее, чувствовали себя отвергнутыми. Вам лучше пообщаться со своим ребенком, высказать ему свое беспокойство. Младенец не может говорить, но его душа через вибрации принимает все, что его окружает.

Когда женщина становится матерью, это вовсе не означает, что она должна отказаться от своей карьеры. Объясните ребенку, почему вы ходите на работу, как это хорошо для вас и что это решение не имеет ничего общего с вашей любовью к нему. Скажите ему, что очень жаль, если он чувствует себя отвергнутым или брошенным. Объясните ему, что он неверно истолковывает ваше решение. В самом деле, родитель не отвергает и не бросает ребенка; он просто имеет свои пределы в материальном мире.

Если я отдаю ребенка в другую семью на усыновление со дня рождения, означает ли это, что он полностью отвергнут?

***Если я отдаю ребенка в другую семью на усыновление со дня рождения, означает ли это, что он полностью отвергнут?***

Для ребенка, как правило, да. Естественно, что в эти минуты ребенок говорит себе: "Если я не нужен моей родной маме, то кто в мире сможет полюбить меня?" Став взрослым, он и сам не любит себя, не уважает себя, отвергает себя. Поэтому он сразу чувствует себя отвергнутым окружающими, и это будет продолжаться до тех пор, пока он не осуществит процесс прощения своей матери.

Его мать, выражавшая всего-навсего свои пределы, когда оставляла его, не говорила: "Я не люблю свое дитя". Скорее всего она говорила: "То, что в настоящее время происходит в моей жизни, не позволяет мне остаться со своим ребенком". Чувствуя это, он легче сможет простить ее. Затем ребенок должен простить себя самого за то, что обижался на свою мать. Только таким образом он сумеет остановить свою карму отвергнутого.

Означает ли аборт, что ребенок полностью отвергнут?

***Можно ли то же самое сказать в случае аборта?***

Если аборт делается по чисто эгоистическим причинам, то женщина, принимающая такое решение, должна признать, что однажды она будет отвергнута по тем же причинам эгоистического свойства. Мы всегда пожинаем то, что посеяли, в соответствии с нашей мотивацией. Причиной

эгоистического свойства могло быть, к примеру, желание не потерять красоту своего тела, невозможность купить новый дом, дальнейшее путешествие, боязнь испортить себе карьеру и т. д.

Большинство абортотворцев являются также формой выражения пределов женщины. Она может по-настоящему хотеть этого ребенка, но не в существующих обстоятельствах. Она искренне верит, что больше навредит ребенку, если позволит ему родиться сейчас. В этом случае лучше всего объяснить душе, которая готовится родиться, свои личные пределы в настоящее мгновение. Можно предложить ей выбрать себе кого-то другого или подождать и вернуться, когда женщина будет готова и вновь забеременеет.

В случае выкидыша намерение меняет не мать, а душа. Мы все обладаем способностью выбирать. Мы подотчетны только самим себе, так как только мы одни будем пожинать в полной мере то, что посеяли. Когда человечество станет более сознательным, в мире будет происходить все меньше и меньше противоестественного, то есть того, что опровергает законы любви.

Несет ли отец свою долю ответственности при аборте?

***Мы все время говорим о том, что решение об усыновлении или аборте принимает мать. Не несет ли и отец своей доли ответственности?***

Несомненно. Если отец не хочет этого ребенка и делает все, чтобы убедить мать не рожать или отказаться от этого ребенка, он также пожнет муки отвергнутого - согласно закону возвращения, закону причины и следствия. Однажды он также встретит кого-то, кто не будет согласен с ним и убедит его изменить мнение. Он переживет такие же тревоги и эмоции, какие он заставил пережить мать этого ребенка.

Однако последнее слово всегда остается за матерью. Она могла бы решить не поддаваться влиянию, но не всегда легко иметь ребенка без моральной и финансовой поддержки со стороны отца. Именно это часто и ограничивает мать. Это входит в объяснения, которые мать должна дать желающей воплотиться душе. Более того, мать и ребенок не должны обижаться на отца, который также выражает свои пределы, когда не желает ребенка.

Как мне помочь моему шестилетнему сыну стать более уверенным в себе?

***Как я могу помочь моему шестилетнему сыну стать более уверенным в себе?***

Объяснив ему, что никто другой не сможет это сделать за него. Уверенность в себе - это способность проявлять себя, не боясь суждения других. Таким образом, ваша помощь может выражаться в содействии тому, чтобы он доверял себе и проявлял себя, не боясь услышать осуждение в свой адрес. Вы можете сами открыться ему, объяснить ему, что вы сейчас переживаете, что вы переживали, когда были ребенком, но делайте это без ожиданий и без давления на него. Благодаря вашему примеру он больше раскроется.

Однако очень важно внимательно выслушать его, и когда он вам доверится, не читать ему морали. Он не должен чувствовать никакого осуждения с вашей стороны. Такой образ действия тем более важен, когда речь идет о родителе того же пола, а значит, в данном случае об отце. Шестилетний ребенок, отождествляющий себя с отцом, непременно станет в дальнейшем более уверенным в себе самом. Отождествлять себя с отцом означает для него видеть себя таким, как отец, и желать быть таким же, как он. Поэтому сын рад видеть отца в качестве примера для подражания.

Мать ни в коем случае не должна унижать отца перед сыном, так как он может вырасти с желанием не походить на своего отца, лишь бы доставить удовольствие матери. Тем самым ему будет трудно с возрастом принять в себе мужчину.

У меня трудные и дерзкие дети. Может быть, они такие потому, что тефлоновые?

***У меня двое детей: девятилетний мальчик и семилетняя девочка. Оба они - трудные дети; они делают то, что им вздумается, и иногда даже дерзят мне. К счастью, мой муж легче ладит с ними! Мне много раз говорили, что они - тефлоновые дети и что мне следует быть готовой к тому, что у меня с ними возникнут проблемы. Мне в нескольких словах объяснили, что такое тефлоновый ребенок. Может быть, они трудные дети потому, что тефлоновые? Что я могу сделать? Они еще маленькие, а я уже совершенно без сил.***

Во-первых, тефлоновый ребенок не является автоматически трудным ребенком. Термин "тефлоновый ребенок" был впервые использован Дэниелом Кемпом. Он решил использовать этот термин для обозначения человека с новым темпераментом. Советую вам прочитать его книги на эту тему.

Тефлон - это название фирмы, производящей химическое покрытие, благодаря которому используемая для жарки посуда ничего не прилипает. Этот термин прекрасно подходит для обозначения людей нового склада, поскольку к ним ничего не прилипает. Им нельзя предъявлять обвинения, используя

расхожие верования. Они всегда основываются на собственных ценностях, когда решают, виноваты они или не виноваты. Это - люди, не живущие в прошлом.

Кемп использует противоположный термин "Велкро" для обозначения людей, к которым все прилипает. Ими можно манипулировать сколько угодно, заставляя их чувствовать себя виноватыми. Это - люди традиционного склада.

В наши дни мы все чаще и чаще слышим термин "тефлоновый ребенок", хотя в обществе всегда были люди нового склада. Разница заключается лишь в том, что с каждым поколением их становится все больше и больше. Даже если отсутствуют статистические данные по этому вопросу, я убеждена, что в Квебеке самый высокий в мире процент людей нового склада и что среди детей моложе десяти лет эта цифра составляет не менее 80%.

Так как эти новые люди гораздо больше живут в своем настоящем мгновении, а творить можно лишь в настоящем мгновении, то можно сделать вывод, что все они - изобретатели, новаторы и предприниматели. В нынешнем обществе каждая семья являет собой смесь нового и традиционного склада. Оба эти типа имеют разные потребности и, следовательно, общаются по-разному. Согласно Кемпу, потребности у личностей традиционного склада по степени важности располагаются следующим образом: безопасность привязанность общение уважение У людей нового склада потребности аналогичные, но по степени важности они располагаются в обратном порядке: уважение общение привязанность безопасность Ребенок нового типа переживает проблемы, когда его самая большая потребность - уважение - не удовлетворена. Оба ваши ребенка не обязательно являются трудными детьми. Наоборот, когда вы научитесь уважать их как человеческие существа, уважать то, о чем они думают, что переживают, во что верят и чего хотят, вы увидите, что их поведение изменится.

Более того, не стесняйтесь высказываться о своих потребностях. Вы можете собраться все вместе и дать возможность каждому высказать свои потребности. Затем вам надлежит обсудить их, поскольку потребности одного могут мешать другому.

Дети нового типа нуждаются в уважаемых родителях, чтобы любить их и хорошо себя чувствовать с ними. Если у вашего мужа меньше проблем с вашими детьми, то, наверно, он их больше уважает, поэтому и они с большим уважением относятся к нему. Он, я уверена, более тверд в своих отношениях с ними. Не забывайте, что быть твердым не означает быть жестким или властным.

Ваши дети будут делать все, чтобы манипулировать вами, чтобы выяснить, как далеко можно зайти. Это просто тест, чтобы проверить вашу твердость. Чем тверже вы будете, тем сильнее они будут вас уважать. Тесты не проводятся до бесконечности. Вы должны требовать от них умных и логичных вещей. Именно вы должны объяснить им, почему вот это должно быть сделано вот таким образом. Если они не считают это разумным, терпеливо выслушайте их точку зрения, стараясь понять их, а затем выберите лучший образ действия.

Я считаю, что в настоящее время самой серьезной проблемой в отношениях между родителем и ребенком - или воспитателем и учеником - является плохое общение. Это все равно как если бы один из них говорил на французском, а другой - на китайском. Научившись общению и взаимному пониманию языка, можно добиться значительного улучшения на уровне отношений. Человек нового склада должен научиться понимать язык человека традиционного склада и наоборот. Мы проводим в рамках учения *Слушай Свое Тело* семинар под названием "Идеальный родитель", на котором помогаем участникам определить свой процент нового и традиционного склада и, таким образом, лучше общаться.

Недостаток общения - основная причина, по которой в настоящее время дети бросают школу, начинают потреблять наркотики и алкоголь и доходят даже до самоубийства. Ребенок нового типа, становясь трудным ребенком, просто пытается отомстить за себя обществу или бежать от него. Ему трудно понять смысл своей жизни, так как взрослые вокруг него слишком заняты тем, чтобы вдолбить ему в голову свои верования и свои моральные ценности, даже не пытаясь относиться к нему как существу нового типа, несущему нечто необычное для дальнейшего развития общества.

Как вести себя с ребенком, который постоянно делает глупости?

***Как вести себя с ребенком, который постоянно делает глупости? Что ему говорить?***

Во-первых, считает ли ребенок глупостями то же, что считаете вы? Объясните ему, каким образом вы пришли к такому заключению. Затем спросите у него его мнение. Если он делает эти глупости только для того, чтобы добиться вашего внимания, постарайтесь достигнуть с ним взаимопонимания. Обсудите вместе, как вы могли бы уделять ему больше внимания, уважая при этом себя. Современные дети любят и требуют, чтобы мы обращались с ними как с человеческими существами. Когда мы относимся к ним с уважением, они становятся вполне открытыми для переговоров. Впоследствии у них наблюдается гораздо больше склонности уважать своих родителей.

Как помочь четырнадцатилетнему сыну, пережившему за последние месяцы несколько трудных опытов?

*В течение нескольких месяцев моему сыну пришлось многое пережить. У его лучшего друга умер отец, который был для моего сына вторым отцом; погибли его кот и его птица; покончила с собой его подружка, и в довершение всего его отец попал в серьезную аварию. Он совершенно потерял голову. Он рассеян в школе и заваливает экзамены, так как не может сосредоточиться. Что бы вы сделали или сказали, чтобы ему помочь?*

Ваш сын переживает трудное время. Эти переживания имеют своей целью научить его не зависеть от других в своем счастье. Это - этап развития, через который должны пройти все подростки. Вполне естественно, если в детстве мы зависимы, то в отрочестве должны научиться самостоятельности. Вы могли бы ему объяснить, что вполне естественно то, что он так трудно переживает этот период. А то, что все произошло с ним в одно время, делает его задачу еще более тяжелой.

Однако у него есть выбор: учиться через эти опыты или отказаться учиться. Если он воспротивится и не примет того, что в жизни невозможно контролировать существование людей или происходящие вне нас события, то каждый раз, кого-то теряя, он будет страдать так же, как страдает сейчас. Это не значит, что он больше не должен ни в ком нуждаться; скорее, он должен научиться быть счастливым благодаря самому себе. Он должен понять, что внешние объекты и люди вокруг него являются всего лишь приложением к его счастью. Он может максимально пользоваться ими, пока они есть, но жизнь не останавливается из-за того, что они внезапно исчезают.

Мы все должны учиться и принимать, что смерть происходит лишь для того, чтобы подготовить место для рождения чего-то другого. Когда человек не приемлет смерть или конец чего-то, то тем самым он препятствует рождению или появлению новой души или вещи.

Проявите сочувствие к вашему сыну, дайте ему время, необходимое для того, чтобы пройти через эту трудную фазу. Если он доверится вам, просто выслушайте его. Не поддавайтесь искушению немедленно подбодрить его. Лучше помогите ему высказать то, что он испытывает, и принять себя в этих испытаниях. Высказывайте свое мнение и давайте советы лишь в том случае, если он об этом прямо попросит.

Как примирить расписание занятий и замедленный ритм жизни ребенка?

*Как согласовать расписание занятий и более замедленный ритм жизни моего ребенка?*

Ваш вопрос может быть истолкован двояко. Из-за своего биоритма ваш ребенок с трудом просыпается по утрам и менее продуктивен по вечерам? Если да, то, разумеется, ему трудно сосредоточиться утром в школе. В таком случае он должен научиться разговаривать со своим телом. Он может объяснить ему, что не в силах изменить расписание школьных занятий, что должен вставать рано утром и все-таки быть в состоянии сосредоточиться в школе. В противном случае ему придется учиться на несколько лет дольше, чтобы достичь того же уровня, что и ученик с более быстрым биоритмом.

Тело - удивительное существо; с ним можно легко договориться. Нет ничего страшного в том, что у человека замедленный биоритм, если он сам устанавливает свое расписание. С вашим сыном дело обстоит иначе. Поэтому ему придется прилагать усилия, но со временем и он сумеет отрегулировать свой биоритм.

Вопрос ваш может быть истолкован и по-другому: вашему ребенку трудно дается учеба, и он медленно усваивает учебный материал? Если да, то примите то, что происходит в настоящее время у вашего ребенка, не принуждайте его к дополнительным занятиям, пытаясь наверстать неувоенный материал. Важно, чтобы ваш ребенок знал и чувствовал, что, даже если он не добивается желаемых результатов в учебе, вы все равно его любите. Он должен почувствовать, что может учиться столько лет, сколько необходимо для его обучения, даже если это займет у него несколько больше времени, чем обычно.

Когда-нибудь у нас будут классы, в которых каждый ребенок сможет учиться с учетом его биоритма, но, к сожалению, сегодня этого нет. Вашему сыну надлежит пережить свою медлительность, то есть ему необходимо научиться любить себя и принимать себя таким, как есть. Родителям также необходимо научиться любить медлительного ребенка, не обвиняя, не осуждая и не критикуя себя.

В жизни ценится не столько интеллектуальность (способность учиться путем запоминания), сколько интеллигентность (способность действовать "с ходу", знать, что делать в нужный момент). Вы можете спросить у сына, хочет ли он, чтобы ему помогли, и если да, то какой вид помощи он хотел бы получить. Дайте ему все, что в ваших силах, дайте лучшее, что вы умеете и знаете.

Существует образовательная кинезиология для детей, испытывающих затруднения в учебе. По этим методикам с помощью простых упражнений можно восстановить гармонию между правым и левым полушариями головного мозга ребенка.

Если же он не нуждается в помощи, вы должны принять его в сделанном им выборе, сообщив ему, что если он передумает, то всегда может рассчитывать на вас.

Чем объяснить авторитарное поведение дочери по отношению ко мне после смерти моего мужа?

***Мой муж умер три года назад, и я живу одна с пятнадцатилетней дочерью. Чем объяснить ее нередко авторитарное поведение? Она хочет диктовать, как мне себя вести, и не стесняется отпустить замечания в адрес моих друзей.***

Может быть, она боится потерять вас, как потеряла отца? Проявите сочувствие к ее страху. Научитесь чувствовать за этим поведением ее любовь к вам, даже если эта любовь и собственного характера. Пообщайтесь с ней; расскажите ей о том, что вы переживаете, какие вопросы вас беспокоят. Ничто не мешает вам принимать ее комментарии и благодарить за то, что она тоже проявляет интерес к вам, хотя поступать вы можете по-своему. Возможно, вы тоже отпускаете в ее адрес замечания, о которых она вас не просит? Спросите у нее, не считает ли она, что вы слишком активно вмешиваетесь в ее дела.

Считаете ли вы важным, чтобы дети несли ответственность по дому?

***Считаете ли вы важным, чтобы дети имели обязанности по дому?***

Да, я считаю это важным, поскольку это составная часть их подготовки к тому, что им предстоит пережить позже, когда они покинут дом. Однако родители не должны быть слишком жесткими. Здесь нужна гибкость. Необходимо помнить, что в природе все должно идти своим чередом, то есть ребенку надлежит быть ребенком, затем подростком и юношей, прежде чем он станет взрослым.

Дети нового типа требуют к себе гораздо больше уважения, чем прежние дети. Поэтому я предлагаю родителям следующее: сядьте вместе со своими детьми и составьте список всего того, что необходимо сделать по дому в течение недели. Распределите затем эти обязанности в зависимости от возможностей каждого. Дети должны усвоить, что уборка и поддержание порядка в доме являются составной частью естественного закона. Объясните им, что даже животные естественным образом поддерживают порядок на своей территории и в своем жилище.

Никто не может требовать вознаграждения за это, поскольку желание следить за своей окружающей средой - просто признак самоуважения. Однако один человек может заплатить другому, если он считает, что у него нет времени самому сделать работу, или если у него нет желания выполнить возложенные на него задачи.

Вместо того чтобы платить детям за уборку помещения, я предлагаю родителям оплачивать им их работу, каковой являются занятия в школе, - аналогично тому, как отец или мать получают заработную плату за свою работу. Зарплата ребенка будет пересматриваться в заранее определенный срок с учетом способностей ребенка, а не желания родителей. Так как у ребенка будут свои карманные деньги, то, если он не захочет выполнять возложенные на него задачи по дому, он должен будет заплатить кому-то другому либо из своих денег, либо поменявшись с ним работой.

Вот средство, которое родители могут использовать для разъяснения ребенку, что означает на деле нести ответственность. Я убеждена в том, что научить детей быть ответственными, то есть отвечать за последствия своих решений, - самое прекрасное наследство, которое родители могут оставить детям.

Если ребенок не держит своего слова, то родители должны отдавать себе отчет в том, что многие взрослые также не всегда способны сдерживать слово. Как же можно рассчитывать на непогрешимость ребенка или подростка, который еще только учится жизни? Я подробнее рассматриваю эти понятия во второй книжке серии - "Ответственность, обязательство и чувство вины".

Что мне делать с моей тринадцатилетней дочерью, которая постоянно боится быть отвергнутой?

***Что мне делать с моей тринадцатилетней дочерью, которая переживает сильный страх быть отвергнутой? Я хочу ей помочь, но она этого не хочет. Не знаю, как мне быть.***

Знаете, откуда у вашей дочери этот страх быть отвергнутой? Вы всегда хотели ее иметь? Когда вы вынашивали своего ребенка, вы с радостью ожидали его рождения? Может быть, вам хотелось иметь мальчика, а не девочку? Может быть, вы сами чувствовали себя отвергнутой вашей матерью и теперь дочь переняла от вас ваше верование?

Если, задав себе эти вопросы, вы осознаете, что не желали иметь ее, вы обязаны ей в этом признаться. Найдите время, чтобы поделиться с ней всем, не заставляя, однако, ее об этом говорить. Не проявляйте никаких ожиданий. Скажите ей, что не она как личность виновата в том, что вы не хотели ее иметь. Что вы вели бы себя так же и в отношении любой другой личности. Что к этому не располагала скорее ваша жизнь или ваше состояние, в котором вы находились и то время.



Помогите ей понять, что решение считать себя отвергнутой, нелюбимой и нежеланной принадлежит ей и что только она одна может его изменить. Однако будьте прямы и тверды с ней. Скажите ей, что если она хочет по-прежнему считать себя отвергнутой и тем самым оставаться несчастной до конца своих дней, то это - ее выбор. Ни вы, ни любой другой человек из ее окружения не должны отвечать за последствия ее решения. Вам не подобает выделывать пируэты ради того, чтобы доказать ей свою любовь.

Вообще, если человек считает, что его не любят, он продолжает чувствовать и верить, что отвергнут, пусть даже весь мир говорит ему противоположное. Она сама должна изменить свое верование. Она должна войти в контакт со своим внутренним БОГОМ и почувствовать в глубине души, что она имеет такую же значимость, как и любое другое существо на планете.

Вы можете лишь проявлять сочувствие к ней и предоставить ей необходимое время для осуществления трансформации.

Почему инцест происходит чаще между отцом и дочерью, чем между матерью и сыном?

***Почему чаще происходит инцест между отцом и дочерью, чем между матерью и сыном?***

Поскольку мне предстоит в этой книжке ответить еще на много вопросов, я оставляю вопросы, касающиеся инцеста, для следующей книжки под названием "Сексуальность".

Должна ли я своей двенадцатилетней дочери, которую интересуется только телевизор, советовать какие-то другие занятия?

***Моя двенадцатилетняя дочь интересуется только телевизором. Она потеряла интерес к школе, прогулкам, спорту и даже к своим подругам. Могу ли я посоветовать ей заняться чем-то другим или же не следует мешать ей переживать эту изоляцию?***

Разумеется, вы можете давать ей советы, но она должна почувствовать, что вы ее не осуждаете, что вы просто беспокоитесь о ее благополучии. Поделитесь с ней своим беспокойством. Спросите у нее, нравится ли ей такая жизнь. Если бы у нее была волшебная палочка, изменила ли бы она что-либо в своей теперешней жизни? Если да, спросите у нее, нужна ли ей ваша помощь, и посмотрите вместе, что можно сделать.

Однако будьте реалисткой и соблюдайте собственные пределы как родитель. Если она заверит вас в том, что счастлива, вы ничего больше не сможете сделать, даже если почувствуете, что она говорит вам неправду.

Следует ли давать советы своим детям, и если да, то как это делать?

***Поскольку наши дети выбирают нас для своей эволюции, означает ли это, что нам следует избегать давать им советы? Если нет, то когда следует их давать?***

Наоборот, ваши дети нуждаются в ваших советах. Зато они не нуждаются в жестких родителях, которые заставляют их следовать этим советам и которые читают им мораль. Вы должны признать, что ваши дети - это души, которые прибыли в новое окружение с новыми родителями. Они должны адаптироваться к новому окружению. В этом смысле ваши советы им очень нужны. Так что вы можете давать их им каждый раз, когда чувствуете в этом необходимость.

Дети часто притворяются, что ничего не понимают, но если они чувствуют, что вы их любите и уважаете их выбор, они чаще, чем вы думаете, будут следовать вашим советам. Не забывайте, что в большинстве случаев на ваши советы оказывают влияние ваши верования. Ваши дети не обязаны придерживаться тех же верований, что и вы. Зато они должны знать, что вы советуете им лучшее из того, что знаете, и что у вас есть точный ответ на все вовсе не потому, что вы - родители.

Как дисциплинировать детей, уважая при этом их индивидуальность?

***Вы учитесь уважать детей, предоставляя им возможность самим решать, когда принимать пищу, ложиться спать и т. д. А как же дисциплина? Говорят, чтобы преуспеть в жизни, нужно соблюдать дисциплину. Я понимаю, что хорошо предоставлять детям свободу действий, но существует же какой-то предел! Помогите мне, так как у меня трое детей и до настоящего времени мне так и не удалось достичь гармонии в семье.***

Я понимаю вашу точку зрения, ее разделяют многие родители. Я знаю, что грань между дисциплиной и жесткостью почти незаметна, но вам следует научиться различать их, как ради собственного благополучия, так и ради благополучия вашей семьи. Я полностью согласна с необходимостью дисциплины. Я даже считаю, что не может быть любви или настоящего счастья без дисциплины.

Чувство дисциплины не может идти извне. Невозможно дисциплинировать кого-то другого; это уже будет скорее контроль или жесткость. Дисциплинированный человек мотивирован своими потребностями. Он дисциплинирует сам себя, так как знает, что в результате того, что он решил сделать,

он станет счастливее. Однако дисциплинированный человек может быть гибким в своих действиях и не навязывать себе что-либо, если у него есть возможность выбрать что-то другое, что ему больше подходит.

Негибкий человек или человек, находящийся под контролем, мотивирован в своих действиях скорее интеллектом, чем потребностями. Он слушает, что его разум считает "правильным", "неправильным", "хорошим", "плохим", "предполагаемым" и т. д. Таким образом, он гораздо чаще оказывается под воздействием "нужно", чем "я выбираю". Конечно, тот, кто ждет до последней минуты, чтобы сделать что-то, часто попадает под воздействие "надо". Зато этот человек знает, что это - его выбор, и когда ему надоеет доводить себя до стрессового состояния в последнюю минуту, он научится делать свой выбор заранее.

Дисциплине детей можно обучать только на примере родителей. Чтобы быть дисциплинированным родителем, вы должны держать свое слово, знать собственные потребности, собственные пределы и самому соблюдать их. Затем помогите своим детям осознать, чего они хотят. Помогите им понять, каким образом они могут дисциплинировать себя, чтобы как можно легче достичь желаемого. Кроме того, советую вам прочитать вторую книжку из этой серии под названием "Ответственность, обязательство и чувство вины", так как необходимо уметь видеть разницу между ребенком, берущим обязательство в отношении чего-то, и дисциплиной.

Я властная мать, а мой муж все время кричит на нашего двенадцатилетнего сына и слишком много от него требует ***Я - мать двенадцатилетнего мальчика. Он хочет преуспеть во всем и все хорошо делать, но не прилагает никаких усилий, чтобы добиться этого. Возможно, ему не хватает крепкой уверенности в себе, и он заранее чувствует себя обреченным. Его отец много требует от него и все время на него кричит, а я тоже веду себя с ним властно. Что мне теперь делать, чтобы вывести его из этой летаргии?***

Как можно чаще разговаривайте с ним. Даже если он не захочет разговаривать сразу, скажите ему о вашем большом желании помочь ему. Будьте терпеливы и снисходительны к нему. Если на протяжении двенадцати лет мальчика дергали и дрессировали на все лады, то ему теперь нелегко поверить в самого себя и в то, что родители действительно любят его. Итак, убеждены ли вы в том, что все то, что вы навязываете сыну, действительно полезно для него? Может, вы навязываете ему некоторые вещи скорее ради того, чтобы сохранить тот образ "хорошего" родителя, каким вы его себе представляете или каким вы его себе создали?

Большинство нынешних детей спрашивают себя: *"Кажется, мои родители меня любят, но почему они так ведут себя? Если бы они действительно любили меня, то они бы интересовались мной, чем я живу и что я чувствую, а не заставляли бы меня жить так, как они того хотят"*. Должна признать, что эти дети правы. Однако эти же дети должны принять то, что родители любят их так, как их самих любили их родители. Они не знают иных способов, чтобы выразить свою любовь.

В конце концов, вы с супругом могли бы объяснить ему, что вы делаете самое лучшее из того, что знаете, и что это - единственный известный вам способ быть родителями. Спросите у него, каким он представляет себе идеального родителя. Найдите возможность договориться с ним, учитывая пределы каждого. Ваш сын должен согласиться с тем, что вы не можете немедленно измениться.

Если каждый из вас троих приложит усилия, то в результате вы пожнете счастье, так как ваше сердце откроется. Вот главная причина, побуждающая иметь детей: учиться больше любить благодаря им.

Что делать с четырехлетним ребенком, который поднимается в 4:30 утра?

***Что делать с четырехлетним ребенком, которого "очень много"? Он часто просыпается ночью, и поднимается в 4:30 утра. Это оченьмышленый, очень умный и даже очень развитый для своего возраста ребенок.***

Мне кажется, что сейчас появляется все больше и больше этих настолько энергичных детей, что родителям очень трудно уследить за ними. Важно не сдерживать таких детей, отличающихся повышенной активностью. Развивайте ум ребенка с помощью воспитательных игр. Однако объясните ему, что если ему не спится, то это вовсе не означает, что вы должны отвечать за последствия этого. Скажите ему, что он свободен вставать ночью и рано утром, но только при условии, что будет оставаться в своей комнате и уважать сон других.

Вы должны быть тверды с ним, в противном случае он вам не даст проходу. Чем раньше вы начнете проявлять твердость к своему ребенку и заставлять его уважать ваше пространство, тем легче будет вам обоим. Быть твердой означает знать свои пределы и заставлять уважать свое пространство, не принуждая ребенка верить в то же, во что веруете вы. Быть жесткой означало бы стремиться убедить ребенка, что он должен спать, поскольку вы верите в то, что для того, чтобы быть здоровым, ребенку требуется определенное количество часов сна.

Важно также договориться с ним относительно того, что вы имеете право сделать, если он не уважает ваше пространство и будит вас. Если это произойдет, сделайте то, о чем вы договорились, иначе он не будет вас уважать.

Кроме того, настоятельно рекомендую уменьшить насколько возможно количество сахара, потребляемое ребенком с повышенной активностью. Давайте ему только натуральный сахар. Важно, чтобы он сам понял, что чувствует себя лучше, когда ест меньше сахара. Регулярно спрашивайте у него, как он себя чувствует, по мере того как будете постепенно уменьшать его порцию (сладкие мучные изделия, соки и т. д.).

Как помочь ребенку сказать мне, что он считает меня несправедливым?

**Как направлять ребенка, который неспособен сказать мне, что считает меня несправедливым? Он жалуется на меня матери, а мне, отцу, не может об этом сказать.**

Вам надлежит первому пойти на сближение с ним и сказать ему, что вы знаете, что он ощущает несправедливость. Спросите у него, что для него означает понятие "быть несправедливым". Затем объясните ему ваше собственное понимание справедливости. Вполне вероятно, что оно отличается от его понимания. Я почти уверена, что именно в те минуты, когда вы стараетесь быть справедливым, ваш сын считает вас несправедливым. Иногда жизнь полна иронии. Пообщавшись с ним, вы сможете уладить это разногласие. Ни в коем случае не пытайтесь убедить его принять вашу версию толкования справедливости. Лучше придите вместе к согласию, к компромиссу. Станьте соучастниками, а не противниками.

Вы можете также воспользоваться этим контактом и рассказать сыну о несправедливости, которую сами испытали в детстве со стороны вашего отца. Осознаете ли вы ее? Я позволяю себе сделать такое предположение, так как по закону возвращения наши дети всегда обвиняют нас в том, в чем мы обвиняли своих родителей. И теперь у нас появляется больше сочувствия к собственным родителям.

Как я могу безусловно любить своего сына без ожиданий для него или ради него?

**Я прекрасно понимаю вашу теорию безусловной любви, но мне не удается применить ее на практике. Как мне научиться любить моего сына без ожиданий в отношении него и ради него?**

Вы можете иметь ожидания, надежды и мечты в отношении вашего сына. Это даже вполне нормально для родителя. Вы можете сообщить и ему об этом. Но ваш сын должен почувствовать, что вы его любите и в том случае, если он не отвечает вашим ожиданиям. Один из секретов счастья - способность быть счастливым, даже если ваши ожидания не осуществились.

Дети не могут чувствовать себя обязанными отвечать на ожидания родителей, ради того чтобы родители были счастливы. Как бы то ни было, научитесь доверять своему сыну. Если он не отвечает вашим ожиданиям, то ему, несомненно, надлежит пережить что-то другое в соответствии с его жизненным планом, который вам неизвестен.

Поэтому проверьте в себе, откуда идут ваши ожидания. Не являются ли частью ваших мечтаний, которые вам самому не удалось реализовать? Не порождены ли они вашими верованиями, которые вы стремитесь передать сыну? Не мотивированы ли они только чувством, что ваш сын будет таким образом более счастливым? Сообщите ему о том, что вы обнаружили после того, как задали себе эти вопросы.

Моя дочь посещает частную школу, и я не хочу еще раз платить, если она останется на второй год. Не давлею ли я на нее?

**Моя дочь ходит в частную школу, которую она сама выбрала, и я горжусь этим. Но я считаю, что она недостаточно усердно учится, хотя она и утверждает обратное. Я предупредила ее, что, если она останется на второй год, я не собираюсь дважды платить за одно и то же и что в этом случае она должна перейти в государственную школу. Не давлею ли я на нее?**

Во-первых, было ли взято в начале учебного года конкретное обязательство по этому поводу с той и с другой стороны? Была ли достигнута ясная и четкая договоренность между вами? Если да и если ваша дочь не выполняет свое обязательство, то она должна отвечать за последствия этого.

Вы давили бы на нее в том случае, если бы беспрестанно напоминали ей о ее обязательстве. Помоему, было бы достаточно напомнить ей об этом два или три раза. Скажите ей, не критикуя ее и не читая ей морали: "Напоминаю тебе о твоём обязательстве. Мы обе понимаем, что если ты не закончишь успешно этот учебный год, то это означает, что ты не можешь продолжать учебу в этой частной школе. Я приняла твердое решение. Я не буду платить повторно за лишний учебный год".

Если случилось так, что она осталась на второй год, не считайте это неудачей ни в отношении ее, ни в отношении себя. Этот инцидент является частью опыта, который надлежит пережить вам обоим. Дайте себе возможность пережить этот этап в любви, а не в эмоциях и злости.

Если же не было никакой договоренности или обязательства в начале учебного года в отношении ваших ожиданий, вы не можете осуждать свою дочь. Признайтесь ей, что у вас были ожидания, но что вы забыли поговорить о них с ней и заставить ее взять на себя обязательство. Затем сообщите ей о своих нынешних пределах.

Как возложить на семилетнего ребенка ответственность за уборку своей комнаты?

***Как возложить на семилетнего ребенка ответственность за уборку в своей комнате?***

Возложить на него ответственность за уборку означает сделать его ответственным за свою комнату. Таким образом вы предоставляете ему свободу поддерживать порядок в комнате по его усмотрению, так как он же будет отвечать за последствия своего выбора. Если его вещи будут теряться, то искать их придется ему самому. Если он предпочтет жить среди беспорядка, то это касается только его. Это ничего не меняет в жизни других членов семьи.

Но если вы такая же, как большинство родителей, которых я знаю, то наверняка думаете: "*Да, но меня это беспокоит. Если он перестанет убирать комнату и, более того, станет бросать свое белье где попало, то будет ходить в грязной и мятой одежде*". Как же ясна и точна ваша мотивация! Если вам хочется, чтобы он наводил порядок ради вашего удовольствия, то вы должны осознать, что никто не вправе вымогать себе удовольствие у кого бы то ни было на этой планете. Это называется эгоизмом или эгоцентризмом. Если ваше счастье зависит от хорошо убранной комнаты и от одетого по вашему вкусу маленького мальчика, то скажите об этом сыну, но не забывайте, что вы сами должны будете заниматься уборкой, бельем и одеждой - ради вашего же собственного удовольствия.

Если, с другой стороны, вы действительно хотите привить понятие ответственности своему сыну, то должны предоставить ему отвечать за последствия его действий. Вам, несомненно, придется сдерживать себя, когда он будет одет не по вашему вкусу. Вы можете заметить ему, что предпочитаете, чтобы он был одет по-другому, но что вы не можете его контролировать.

Если ему нравится быть таким, вы должны смириться с этим. Если же ему не нравится быть таким, не беспокойтесь; когда он перестанет вас проверять, он постепенно изменится. Продолжительность проверки зависит от интенсивности контроля, который родители осуществляют над ребенком. Чем быстрее вы ослабите контроль, тем быстрее восстановятся ваши отношения.

Другой момент, на который следует обратить внимание, заключается в том, что детская является единственным собственным уголком ребенка в доме. То, каким образом каждый занимается своим домом, является индикатором того, что происходит в его внутреннем доме. Те немногие дети, которые следят за безупречной чистотой и порядком в своей комнате, как правило, уже начали себя контролировать - как это делают их родители.

Те же дети, которые живут среди беспорядка, выражают тем самым свой внутренний беспорядок. Этот беспорядок вполне естественен для ребенка или подростка. Действительно, он столько всего узнает дома, в школе, по телевизору, от друзей и т. д. Он накапливает массу данных, но еще не знает, как разместить все это внутри себя. Он еще не знает, кому и чему верить. Ребенку становится все труднее и труднее понимать и ориентироваться, наблюдая за миром взрослых. Беспорядок в комнате ребенка является лишь отражением того, что происходит в его сознании.

Взрослые обязаны уважать это и дать ребенку время подготовиться к взрослой жизни. Ребенок гораздо живее ощутил бы любовь родителей, если бы они помогли ему навести порядок внутри себя, а не заставляли его раскладывать по своим местам одежду и игрушки.

Мой супруг отказывает в нежности нашему шестилетнему сыну ***Моему сыну шесть лет, и его отец отказывает ему в нежности из-за опасения, что сын станет гомосексуалистом. Что мне делать?***

Вы должны уважать опасения вашего мужа. Необходимо также, чтобы ребенок знал, что происходит. Помните, что ребенок еще до рождения выбрал этот тип отца. То, что им предстоит вместе узнать по этому вопросу, касается только их. Несомненно, у вашего мужа проявляется навязчивая идея относительно гомосексуализма. Не могли бы вы поговорить с ним об этом, без осуждения или критики с вашей стороны? Понимает ли ваш супруг, что чем больше он будет питать этот страх, тем больше вероятность, что страх материализуется? Видимо, через вашего сына ваш супруг сможет, раньше или позже, справиться с этим страхом перед гомосексуализмом.

Что же касается вас, то помогите вашему сыну почувствовать, что отец любит его так же, как и вы, даже если не проявляет к нему особой нежности. Помогая сыну принять отца с его страхом, вы тем самым поможете ему не развивать озлобленности и досады на отца. Эта любовь поможет в значительной степени улучшить их взаимоотношения и еще больше сблизит их.

Как мне сблизиться с сыном, который замкнулся в себе?

***Как мне сблизиться с моим сыном-подростком, если он, как и я, замкнут по натуре?***

Как вы чувствуете себя как замкнутый человек? Вы это осознаете? Если вы можете утверждать, что вам хорошо быть таким, то нет никакой причины, чтобы вашему сыну было плохо. Ни в одном законе не говорится о том, что человек должен быть экстравертом, чтобы быть счастливым. Интроверт тоже может быть счастливым, если он принимает себя таковым и если это его выбор. И нередко его жизнь оказывается гораздо богаче, чем у экстраверта. Многие интроверты стали экстравертами из-за того, что родители убедили их, что так им будет лучше. Эти люди чувствуют себя не в своей тарелке, поскольку изображают личность, которая не согласуется с их потребностями.

Как только вы поймете, как вы сами себя чувствуете - хорошо или плохо, - лучше всего будет поделиться этим с сыном. Не ожидайте ничего от него. Если он не захочет говорить о себе - ладно. Дайте ему время. Проявите наибольшую открытость, и, возможно, он тоже сумеет это сделать по вашему примеру.

Если вы слишком замкнуты в себе и не сможете поговорить с ним, напишите ему. Скажите, что пока еще не можете поговорить с ним напрямую. Не бойтесь, он поймет вас, он такой же, как и вы. Помните: то, что вы вместе, - не случайно. Вы можете здорово помочь друг другу. Понимаете ли вы, что заданный вами вопрос означает, что не так уж вы замкнуты, как вам казалось?

Что делать с насилием, которое царит в отношениях между моим мужем и нашей дочерью?

***Я запуталась в отношениях между мужем и нашей четырнадцатилетней дочерью. Он грубо обращается с ней, а она делает все, чтобы вызвать это насилие. Что мне делать?***

По-видимому, ваш супруг и ваша дочь должны между собой урегулировать что-то очень важное. Это может быть то, чего они не урегулировали в предшествующей жизни. Это не так уж важно: вам не обязательно понимать, что они переживают.

Разумеется, быть свидетелем насилия между двумя любимыми существами - не простое дело. Я убеждена, что вы всем своим существом хотите вмешаться и все уладить между ними. К сожалению, такой образ действий - неправильный. Наоборот, он бы замедлил эволюцию втянутых в эти отношения людей. Действуя таким образом, вы помешали бы им осуществить свой процесс и завершить то, что им предстоит уладить сообща.

Выход из положения может быть следующим: вы обращаетесь одновременно к ним обоим и рассказываете о том, что вы переживаете в этой ситуации. Спросите у них, что им нужно от вас. Постарайтесь достичь договоренности относительно вида помощи, которую вы могли бы им оказать, соблюдая при этом свои пределы. Затем вам предстоит выдержать и соблюсти эту договоренность. Любите безусловно вашего супруга и вашу дочь, то есть дайте им право пережить то, что им следует пережить. Однако если их насилие нарушит ваши пределы, вы должны сообщить им об этом и пересмотреть вашу договоренность. Этот новый образ действий пойдет на пользу всем трем.

Наш семилетний ребенок иногда заявляет нам, что ему с нами плохо ***Мой семилетний сын время от времени заявляет нам, что чувствует себя несчастным с нами, но не может сказать почему. Остальное время он выглядит очень счастливым. Нормально ли это для ребенка его возраста?***

Я бы добавила, что для человеческого существа не чувствовать себя всегда счастливым - не только нормально, но и естественно. Просто эта душа частенько скучает по своему настоящему дому. Планета Земля является школой, в которой мы находимся временно, она - не настоящий дом для души. Ваш ребенок уже довольно большой, ему семь лет, поэтому объясните ему все это. Скажите ему, что и вы, его родители, не всегда чувствуете себя счастливыми.

Вам предоставляется прекрасная возможность объяснить ему, что человек должен сам творить свое счастье, а не зависеть от других. Когда он чувствует себя не очень счастливым, спросите у него, что бы он сделал, чтобы стать счастливее, если бы у него была волшебная палочка. Затем, когда он найдет свой ответ, он должен научиться все делать для того, чтобы осуществить то, чего он хочет. Но, с другой стороны, он должен осознать, что человек с его физическим телом, эмоциями и интеллектом ограничен. И лишь с духовной точки зрения у него нет пределов.

Если же с помощью своей волшебной палочки он захочет сделать что-то отрицательное, например умереть, - не паникуйте, не читайте ему морали. Лучше поговорите с ним подольше, чтобы проверить, действительно ли он хочет это сделать и подумал ли он обо всех подробностях и последствиях своих замыслов.

Что может сделать мать, которой очень трудно добиться любви от своего ребенка?

***Что может сделать мать, которой очень трудно добиться любви от своего ребенка?***

Может быть, в молодости вы решили, что быть любимой приносит больше страданий, чем счастья? Расскажите вашему ребенку о том, что вы переживаете, чувствуете, и о том опыте любви,

который вы пережили в молодости. Спросите у него, может ли он запастись терпением и дать нам право потратить столько времени, сколько вам понадобится, чтобы изменить ваше понимание любви и таким способом заслужить его любовь. Вдвоем вы добьетесь успеха. Именно так живущий в вас ребенок, который не прожил прекрасного опыта любви, сможет прожить его через вашу связь с вашим ребенком. Я чувствую в заданном вопросе искренность вашего желания. Поэтому мне легко предвидеть ваш успех. Не теряйте надежду.

Могут ли дети слушать кассеты с записью ваших лекций?

***С какого возраста дети могут слушать кассеты с записью ваших лекций?***

Любой ребенок, который этого захочет или попросит, может слушать записи всех моих лекций. Кстати, многие родители сообщали мне, что их дети (даже четырех- или пятилетние) понимали эти лекции быстрее, чем они сами. Это происходит потому, что у детей накопилось меньше интеллектуальной пыли, чем у взрослых. Дети по достоинству оценивают учение *Слушай Свое Тело*. Когда я выступаю с лекциями в школах, то дети говорят, что они согласны с тем, что я говорю. После лекций они нередко спрашивают, пряча улыбку в уголки губ: *"Когда вы расскажете об этом нашим родителям? Им-то как раз и следует ознакомиться с этими представлениями!"* Почему я забеременела, хотя и не хотела этого?

***Должна ли я сообщить своим детям о решении прервать беременность? Я также хочу знать, почему я забеременела, хотя не желала этого.***

Вижу, вам не хочется отвечать за последствия своего выбора. А выбор заключался в том, чтобы заняться любовью. Когда женщина действительно не хочет иметь ребенка, то она должна и действовать соответствующим образом. Сказано, что каждое препятствие, с которым, как нам кажется, мы сталкиваемся в жизни, на самом деле является не препятствием, а скорее трамплином, который помогает нам продвигаться дальше и выше. С каждой проблемой к нам приходит и способ ее решения, и необходимая сила.

Ребенок, которого вы вынашиваете, может сейчас казаться вам серьезным препятствием, но, кто знает, может, однажды он станет для вас лучом солнца. Если бы только вы смогли установить контакт со своей внутренней силой, вы бы узнали, что в вас есть все необходимое, чтобы противостоять тому, что сегодня кажется вам невозможным.

Если ваши пределы действительно не позволяют вам принять свою беременность, то вам необходимо пройти процесс общения с душой, которую вы отвергаете. Этот процесс был описан в одном из предыдущих ответов. Желательно также, чтобы вы объявили об этом своим детям. Поделитесь с ними тем, что вы переживаете. Дети всегда чувствуют, что происходит с их родителями, даже если не всегда осознают это. Я знаю одну мать, которая сделала аборт на шестом месяце беременности. Она никому не говорила о том, что беременна. Когда она вернулась домой, ее дочка, которой было всего три с половиной года, посмотрела ей в глаза и спросила: *"Что ты сделала с ребеночком, который был у тебя в животе? Почему его там больше нет?"* Этот случай показывает, насколько проницательны нынешние дети. И это - прекрасно, это заставляет нас быть как никогда правдивыми с нашими детьми. Заодно мы учимся быть более правдивыми в жизни вообще.

Должна ли я требовать от дочери, чтобы она возвращалась домой до полночи?

***В свете того, что вы предлагаете не осуществлять контроль за ребенком, должна ли я перестать требовать от дочери, чтобы она возвращалась домой самое позднее в полночь? Поскольку она всегда пользовалась всеми дозволенными пределами, я опасюсь, что она будет возвращаться слишком поздно.***

Во-первых, необходимо выяснить, почему вы хотите, чтобы ваша дочь возвращалась домой самое позднее в полночь. Может, вы боитесь, что после полуночи она будет принимать наркотики, заниматься сексом и т. д.? Вы действительно верите, что то, чего вы опасаетесь, может произойти лишь после полуночи? Ваше опасение - нереально. Или ваша тревога вызвана тем, что завтра ей идти в школу, а вы хотите, чтобы она была в хорошей форме?

Вы проверили, действительно ли в случаях, когда она позже ложится спать, она хуже учится? Ей трудно просыпаться по утрам? Если да, то вы можете прийти с ней к обоюдному согласию. Поскольку, когда она ложится поздно спать, ей тяжело просыпаться утром и сосредоточиться на уроках, вы могли бы установить для нее предельное время накануне тех дней, когда она ходит в школу. Если же это не так, то вы можете доверять ей. Она сама обнаружит свои пределы. Это последнее решение было бы идеальным.

А может, вы хотите, чтобы она возвращалась в полночь только потому, что вы не можете заснуть, пока она не вернулась? Если дело обстоит таким образом, то расскажите ей о своих тревогах и об истинной причине, по которой вы не можете заснуть. Скажите ей, что пока не можете этого преодолеть, но это - то, что вы переживаете в настоящее мгновение. Более того, скажите ей, что вы осознаете, что когда просите

ее возвращаться домой до полуночи, то думаете о себе, поскольку вам хочется заснуть. Так как вы осознаете, что делаете это по причине эгоистической, обсудите с ней этот вопрос. Может ли она вам помочь? Не могла бы она хотя бы через день раньше возвращаться домой, чтобы вы по крайней мере могли спокойно заснуть, оказывая ей доверие?

Может оказаться также, что вы ограничиваете свою дочь просто потому, что вас ограничивали ваши родители. В этом случае вы продолжаете жить в прошлом. Давно пора научиться жить в своем настоящем времени и действовать сообразно с потребностями этого времени. Худшее, что может сделать родитель с ребенком, это придерживаться в отношении него какого-то образа действия только потому, что он сам его пережил, когда был ребенком. Дети бунтуют из-за этого, и правильно делают. Они отказываются регрессировать, переживать ваше прошлое, и не приемлют, когда с ними обращаются без учета реальности настоящего момента.

Мой девятнадцатилетний сын постоянно манипулирует мною с помощью денег **Как добиться того, чтобы мой девятнадцатилетний сын перестал подавлять меня и манипулировать мною по поводу денег? Он тратит все свои деньги, потом ему удается убедить меня дать ему еще. В ответ на мои укоры он заявляет, что уйдет из дому, найдет себе квартиру и, таким образом, оставит меня в покое.**

Вам следует сделать две вещи. Первую - на уровне своих действий, вторую - на уровне своей позиции. Что касается действия - не удерживайте его: если хочет, пускай уходит. Дайте ему денег, если только это идет от вашего сердца. В настоящее время, когда вы даете ему деньги, вы ведь тоже пытаетесь манипулировать им. Вы хотите купить его любовь, его присутствие. Ваше действие мотивировано чувством вины и страхом, а не любовью.

Спросите себя, в чем вы будете чувствовать себя виноватой, если ваш сын уйдет из дому. Может, вы опасаетесь того, что если не дадите ему денег и позволите уйти из дому, то он будет думать, что вы его не любите? Вот почему вам предстоит провести работу на уровне своей внутренней позиции. Вы обретете гораздо больше душевного спокойствия, когда перестанете считать себя ответственной за его счастье или несчастье. Советую вам прочитать вторую книжку из этой серии под названием "Ответственность, обязательство и чувство вины", в которой подробно рассматривается понятие ответственности родителя.

Что делать с ребенком, которому нет еще и двух лет, а он все время в движении, но мало говорит?

**Что делать с ребенком, которому нет еще и двух лет, а он все время находится в движении и при этом мало говорит?**

Первое, что вы должны сделать: не давайте ему больше рафинированного сахара. Советую вам прочитать книгу "Вред сахара"\*. И станьте сами для него примером. Работайте над собственными страхами. Научитесь преодолевать их. Родитель гораздо лучше учит ребенка своими действиями и поведением, чем уроками морали и советами.

\* Starenskyj, Daniele. Le mal du sucre, Richmond (Quebec), Publications Orion Inc., 1981.

Как установить нормальные отношения с дочерью, если я часто конфликтую с ней?

**Я часто конфликтую с моей одиннадцатилетней дочерью. Я чувствую с ее стороны соперничество и сопротивление. Когда мы с ней спорим, у меня всегда плохо на душе. Как мне вести себя, чтобы установить с ней отношения, которые пошли бы на благо каждой из нас?**

То, что вы переживаете, очень часто происходит между матерью и дочерью, у которой не изжит эдипов комплекс с отцом. Отсылаю вас к началу этой книжки, где более подробно объясняется эдипов комплекс. Ваша дочь тоже не знает, что с ней происходит; чем раньше вы сообщите ей об этом, тем быстрее все уладится. Сначала она, возможно, не захочет вас слушать, полагая, что вы ей скажете что-то нехорошее. Попросите ее просто выслушать вас и успокойте ее тем, что ей не нужно будет отвечать, объяснять или менять что бы то ни было. Однако предложите ей свою помощь, когда она почувствует себя готовой более подробно поговорить об этом.

Может быть, и у вас был сильный эдипов комплекс в отношении вашего отца? Вы могли бы заодно поделиться с ней тем, что вы переживали с вашими отцом и матерью. Не бойтесь быть открытой с ней. Быть открытой означает быть самой собой; бесполезно делать вид, что вы представляете собой нечто другое уже потому, что вы - мать. Нынешние дети обожают открытых взрослых. Не доверяйте их беззаботности, это только видимость. Повзрослев, они в конце концов признаются, что всегда высоко ценили правдивость и открытость родителей.

Наша семилетняя дочь подглядывает за нами и прячет глаза, когда мы с мужем целуемся **Почему моя семилетняя дочь подсматривает за нами и, когда мы с мужем целуемся, в ту же секунду прячет глаза, чтобы нас не видеть?**

Это - нормальное поведение девочки, переживающей свой эдипов комплекс. Отсылаю вас к началу этой книги, где вы найдете описание этого комплекса. Вам нужно подробно объяснить своей дочери этот комплекс. Это ее успокоит, так как она не знает, что с ней происходит. Ей нравится видеть, как ее родители любят друг друга, проявляют друг к другу нежность, но одновременно она завидует этому. Нелегко жить с двумя противоречивыми желаниями.

Почему я всегда боюсь, что мои дети будут ссориться и ругаться друг с другом?

***Почему я всегда боюсь, что мои дети будут ссориться и ругаться между собой?***

Потому что вы считаете себя ответственной за их счастье. Какую же тяжесть вы взвалили на свои плечи! Так как подобная установка идет вразрез с природными законами, то вы только и делаете, что создаете себе эмоциональные проблемы, а вслед за ними, вероятно, и физические. Советую вам прочитать вторую книжку этой серии под названием "Ответственность, обязательство и чувство вины", в которой говорится об ответственности родителей в отношении своих детей.

Что делать, когда потребности детей не совпадают с потребностями родителей?

***Что нам делать, если потребности наших детей совершенно не совпадают с нашими потребностями?***

Вам следует поговорить с ними и сообща обсудить этот вопрос. Никогда не забывайте: если несколько человек живут под одной крышей, то лишь для того, чтобы научиться любить, отдавать и совершенствоваться как человеческие существа. И родителям не следует постоянно уступать требованиям детей, и дети не обязаны позволять родителям доминировать и подавлять.

Поговорив друг с другом и рассказав о своих потребностях, попытайтесь прийти к взаимному согласию, признавая при этом, что у всех у вас - разные вкусы. Вы могли бы, например, постараться сделать так, чтобы каждый по очереди отвечал потребностям другого. Очень важно с самого начала убедиться в том, что каждый настроен сотрудничать для поддержания мирной атмосферы в доме. Тогда и в другой раз договориться будет легче.

Можно ли желать что-то для нашего ребенка и сделать так, чтобы это желание исполнилось?

***Можно ли так сильно пожелать чего-то для нашего ребенка, чтобы это желание исполнилось?***

Вы говорите в данном случае о том, чтобы сделать проекцию для кого-то другого. Прежде чем рискнуть вступить на такой путь, настоятельно советую вам проверить, действительно ли это то, чего хочет ваш ребенок. Любая интеллектуальная проекция становится мыслеформой (или элементарью) в невидимом мире, который окружает человека и из которого на него проектируется эта элементарь. Чем больше вы вкладываете туда энергии, тем быстрее может проявить себя эта элементарь.

Если ваш ребенок желает чего-то противоположного тому, чего желаете вы, возникнет противоположная элементарь. В этом случае ваша проекция столкнется с его жизненным планом и затруднит выполнение его желания. Если же его элементарь будет сильнее вашей, то элементарь, которую вы спроецировали на него, вернется к вам, поскольку ее создали вы.

Именно этим и объясняется тот факт, что когда человек желает несчастья или насилия кому-то другому, то в конечном итоге это несчастье возвращается к нему. Действительно, любой человек автоматически, рефлекторно отбрасывает идущую от кого-то другого мыслеформу или проекцию, даже если этот процесс происходит бессознательно. Наш внутренний БОГ и наши проводники в невидимом мире помогают нам и защищают нас.

Если то, что вы проецируете для своего ребенка, проявляется и оказывается противоположным его потребностям, знайте, что однажды вы пожнете нечто аналогичное. Именно по этой причине я советую: прежде чем начать действовать, заручитесь согласием вашего ребенка.

Что нужно делать, чтобы не вторгаться в проблемы детей? Как не чувствовать себя обделенной вниманием, если они проявляют ко мне мало любви?

***Я - мать, которой очень трудно смириться с тем, что дети стали жить отдельно. Что нужно сделать, чтобы больше не вторгаться в их проблемы? Что делать, чтобы не чувствовать себя оставленной без внимания, после того как они стали жить отдельно и проявляют меньше любви ко мне?***

Вижу, вам очень трудно отстраниться от них. У вас самой, вероятно, была очень авторитарная мать. Я почти уверена в том, что вы еще не полностью отстранились от нее. Это произойдет в то же самое время, когда вы научитесь отстраняться от ваших детей.

То, что они стали независимы и не проявляют любви к вам, ваш внутренний БОГ, несомненно, использует для того, чтобы дать вам возможность отделиться от них.



Чтобы больше не вторгаться в их проблемы, вам прежде всего необходимо изменить свое верование относительно того, каким должен быть образ действия идеальной матери. То, чему вы научились у своей матери, не может быть единственно возможным образом действия. Существуют и другие. Ваша жизнь как женщины, по-видимому, замыкалась исключительно на роли матери, занимающейся своими детьми.

Вам давно пора решиться жить своей жизнью ради женщины, каковой вы являетесь. Вы находитесь на этой планете для собственного совершенствования, а не для того, чтобы заботиться о счастье и благополучии своих детей. Зависеть от счастья других, чтобы самой быть счастливой, - это ничего вам не принесет, кроме большого количества эмоций.

Мне прекрасно известно, как нелегко изменить такое сильное верование, как ваше. Поэтому советую начать вот с чего: расскажите вашим детям обо всем, что вы переживаете. Скажите им, что вы хотите однажды поверить, что вы хорошая мать и что ваши дети любят вас, даже если вы не занимаетесь ими постоянно и не сообщаете о себе ничего целыми неделями. Однако они должны также понять, что на это вам потребуется время; спросите у них, согласны ли они с тем, чтобы время от времени, когда вам уже будет совсем невмочь, вы занимались их делами. Примите себя такой, какая вы есть сейчас, и дайте себе время, чтобы измениться.

Было бы также неплохо найти другие занятия, которые отвлекали бы вас. Таким образом вы постепенно научитесь жить для себя.

Как помочь пятнадцатилетнему сыну, который бросил учебу в школе?

***Как помочь моему пятнадцатилетнему сыну, который бросил учебу в школе?***

Как правило, нынешние дети хотят бросить учебу потому, что считают, что школа им ничего не дает. Их следует обучать, а не воспитывать. Они хотят обучаться вещам, которые считают полезными в ближайший период их жизни. В противном случае они не видят смысла ходить в школу.

Когда ваш сын объясняет вам причины своего поступка, не пытайтесь защищать преподавателей или школьную систему. Кроме всего прочего, школьная система не адаптирована к детям нового типа. Зато - пусть вы и согласны с ним, когда он критикует школу, - скажите ему, что и с его стороны неразумно бросать учебу. Скажите ему, что даже если в школе дают очень мало из того, что он считает полезным на настоящий момент, это все же лучше, чем ничего. И как он может знать сейчас, что то, чему его обучают, однажды ему не понадобится?

Очень поможет вам в этой ситуации плата ребенку за то, что он ходит в школу. По крайней мере, у него будет причина посещать занятия и быть заинтересованным в них. Более подробно я объяснила это в своем ответе на вопрос: "*Считаете ли вы важным, чтобы дети несли ответственность по дому?*" Что делать с детьми, которые делают что хотят и берут без спроса наши личные вещи?

***Что нам делать с нашими детьми-подростками - они делают, что хотят, и к тому же берут без спроса наши личные вещи? Они считают, что в этом нет ничего особенного.***

Из вашего вопроса видно, что поведение ваших детей - типичное поведение детей нового типа. Как я уже отмечала в этой книжке, вам нужно завоевать их уважение. То, что они делают, касается только их самих, это их дело. Однако когда они входят в ваше пространство - например, берут ваши личные вещи, - вы должны быть очень твердыми и следить за тем, чтобы вас уважали в вашем жизненном пространстве.

Пока единственный известный мне способ добиться быстрых результатов - это ответить им тем же. Например, берите их личные вещи без спроса. Поступайте в точности так же, как поступают они, не читая им морали, когда они увидят это. Это их быстрее научит. Просто скажите им: "*Что хорошо для тебя, хорошо и для меня*".

Другой пример: если они разбрасывают вещи по дому в комнатах, где вы часто бываете, например на кухне или в ванной, разбросайте свои вещи в их комнатах. Они должны понять, что пока за этот дом платите вы, он принадлежит вам. У них есть своя комната, в которой они могут делать, что им угодно, как и у вас есть комната, в которой вы делаете, что хотите. Пространства, используемые всеми, всеми и должны поддерживаться в порядке. Это обмен добрыми услугами. Когда они заработают достаточно денег, они смогут приобрести себе собственный дом и установить там свои правила.

Все, о чем я только что сказала, легко выполнимо для родителя нового склада. Для родителя же традиционного склада такой образ действия, на первый взгляд, неприемлем. Он считает, что если будет действовать как ребенок, то тем самым унизит себя.

Вам самим следует решить, как вести себя в роли родителя. Вы можете продолжать вести себя так, как вели себя раньше, или же выучиться языку ваших детей. Для того чтобы говорить на этом языке, вы должны делать то же, что и они. Выучить иностранный язык вовсе не означает принять национальность, к

которой относится этот язык. Точно так же обстоит дело с вами по отношению к вашим детям. Ничего не бойтесь, ваши отношения с ними только улучшатся, так как они тоже узнают, что вы переживаете, а вы со своей стороны научитесь разговаривать с ними на их языке.

Почему мои дети мало спят?

***Как получается, что мои дети мало спят, хотя я сама люблю поспать?***

То, что вы любите поспать, свидетельствует о том, что вашему физическому телу требуется больше времени, чтобы восстановиться. По сравнению с предыдущими поколениями, мы меньше занимаемся физическим трудом. Тот факт, что мы все равно чувствуем себя уставшими, объясняется многочисленными эмоциями, которые мы переживаем и которые забирают большую часть запасов из нашего энергетического тела. Это тело расположено между физическим и эмоциональным телами и именно оно питает их энергией. Если оно должно беспрестанно питать энергией эмоциональное тело, то ему просто не хватает энергии для физического тела - и в этой ситуации физическое тело требует сна.

Действительно, так как во время сна эмоциональное (астральное) тело частично отделяется от физического тела, энергетическое тело пользуется этим для подпитки энергией физического тела. Таким образом, продолжительность сна зависит от темперамента человека, а не от генетического фактора. Непродолжительный сон типичен для детей нового типа, поскольку они переживают меньше эмоций. Если бы ваши дети были традиционного склада, то есть быстрее адаптировались к миру взрослых, то им бы тоже требовалось больше сна. Поэтому вы должны смириться с существующим между вами и вашими детьми различием и не заставлять их спать.

Однако вы можете дать себе право спать столько, сколько вам нужно для того, чтобы восстановить собственные силы. Вы увидите, что со временем, когда вы научитесь быть менее эмоциональной, то есть ментально менее озабоченной, вам будет требоваться меньше сна для восстановления сил.

Как мне быть с сыном, который сквернословит?

***Мой сын начал сквернословить. У нас в семье никто не сквернословит, и эти слова меня очень расстраивают. Как привить мальчику уважение к святым вещам и уважение к моему пространству, при этом уважая его самого?***

Ваш сын прекрасно знает, что вы не любите богохульства, и все-таки он это делает. Вероятно, он хочет испытать вас и проверить, как далеко он может зайти. Объясните ему, что используемые им слова загрязняют ваш слух и что вы не желаете терпеть подобного загрязнения у себя дома. Скажите ему, что, если ему нравится богохульствовать, он может это делать, но в недосягаемости для вашего слуха. Вы верите в то, что следует уважать святыне вещи, и чувствуете себя хорошо с этим верованием. Если он не хочет верить в это, то это его проблема, он может верить во что угодно, но уважать при этом ваше пространство.

Главное, не пытайтесь убедить его в своем веровании, так как в этом случае он будет еще сильнее сопротивляться. Вы можете сравнить это с принятием им решения закурить, но не в вашем пространстве, а в своей комнате или вне дома, так как сигаретный дым загрязнял бы воздух, которым вы дышите. Тем самым вы уважаете себя и уважаете своего сына, поскольку не требуете от него совсем перестать богохульствовать, а лишь просите не делать этого в вашем присутствии.

Что делать, если детям не нравится приготовленная мною еда?

***Нас в семье четверо. Я занимаюсь приготовлением пищи и делаю это сообразно со своими вкусами. Что мне делать, если остальные члены семьи (особенно дети) заявляют мне, что им не хочется есть, потому что им не нравится то, что я приготовила? Не могу же я готовить три или четыре разных блюда!***

Конечно, вы не прислуга, выполняющая всю работу. Лучше всего будет, если вы приготовите пищу, которую считаете вкусной, и предоставите остальным членам семьи свободу выбора - есть ее или не есть. Если то, что вы приготовили, им не нравится, они могут приготовить себе что-то другое, но после этого они должны поставить все на свои места. Если вы опасаетесь, что они будут есть что попало, сделайте на кухне запасы хорошей пищи. Разве не вы закупаете продукты на неделю? Если они будут жаловаться, что вы покупаете не то, что нужно, скажите им, что они могут покупать все, что им нравится, на свою зарплату. Пока же вы тратите на покупку еды свои деньги, поэтому можете и готовить ее по своему усмотрению.

Главное, необходимо, чтобы вы осознали, что если они не хотят есть то, что вы приготовили, то они отвергают не вас, а продукты. После того как эти продукты будут разогреты, может случиться так, что они им понравятся. Кто знает! Остальные члены семьи вправе иметь вкусы, отличные от ваших вкусов, а вы имеете право не всегда знать заранее, чего им захочется поесть.

Никто никогда не говорил, что быть родителем - легкая профессия. Поэтому супружеская пара должна осознавать последствия своего решения иметь детей.

Моя трехлетняя дочь говорит, что у нее в голове слишком много мыслей, поэтому она не может заснуть **Как я должна отвечать моей трехлетней дочери, когда она говорит мне: "Мама, я не могу заснуть, потому что у меня в голове слишком много мыслей?"** Научите ее следить за своими мыслями, прислушиваться к ним, наблюдать за ними, а не гнать их прочь или пытаться контролировать их. Скажите ей, что ей в голову часто будут приходить мысли, что это является составной частью жизни, и чем чаще она сможет наблюдать за ними и не прогонять их, тем лучше она будет владеть ситуацией. Попросите ее представить себе, будто бы она смотрит на небо и видит пролетающих птиц: она просто наблюдает за ними и не прогоняет их. Если она будет поступать таким же образом со своими мыслями, то они вскоре перестанут беспокоить ее. Ведь это просто превосходно - научиться в трехлетнем возрасте уступать и принимать то, что происходит, не пытаясь понять и судить. Это не раз пригодится ей в жизни.

Как нужно готовить своих детей к будущему?

**Как готовить своих детей к будущему?**

Лучший способ научить чему-либо детей, это подавать им пример своими поступками и своим поведением в повседневной жизни. Будьте сами по возможности как можно счастливее в любое время. Скажите им, что их будущее всегда зависит от настоящего мгновения. Объясните им, что сегодня они пожинаяют то, что посеяли вчера, и что завтра они пожнут то, что сеют сегодня. Если сегодня они ощущают в себе радость жизни, если они делают лучшее из того, что знают и умеют, - и тем самым принимают себя, - то им нечего бояться в будущем.

Является ли тефлоновый ребенок трудновоспитуемым? Если тефлоновые дети - правильные дети, то почему они воруют?

**Является ли тефлоновый ребенок трудновоспитуемым ребенком? И если тефлоновые дети правильные, то почему они воруют в магазинах?**

Тефлонового ребенка, или ребенка нового склада, не обязательно труднее воспитывать, чем ребенка традиционного склада. Трудновоспитуемый ребенок - это ребенок, который с трудом адаптируется к своей среде. Но это может происходить с любым ребенком.

Воровство в магазинах, которым занимаются нынешние дети, и чаще всего тефлоновые дети, действительно является серьезной проблемой. Те, кто воруют, делают это для того, чтобы отомстить; кроме того, это - внешнее проявление внутреннего протеста против дефицита уважения и честности - дома, в школе и в других местах. Они - великолепные наблюдатели и внимательно следят за действиями взрослых. Они говорят себе: "*Что хорошо для них, хорошо и для меня*".

Это даже может принять характер вызова. Они хотят проверить, как далеко они могут зайти. Я часто спрашивала у подростков: "*Как ты себя ощущаешь, когда ворует в магазине?*" *Некоторые мне отвечали: "Я чувствую себя виноватым в том, что не чувствую себя виноватым. Я считаю взрослых идиотами, если они позволяют обворовывать себя таким образом. Это так легко делается"*. Таким образом они проявляют свое возмущение.

Очень важно, чтобы родители рассказывали этим детям о законе возвращения. Дети должны знать, что однажды им воздастся тем же. Они должны научиться отвечать за последствия своих действий.

Не стоит читать им мораль или угрожать им, поскольку такой подход менее эффективен. Лучше всего открыто поговорить об этом с ребенком и заранее решить с ним, что произойдет, если его поймают и посадят в тюрьму. Родители должны принять себя в своих пределах и сообщить об этом своему ребенку. Проявлять твердость и уважение к себе - вот лучший пример, который вы можете ему подать.

Мой сын увлекается музыкой "хэви метал" **Мой одиннадцатилетний сын сильно увлечен музыкой "хэви метал". Он становится все более и более нервным. Как мне себя вести с ним?**

Очень трудно заставить кого-то любить или не любить такой вид музыки. Поскольку музыка, о которой вы говорите, оказывает негативное воздействие на того, кто ее слушает, вам было бы неплохо расспросить его о том, что он переживает как ребенок отроческого возраста. Что он думает о жизни? Каким ему представляется мир взрослых? Увлекается ли он этой музыкой, чтобы быть таким же, как другие? Каковы его мечты и цели на будущее?

Главное, не читайте ему морали. Важно, чтобы он почувствовал, что вы уважаете его выбор, каким бы он ни был. Он должен почувствовать, что вы заинтересованы в его хорошем самочувствии, что вы его не осуждаете, что вы не хотите изменить его, а что вы просто желаете ему помочь. Нуждается ли он в вашей помощи?

Однако вы не должны слушать эту музыку. Вы не можете запретить ему слушать ее, но вы можете потребовать от него, чтобы он это делал в ваше отсутствие. Объясните ему, что эта музыка загрязняет

слух человека, который ее слушает, и оказывает на него негативное воздействие. Скажите ему, что вас огорчает мысль о том, что он хочет погубить себя, но что вы не можете препятствовать ему в этом. А поскольку вы себя слишком сильно любите, чтобы погубить, вы решаете не слушать ее.

Моя пятилетняя дочь все время хочет спать с нами **Что мне делать со своей пятилетней дочкой, которая все время хочет спать вместе с нами? Когда она спит в своей кроватке, ей снятся кошмары и она просыпается по разным причинам.**

Ваша дочь переживает в настоящий момент эдипов комплекс. В этой фазе дети используют всевозможные причины, чтобы спать рядом с родителем противоположного пола. Чтобы ваш ребенок смог разобраться в том, что с ним происходит, нужно, чтобы он не чувствовал себя во власти этих бессознательных желаний и не ощущал себя виноватым за них. Объясните ей, что то, что с ней происходит, является совершенно нормальным. Однако необходимо, чтобы вы как родитель умели устанавливать предел. Объясните ей, что у нее есть своя кровать, а у вас - своя. Вы могли бы сказать ей: *"Твой отец является твоим отцом, а не твоим, возлюбленным. Он - мой возлюбленный и мой партнер. Когда ты станешь взрослой, ты выберешь себе партнера своего возраста. Важно, чтобы ты знала о том, что ты не можешь выйти замуж за своего отца"*. Вы должны проявлять понимание и одновременно твердость. Более подробно эдипов комплекс рассмотрен в начале этой книжки.

Я становлюсь агрессивной с сыном-подростком, когда он настаивает на своем после моего запрета **Как я должна вести себя с сыном, если он постоянно настаивает в своих попытках после того, как я запретила ему делать то, что, по моему мнению, не принесет ему ничего хорошего? Из-за его надоедливого поведения я становлюсь агрессивной. Если он и настаивает в своих попытках, то делает это потому, что полученный им ответ его не устраивает. Ему не хватает составных частей. Вы объяснили ему причину своего отказа, а также что вы действуете, руководствуясь лучшим из того, что знаете как родитель? Знает ли он, что вы имеете право на ваши собственные верования?**

А вы, внимательно ли вы выслушали его версию? Знаете ли вы, почему он хочет это сделать? Учитываете ли вы тот факт, что он является полноправной -личностью и, таким образом, не обязан верить в то же или хотеть того же, что и вы?

Когда вы говорите ему нет, то, может быть, вы это делаете потому, что то, чего он просит, нарушает ваше пространство? Если то, чего он просит, касается только его и никоим образом не затрагивает вашу жизнь, то вполне естественно, что он не приемлет вашего ответа. Например, то, что он хочет купить на свои деньги, должно касаться только его.

Как видите, существует немало возможностей. Если вы решите ничего не менять, будьте готовы к его постоянной надоедливости. Главное - не забывайте о том, что если вы хотите добиться иного результата, то должны по-другому вести себя с ним.

После рождения второго ребенка у меня появились мигрени **После того как четыре года назад у меня родился второй ребенок, я каждый месяц мучаюсь мигренью, причем такой сильной, что меня тошнит. Какая связь между этой мигренью и рождением другого ребенка?**

Вот метафизическое описание мигрени, данное мною в книге "Кто ты есть?": "Мигрень часто является выражением сексуальной неудовлетворенности или неудовлетворенности в выражении своей творческой способности. Это недомогание приказывает человеку восстановить контакт со своей творческой способностью и перестать отдавать себя во власть других людей. Пример: мать, которой не хочется оставаться дома с детьми, но которая заставляет себя это делать. Вместо того чтобы считать, что выбора нет, она должна взять себя в руки и перейти к делу в том, чего ей действительно хочется. Это и означает создавать свою жизнь".

Может быть, рождение второго ребенка не было слишком радостным событием? Вам не кажется, что из-за этого ребенка вы не можете организовать свою жизнь так, как хотите? Не бойтесь признаться, если дело обстоит таким образом. Нет ничего предосудительного в том, что вы хотите сделать карьеру или добиться чего-то другого, даже если у вас есть дети.

Необходимо, чтобы вы задали себе следующий вопрос: *"Если бы я жила одна и могла поступать как мне вздумается, каков был бы мой жизненный выбор?"* Затем поделитесь своими желаниями с супругом и с детьми. Сделайте все, что в ваших силах, чтобы ваше желание осуществилось как можно скорее. Однако вы должны учесть, что вы не одна, - и это составная часть последствий, за которые вы должны отвечать, приняв решение завести детей.

Зато, зная, что все - временно, и предпринимая необходимые действия для достижения своей цели, вы легче сделаете это. Тошнота свидетельствует о том, что у вас на сердце лежит какая-то тяжесть. Ваше тело указывает вам на необходимость высказаться, а не держать все в себе.

Что сказать пятнадцатилетнему подростку, больному лейкемией?

**Какие слова любви я могу сказать пятнадцатилетнему подростку, больному лейкемией? Имею ли я право сказать ему, что только он виноват в своей болезни? Он изображает из себя жертву, так как его мать и отец страдают от этой же болезни.**

По какой-то причине этот подросток действительно больше не хочет жить. Лейкемия - это рак крови, а кровь связана с радостью жизни. В соответствии с метафизикой, у больного лейкемией нет достаточно большого и значимого смысла существования, который приносил бы ему недостающую радость жизни. Лучше уж умереть.

Вместо того чтобы говорить ему, что он виноват в своей болезни, советую вам сказать ему, что вы считаете, что любая болезнь физического тела представляет собою болезнь души. Спросите у него, хочет ли он об этом поговорить. Страдает ли он в глубине души? Видит ли он радость в жизни? Если бы у него была волшебная палочка, то какую бы жизнь он выбрал, чтобы почувствовать себя счастливым? Будьте внимательны, потому что я часто была свидетелем того, как страдающие лейкемией дети не решались рассказывать о том, что они переживают на самом деле. Они очень боятся причинить боль своим родителям и таким образом пытаются их защитить.

Скажите ему, что нередко случается, что молодые и не очень молодые люди излечиваются от болезней, которые считаются неизлечимыми. Медицина не может понять и объяснить эти исцеления, но она вынуждена согласиться с тем, что они случаются. Поддержите его, сказав ему, что это - его жизнь и только он сам волен решать, что с ней делать. Если он использует эту болезнь, чтобы вернуться в астральный мир, то это его полное право.

Однако он должен знать, что ему однажды придется вернуться, чтобы продолжить свою эволюцию. У него есть выбор продолжить ее сейчас или же вернуться позже и начать ее с младенческого возраста; в этом случае ему потребуются вновь привыкать к другим родителям, к другой окружающей среде и т. д. Главное, чтобы он принял себя, решение же, которое он примет, не имеет особого значения. Что же касается вас, то вы должны смириться с мыслью, что этот ребенок, эта душа не принадлежит вам. Он всего лишь повстречался вам в вашей жизни. Это - прекрасное средство для того, чтобы научиться отстранению.

Мой двадцатидвухлетний сын не торопится брать на себя ответственность и жить самостоятельно **Что мне делать, чтобы помочь двадцатидвухлетнему сыну, который только что окончил курсы по информатике, а теперь сидит дома и ждет, когда появится идеальная работа? Похоже, он не торопится начинать самостоятельную жизнь и брать на себя ответственность. Это меня расстраивает.**

Откуда у вашего сына возьмется понятие об ответственности, если у вас самой его нет? Вы не должны винить сына. На его месте я бы еще несколько лет жила с родителями, которые позволяют это делать. Именно вам следует изменить свое отношение, так как пока что вы поступаете вопреки законам природы.

Понаблюдайте за животными, которые действуют по законам природы. Мать отпускает своих детенышей, когда они еще очень малы, и они должны научиться самостоятельно выходить из затруднения. Вы видели, как птица поднимается высоко в небо и бросает своего птенца? У того нет большого выбора; он должен научиться работать крыльями, если не хочет разбиться о землю. Все птенцы учатся летать естественным образом.

Вам давно пора проделать то же самое с вашим сыном. Назначьте ему крайний срок, когда он должен покинуть семейное гнездо. Если вы будете твердой и объявите ему, что больше не намерены брать на себя ответственность и заботу о его физическом благополучии, то он поймет, что должен найти себе какую-то работу. Очень редко кому удается с первого раза найти идеальную работу. Пусть он поступает так, как поступают многие, пусть переживет всевозможные опыты через различные виды работы и, возможно, найдет то, что ему по душе. В конце концов все эти опыты принесут ему пользу. Каждый из них - это еще один шаг к лучшему.

С другой стороны, если вы решите оставить его с собой, то это решение должно идти от вашего сердца; то есть вы должны принять его в радости и просто ради удовольствия давать без ожиданий. Если вы хотите больше узнать об ответственности родителей в отношении детей, советую вам прочитать вторую книжку этой серии под названием "Ответственность, обязательство и чувство вины".

Желания наших детей - это желания или капризы?

**Так как мы не можем удовлетворять все желания наших детей, то как определить, где потребности, а где капризы?**

Как правило, если желание вашего ребенка - физического порядка, то вы должны удовлетворять его в меру ваших физических пределов. Если же его желание скорее морального или психологического плана, то необходимо подробнее расспросить его о том, что он переживает, что чувствует, и внимательно выслушать. Ребенок, который чувствует, что его любят как личность, гораздо легче идет на компромиссы во многих своих желаниях в физическом плане.

Лучше всего внимательно разобраться с его желаниями и пойти им навстречу - в меру ваших возможностей. Если вы пойдете навстречу его желаниям только потому, что считаете себя обязанным, то это не будет сделано от всего сердца и вы не будете уважать себя. Более того, может кончиться тем, что вы начнете испытывать к своему ребенку чувство злости, считая, что он требует слишком многого. Родитель должен давать себе право, не чувствуя себя виноватым, не всегда идти на встречу желаниям своих детей.

Что же касается различий между потребностью и капризом, то это весьма относительные понятия, их очень трудно различить. То, что может быть капризом для одного человека, может оказаться потребностью для другого. Так что в этом плане вам придется полагаться на собственную интуицию.

Мне трудно наладить отношения с двумя из троих моих детей ***У меня трое детей, двое из них сестры-близнецы. Мне гораздо труднее наладить отношения с последними. Что мне делать?***

Расскажите им о том, что вы переживаете на самом деле. Они должны почувствовать, что трудность, с которой вы столкнулись, не имеет к ним никакого отношения, что она скорее связана с тем, что вы в настоящее время переживаете, и с вашим образом жизни. Попросите их быть терпимыми и успокойте их, объяснив им, что все меняется и что вы не всегда будете такой. Однако для того, чтобы ваш образ действий изменился, вы должны принять себя такой, какой вы являетесь в настоящее время, дать себе право вести себя таким образом, понапрасну не осуждая и не обвиняя себя.

После того, как отец ушел от нас, мой сын перестал смеяться ***Как мне научить одиннадцатилетнего сына смеяться, не сдерживать своих эмоций и всегда чувствовать себя в своей тарелке? После того как от нас ушел его отец, он больше не хочет смеяться. У него появилась потребность защищать отца, заступаться за него. Кроме того, он стал полнеть, что меня очень огорчает. Мне так бы хотелось помочь ему жить своей жизнью, быть счастливым.***

Ваш сын, по-видимому, переживает чувство вины в сочетании с эдиповым комплексом. Объясните ему, что такое эдипов комплекс (см. начало этой книжки). То, что с ним происходит, очень часто наблюдается у мальчиков, живущих с матерью без отца. Маленький мальчик, которого влечет к матери, часто желает, чтобы его отец исчез, причем, как правило, это желание возникает у него бессознательно. Когда это происходит, он чувствует себя очень виноватым, потому что считает, что это произошло по его вине. Вы должны успокоить его, объяснив ему, что уход его отца никоим образом не связан с ним, что это решение было принято в связи с вашими отношениями.

Со своей стороны, не поощряйте этот эдипов комплекс, заявляя, что теперь он мужчина в доме. Это накладывает страшную ответственность на мальчика, так как он знает, что еще не является мужчиной и не может удовлетворить все желания женщины. Прежде чем стать мужчиной, он должен прожить свое детство и отрочество.

Почему ребенок становится алкоголиком или наркоманом?

***Как объяснить тот факт, что ребенок становится алкоголиком или наркоманом, хотя его родители не пьют, не курят, а его мать не является властной женщиной?***

Просто спросите у этого мальчика, что толкает его на прием наркотиков. Если он почувствует, что вы не осуждаете его, не собираетесь давить на него, а искренне интересуетесь им, он открыто поговорит с вами. Если же он не захочет разговаривать, значит, не чувствует, что вы принимаете его.

Через подобный опыт родителям следует научиться принимать выбор, сделанным кем-то другим, даже если они не понимают его или не согласны с ним. Вот то, что называется "безусловной любовью". Это прекрасный случай для того, чтобы сильнее проявить свою любовь, открыть свое родительское сердце. Будьте примером безусловной любви - это дает вам великолепную возможность расположить к себе ребенка, научить его любить себя и не убегать в мир наркотиков.

Что мне делать с сыном, который сидит в тюрьме?

***Что мне делать с сыном, который сидит в тюрьме? Он плохо себя ведет и злоупотребляет алкогольными напитками.***

Предыдущий ответ распространяется и на этот вопрос.

Мой семилетний сын говорит иногда, что он - девочка ***Как мне вести себя с моим семилетним сыном, который иногда говорит, что он - девочка, называет себя женскими именами и вплетает ленты в свои волосы?***

Прежде всего, нужно выяснить, не хотели ли вы иметь девочку, когда его вынашивали. Если да, то объясните ему, что вы бы не любили его сильнее, если бы он был девочкой. Во время беременности душа знает, что происходит с ее будущей матерью. Так что душа вашего сына почувствовала ваши сокровенные мысли и желания. Объясните ему, что когда женщина очень сильно хочет родить девочку, то это всего лишь признак того, что ей трудно принять свое мужское начало, а следовательно, вообще мужчин. Это никак не связано с ним, а скорее с процессом, который вам надлежит завершить с мужчинами.

Если же вы не хотели специально иметь девочку, то важно узнать, как себя ощущает ваш сын в качестве мальчика. Вы должны внимательно выслушать его ответы и не давать никаких оценок, даже если он говорит вещи, которые вам трудно понять и принять для себя. Возможно также, что в нескольких последних воплощениях у него был женский пол и ему теперь трудно адаптироваться к мужскому полу. Он должен согласиться с тем, что если он выбрал мужской пол в этом воплощении, то сделал это потому, что его душа хотела прожить этот опыт. Он должен следовать своему жизненному плану. Если он отрицает мужчину в себе, то ему предстоит пережить это еще раз в своем очередном воплощении. Это - его выбор.

В свои семь лет он уже достаточно взрослый мальчик, чтобы выслушать все это. Пусть ваши слова проникнут в его душу, скажите ему, что его выбор не имеет особого значения для вас, вы все равно будете его любить. Объясните ему, что если он сделает выбор, отличный от его жизненного плана, то он будет отвечать за его последствия. Он не будет чувствовать себя нормально, как это ему кажется сейчас, и его жизнь будет более трудной и эмоциональной.

А вы, что вы чувствуете при мысли о том, что, возможно, ваш сын станет гомосексуалистом? Скажите ему, что если он выбирает этот путь, то наверняка для того, чтобы предоставить вам возможность развить свою способность любить и принять его выбор.

Что делать с буйным ребенком?

***Что делать с буйным ребенком? Моему сыну два с половиной годика, и если я его шлепаю за что-то, он отвечает мне тем же. Если же я отправляю его подумать над своим поведением в его комнату, он начинает наносить удары куда попало и швыряет на пол все, что только может.***

Вероятно, речь идет о ребенке, который не приемлет никакого контроля со стороны своих родителей. По-видимому, это ребенок нового склада (тефлоновый), он сразу пытается утвердиться и отказывается адаптироваться к традиционному поведению. Объясните ему, что он не должен адаптироваться, то есть становиться таким же, как другие, но если он хочет быть счастливым, то должен научиться приравниваться к другим, оставаясь при этом самим собой. Это называется уважать других. Если он хочет, чтобы его уважали, то и он должен научиться уважать.

Однако как родитель вы являетесь для него примером проявления уважения. Прививаете ли вы ему уважение своими делами и словами? Не пытаетесь ли вы навязать ему свои верования и ценности, не учитывая при этом, что он из себя представляет? Настоятельно рекомендую вам ознакомиться с описанием тефлонового ребенка, данным в этой книжке, и почитать книги Дэниэла Кемпа по этому вопросу.

Как быть, если у ребенка повышенная активность?

***Что делать с ребенком с повышенной активностью? За ним очень тяжело уследить.***

Во-первых, ваш ребенок отличается повышенной активностью или повышенной экспрессивностью? Дети нового склада в большинстве своем отличаются повышенной экспрессивностью. Разница между ними следующая: ребенку с повышенной активностью для уменьшения его активности, как правило, необходимо принимать лекарства, тогда как ребенок с повышенной экспрессивностью в них не нуждается. Поэтому когда ребенку с повышенной экспрессивностью дают лекарства, то тем самым его губят, более того, он начинает бурно протестовать. У этого ребенка нет проблем физического плана. Просто его мозг действует быстрее, чем у детей традиционного склада и у большинства взрослых.

Этот тип ребенка вызывает беспокойство у взрослых и воспитателей, так как он настолько быстро усваивает то, чему его обучают, что у него создается впечатление, что он просто теряет время. Он задает множество вопросов, ему необходимо выразить свои умственные и творческие способности. Вправе ли взрослые пичкать лекарствами ребенка из-за того, что он стремится к знаниям, что он хочет получать умные ответы?

Вот легкий способ отличить ребенка с повышенной активностью от ребенка с повышенной экспрессивностью. Ребенок с повышенной экспрессивностью может проводить часы напролет за любимым занятием, например за микроскопом или компьютером. Что же касается ребенка с повышенной активностью, то он не может заниматься чем-то несколько часов подряд, даже если ему и нравится то, чем

он занимается. Если вы обнаружили, что ваш ребенок отличается повышенной экспрессивностью, постарайтесь сделать так, чтобы он постоянно узнавал о чем-то новом. Дайте ему шанс использовать и развить свои умственные способности.

Как научить детей не сравнивать себя?

**Как научить детей не сравнивать себя?**

Подавая им пример. Вы можете также воспользоваться "провоцирующей терапией", которая рекомендует полностью придерживаться мнения человека, переживающего какую-либо проблему. Например, когда ребенок сравнивает себя с кем-то другим и не находит себя таким же хорошим, как этот другой, вы могли бы ему сказать: *"Ты прав, он гораздо лучше тебя. Если ты так говоришь, значит, так оно и есть. Не сдавайся, продолжай сравнивать себя"*. Или что-то в этом роде. Очень часто этот способ оказывается гораздо эффективнее, чем если бы вы читали ребенку мораль, пытаясь убедить его в бессмысленности того, что он говорит или делает.

Какое послание хочет мне передать мой сын, страдающий аутизмом?

**Я хочу знать, какое послание пытается передать мне мой сын, страдающий аутизмом. Более того, что я должен ему сказать для того, чтобы он принял свое состояние?**

А откуда вам известно, что ваш сын не приемлет своего состояния? Чаще всего как раз родителям необходимо принять состояние, в котором находится их сын, а не самому ребенку. Мне кажется, что у детей, страдающих аутизмом, нет никаких проблем, просто они живут в ином мире. По-видимому, они не желают противостоять своему выбору, в соответствии с которым пришли на эту планету. Не думаю, что ваш сын хочет передать вам какое-то особое послание, за исключением того, что вам следует научиться безусловно любить его, давая ему право выбрать для себя аутизм.

Я знаю одну супружескую пару в Соединенных Штатах, Барри Нейла Кауфман и Самарию Лайт Кауфман, сумевшую лет двадцать тому назад вылечить своего сына, страдавшего аутизмом. С тех пор они разработали технику безусловного приятия, именуемую "Выбор"\*, и открыли центр, в котором обучают этой технике родителей, чьи дети страдают аутизмом.

\* Option Institute and Fellowship, 2080 S. Undermountain Rd. Sheffield. MA 01257 USA.

Как объяснить дочери, что она слишком балует своего ребенка?

**Я - молодая бабушка, и я обожаю мою трехлетнюю внучку. Как сказать дочери и зятю, что малышке не хватает дисциплины и что она слишком избалована? Можно ли сказать об этом так, чтобы не обидеть их? Я их всех очень люблю.**

Во всяком случае, они знают, что вы о них думаете. Не забывайте, что ваша дочь знает вас; она также была когда-то трехлетней внучкой и жила с вами. Знаете, воспитание вашей внучки вас не касается. Иными словами, это не ваша забота. Разумеется, ничто не мешает вам высказать свое мнение. Но если вы захотите это сделать, то убедитесь сначала в том, что делаете это без ожиданий и сознаете, что они имеют право быть такими родителями, какими хотят. Если девочка такая недисциплинированная, как вы утверждаете, то отвечать за последствия этого предстоит не вам. Ваша роль матери маленького ребенка теперь закончена. Настало время для вас заняться другим - научиться жить своей жизнью и подумать о себе.

Что делать с двухлетним мальчиком, которого я взяла в нашу семью? Боюсь, что у него проявится фрустрация из-за того, что его бросили родители **Я взяла в свою семью двухлетнего мальчика. Его мать, бабушка, дядя и тетя навещают его каждую неделю и проводят с ним несколько часов. У него нет отца. Ребенок часто бывает раздражительным, хотя я и мой муж очень любим его. Он тоже очень ласков с нами. Я задаюсь вопросом, не появится ли у него позже фрустрация из-за того, что его бросили родители? Могу ли я сделать для него еще что-нибудь, кроме проявления своей любви? Я бы хотела оставить его в нашей семье навсегда.**

То, что вы беспокоитесь о его будущем, никоим образом не сможет оказаться благотворным для него. Вы не должны также проявлять к нему собственнические чувства и считать, что этот ребенок принадлежит вам. Тем самым вы сильно навредите ему. Продолжайте любить его, но помогайте ему любить и своих родителей. Объясните ему, что его родители отказались от него не потому, что не любили его, а скорее из-за того, что их жизненные условия пока не позволяют им быть вместе с ним. Объясните ему, что всякий раз, когда кого-то покинули, это оказывается выражением чьих-то пределов.

Кроме того, следите за тем, что вы говорите о его родителях вашему мужу, по телефону или в разговоре с кем бы то ни было. Дети слышат все и чувствуют все гораздо тоньше, чем мы думаем. Никогда не забывайте о том, что однажды его мать или отец могут решить забрать его назад - это их право. Скажите ребенку, что вы его очень любите, что он может остаться с вами навсегда, но если это не



происходит, то потому, что так лучше для всех. Все происходит по воле БОГА, которому лучше, чем нам, известны потребности всех.

Манипулируют ли нами наши дети, когда мы выражаем свои эмоции?

***Не кажется ли вам, что если мы выражаем своим детям все наши эмоции, то существует опасность, что в конце концов они станут нами манипулировать?***

Наоборот, дети обожают правдивых родителей. Чем правдивее родитель со своими детьми, тем больше эти дети его уважают. Это не значит, что вы должны все рассказывать своим детям. Это скорее означает, что когда вы открываете рот, чтобы что-либо сказать, то говорите правду. Когда вы были моложе, вы, конечно, усвоили, что откровенничать опасно. Тогда вы научились сдерживаться, контролировать себя. Это верование не может быть благотворным для вас, так как любой человек, который себя контролирует, в конце концов всегда теряет этот контроль. Воспользуйтесь своей рассудительностью и примиритесь с мыслью, что иногда лучше быть откровенным, а иногда - нет.

Как помочь дочери, страдающей анорексией?

***Моя дочь страдает анорексией. Вы говорите, что это означает, что она обижается на свою мать. Что мне сделать, чтобы она осознала это, и как мне узнать, почему она на меня обижается?***

Анорексия - серьезная проблема. Вообще говоря, чем серьезнее проблема, тем она старше. Вы должны доказать ей свое большое сочувствие, приятие и терпение. Главное, не чувствуйте себя виноватой. Я убеждена, что как мать вы действовали с учетом лучшего из того, что знаете, и сообразно со своими пределами. Если ваша дочь разочарована из-за, того, что у нее было больше ожиданий, то это - ее выбор, ее решение.

Вы могли бы спросить у нее, каким было бы в данном случае поведение идеальной, по ее мнению, матери. Вы могли бы также поделиться с ней тем, в чем упрекаете собственную мать, и объяснить ей, что большинство детей страдает от неудовлетворенных ожиданий. Происходящее предоставляет вам и вашей дочери прекрасную возможность научиться любить.

Попытайтесь вместе с ней найти причину, по которой она плохо ощущает себя в своем женском теле, поскольку она хочет избавиться от него. Не считает ли она себя настолько ничтожной, что хочет исчезнуть? Может, она не приемлет того факта, что она женского пола? Если да, то пережила ли она уже какого-либо сексуального насилия? Постарайтесь как можно внимательнее выслушать ее ответы на эти вопросы, не осуждая, не критикуя ее и не читая ей морали. В заключение привожу описание анорексии из моей книги "Кто ты есть?". Может, это вам в чем-то тоже поможет.

"Анорексия и булимия - проблемы, связанные с полным отрицанием жизни. Человек, страдающий одним из этих недугов, не приемлет своего пребывания на Земле, отвергает себя и полностью отказывается от своего тела. Этот человек легко отправляется в астрал и страстно желает уйти в потусторонний мир. Больная анорексией отвергает пищу, пытаясь тем самым оттолкнуть от себя свою мать, потому что ненавидит ее или не приемлет то, как мать ее любит. Больная булимией, наоборот, ест все, что ей попадает на зуб, испытывая тем самым ощущение, будто она пожирает свою мать и таким образом лишает ее силы.

Больные анорексией и булимией должны принять то, что при воплощении они выбрали именно эту мать и что они должны что-то сделать на Земле. Как и все, они должны научиться любить себя и любить других, видеть красоту везде, ценить свое тело и установить с ним контакт. Им нужно также много двигаться и чтобы их кормила их мать, Земля".

Не явился ли мой образ мышления причиной физического недостатка у моего сына?

***Не явился ли мой образ мышления причиной того, что я родила ребенка с тяжелым физическим недостатком?***

Думать, что ты обладаешь способностью вызывать физический недостаток у другого человека, означало бы наделять себя большой способностью. Ни один человек не обладает такой способностью. Я очень часто встречаюсь с родителями, в частности с матерями, которые чувствуют себя ответственными за физический недостаток у своего ребенка. В действительности же они чувствуют себя виноватыми потому, что не знакомы с законом ответственности.

Ваш личный пример идеально подходит для разъяснения понятия ответственности. Ваша ответственность как родителя заключается в том, чтобы взять на себя последствия принятых вами решений. Вы приняли решение иметь ребенка; в таком случае, как берете вы на себя последствия этого решения? Что вы можете сделать из того, что в ваших силах, для этого ребенка? Его физический недостаток появился не по вашей вине. Таков был выбор этой души, сделанный еще до рождения.

Сделать, то, что в ваших силах, означает любить его, принять его, дать ему право пережить свой физический недостаток с тем, чтобы он усвоил жизненные уроки, в поисках которых он и пришел с этим

физическим недостатком. Возможно, этот физический недостаток и не понадобится ему до конца его дней. А возможно, и понадобится, но это уже касается только его самого. Человека делает несчастным не то, что он имеет физический или умственный недостаток. Фактически существует множество здоровых людей, которые, тем не менее, несчастны.

Существуют родители, для которых очень мучительно жить с ребенком, имеющим физический недостаток. Любить себя - это также принимать свои пределы. Один из родителей или оба могут дать себе право сказать: *"Я не могу оставить в семье этого ребенка. Я слишком сильно страдаю или это для меня невозможно в материальном или физическом плане. Я помещаю его в место, где, думаю, ему будет хорошо"*. Любите его, как только вы можете, и следуйте за ним в его жизненном выборе - это все, чего требует от вас жизнь.

Вам необходимо перестать думать, что ваш образ мышления или ваши страхи могут вызвать у кого-то другого физический или умственный недостаток, заболевание или что-либо подобное. У вас могло быть предчувствие во время беременности, но между этим и тем, что вы думаете, что вы виноваты в его физическом недостатке, существует очень большая разница. Подобный образ мышления может привести лишь к тому, что вы будете напрасно переживать ужасное чувство вины.

Воспользуйтесь лучше этим опытом для того, чтобы научиться любить безусловно, приняв выбор своего ребенка, потому что вы не можете всего понять. Трудно понять разумом, почему душе необходимы некоторые жизненные уроки. Некоторые вещи оказываются выше человеческого понимания и рационального анализа.

Как реагировать на неуважительные комментарии наших детей в адрес взрослых?

***Как конкретно следует реагировать родителям на неуважительные комментарии детей относительно некоторых черт во внешности взрослых?***

Вы не должны делать из этого драму. Если вы считаете, что в этих комментариях действительно проявляется неуважение к взрослому человеку, вы можете указать на это детям. Проверьте затем с ними, действительно ли идет речь о проявлении неуважения. Для этого они должны спросить себя, понравилось бы им услышать аналогичные комментарии в свой адрес. В конечном счете мы должны давать ребенку право делать свои детские комментарии.

Очень часто ситуация усложняется взрослыми по той простой причине, что некоторые из них жестоко подавляют в себе своего внутреннего ребенка. Они не позволили бы себе сделать такого рода комментарии, даже если иногда и думают подобным образом. Поэтому они и не могут позволить это делать ребенку или принять это от ребенка.

Мой семилетний сын - рассеянный и беспокойный мальчик ***У меня семилетний сын. Он часто рассеян и возбужден. Мне кажется, он не слышит, что я ему говорю. Я его часто наказываю, но каждый раз все начинается сначала. Может быть, он переживает травму отверженного, поскольку его отец в течение почти шести лет часто отсутствовал дома в связи с характером работы. Что мне делать?***

Очень легко убедиться, что частые наказания ребенка не являются решением вашей проблемы: ведь вы не достигаете желаемого результата. Поговорите об этом со своим ребенком. Спросите у него, как бы он поступил на вашем месте с таким, как он, ребенком. Поделитесь с ним своими трудностями.

Из вашего описания следует, что он постоянно убегает от действительности. Это он убегает в астральный мир, чтобы не сталкиваться со своей эволюцией в физическом мире. Он уже достаточно взрослый, поэтому объясните ему, что подобное бегство ничего не решает. Что в определенный момент ему придется столкнуться со своими обязательствами. Чем раньше он согласится жить на этой планете, тем лучше будет для него.

Помогите ему рассказать о его страхах. Скажите ему, что многие его сверстники - такие же, как и он, и что, к сожалению, те из них, кто не хочет взять себя в руки, став взрослыми, убегают от реальности в мир алкоголя, наркотиков или чего-то еще. Вы можете привести ему пример бегства от реальности в мир сна. Спросите у него: *"Что бы ты сказал, если бы я, твоя мать, все время лежала бы и спала, потому что не хочу сталкиваться с тем, что предлагает мне моя жизнь. Если бы я тебя оставила одного, если бы я ничем не занималась дома из-за того, что почти все время спала бы, как бы ты все это пережил бы?"* Прежде, чем ему все это объяснять, убедитесь в том, что ему хорошо здесь с вами; не делайте это в такие минуты, когда он убегает в свой мир. Кроме того, настоятельно советую вам перестать давать ему сахар. Это поможет ему стать менее рассеянным и возбужденным. Сахар оказывает на ребенка такое же воздействие, как алкоголь на взрослого человека.

Что же касается чувства отвергнутого родным отцом, то только ваш сын может ответить вам на этот вопрос. Если он говорит вам, что действительно чувствует себя отвергнутым, вы должны посоветовать ему поговорить об этом один на один с отцом. Им надлежит вдвоем уладить эту ситуацию.

Мой шестнадцатилетний сын занимается гипнотизированием **Мой шестнадцатилетний сын занимается гипнотизированием. Он даже стал впадать в регрессии. Не опасно ли это для него?**

Все зависит от состояния вашего сына и его мотивации. Многих детей притягивают к себе таинственные, эзотерические вещи. Для одних это опасно, для других это всего лишь новый, познавательный опыт.

Спрашивали ли вы его о том, как он себя чувствует? Не порождают ли эти опыты у него страхи? Если да, то это означает, что подобное занятие не является для него благотворным, по крайней мере на данный момент. Да вы и сами можете судить об этом, понаблюдав за ним. Становится ли он более нервным, возбужденным, беспокойным? Если да, то расскажите ему о ваших наблюдениях. Посоветуйте ему получить более подробную информацию по этому вопросу, прежде чем продолжать им заниматься.

Но вы должны обращаться к сыну без ожиданий. Делайте то, что, по вашему мнению, принесет ему больше пользы, но окончательное решение должен принимать он сам. Помните, что родитель присутствует для того, чтобы направлять ребенка, а не навязывать ему свои советы.

Хочу также добавить, что игры с силами астрального мира могут сыграть злую шутку с неопытным или плохо информированным в этих вопросах человеком. Очередная книжка из этой серии будет посвящена теме об астральном мире.

Мой шестилетний ребенок испытывает разочарование, когда сделанный им выбор оказывается неосуществимым **Я позволяю моему шестилетнему ребенку принимать множество решений. Часто сделанный им выбор оказывается неосуществимым. После чего у него создается впечатление, что его лишают его прав и его охватывает разочарование. Что делать?**

Объясните ему, что он просто-напросто постигает, что не все в жизни можно контролировать. Научиться уступать, отпускать в таком раннем возрасте, делать свой выбор, не связывая себя результатами, - для его будущего это великолепный жизненный урок! Объясните ему, что так будет происходить в течение всей его жизни и что когда ему что-то не нравится, то это происходит потому, что его внутренний БОГ знает, что для него есть что-то другое, гораздо лучшее.

Как сделать так, чтобы муж был в семье на первом месте, и при этом не обидеть детей?

**Как мне сделать так, чтобы мой муж стоял в семье на первом месте, и при этом не обидеть детей?**

Вы переживаете внутренний конфликт между ролью супруги и ролью матери. Между ними не должно быть никакой конкуренции. То, что вы переживаете со своими детьми, отличается от того, что вы переживаете с супругом. Когда вы ставите на первое место мужа, а не детей, разве это ваш выбор? Если да, то необходимо, чтобы вы дали себе на это право, не чувствуя себя виноватой перед детьми. Если же, напротив, вы поступаете так потому, что считаете, что хорошая супруга *обязана* ставить на первое место мужа, то это верование не является для вас благоприятным.

Или вы считаете, что хорошая мать обязана ставить на первое место детей, а потом мужа? Со всеми этими верованиями вы создадите себе кучу эмоций, фрустраций и чувство вины на всю жизнь. Ваши дети и супруг станут вами манипулировать. Главное - это вы сами. Где ваше первое место? Вы не рабыня и не обязаны прислуживать им. Вы должны использовать вашу связь с детьми и с супругом для собственного внутреннего роста.

Выберите момент, когда вы останетесь одна, и проверьте, как вы внутренне чувствуете себя. Если бы все обстоятельства сложились наилучшим образом и вы никого не могли бы расстроить, то чью бы сторону выбрали? Я убеждена, что иногда на первом месте стоял бы супруг, а в другой раз - дети. Главное, чтобы вы дали себе право быть супругой и матерью, не чувствуя себя при этом виноватой. Только вы сами можете изменить свою внутреннюю позицию.

Должна ли я рассказывать о своих страхах моим ученикам?

**Будучи преподавателем, могу ли я позволить себе сказать детям: "Не знаю, что с вами делать? Как бы мне не ошибиться".**

Конечно, вы можете себе это позволить. Во всяком случае, даже если вы пытаетесь это скрыть, они все равно об этом знают: они это чувствуют. Если вы будете с ними правдивы, они будут вас больше уважать. Вы можете даже пойти дальше и рассказать им о других страхах, которые вы переживаете. Подобный образ действий с трудом воспринимается жестким человеком, так как он всегда хочет показать, что стоит выше всего.

Вы могли бы также расспросить их по очереди о том, что бы они делали, если бы были преподавателем. Вы получите очень интересные ответы. Затем скажите им, что вы выберете решение из их ответов с учетом своих пределов. Даже если для того, чтобы это сделать, вам придется оторвать от урока несколько минут на разговор с ними, вы многое выиграете, потому что в дальнейшем они станут проявлять больше уважения и внимания к вам.

Возможно, самым важным из того, что они узнали в этот день, для них станет открытие, что взрослый способен так разговаривать с детьми. Если вы колеблетесь, спросите себя, что в худшем случае может произойти с вами, если вы не откроетесь им.

Хочу попутно подчеркнуть, что любой родитель может использовать подобный подход в общении со своими детьми.

Могут ли нанести ущерб детям отец и мать, у которых разные верования?

***Вы говорите, что мы как родители должны быть правдивыми. Может ли нанести ущерб детям то, что их родители отличаются друг от друга, то есть отец и мать имеют разные верования и по-разному говорят об одном и том же детям?***

Дети и родители должны привыкнуть к этим различиям. Эту ситуацию нелегко пережить, зато она в высшей степени способствует развитию безусловной любви. Если вам, родителям, не удастся договориться о том, как вести себя со своими детьми, то по крайней мере будьте благоразумны и расскажите им о различии своих верований.

Затем пусть сами дети решат, во что им верить, но при этом вы не должны себя чувствовать отвергнутыми как родитель, если ребенок выбирает верование другого родителя. Например: один из них полагает, что ребенок должен рано ложиться спать, а другой считает, что он может ложиться спать, когда захочет. Для ребенка должно быть ясно, что оба родителя, как один, так и другой, желают ему только хорошего. У этого ребенка будет прекрасный пример для того, чтобы научиться принимать различия, существующие между людьми. Если родители принимают друг друга со своими различиями, то, как правило, дети берут сторону либо отца, либо матери. Подобный образ действия в значительной мере помогает им развить свое здоровое суждение, чтобы отвечать своим собственным потребностям в зависимости от того, что они чувствуют в этот момент.

Каковы истинные ценности?

***Если попустительствовать детям, то к чему мы придем? Каковы истинные ценности? Где найти образец настоящей семейной жизни?***

Лучшими образцами являются родители. Пример родителей, уважающих истинные ценности, рано или поздно принесет свои плоды и благотворно скажется на детях, даже если тем и придется пережить трудные этапы бунтарства. Пока же мне удалось получить от большинства родителей прямо противоположные данные. Они настолько заняты тем, что навязывают детям свои материальные ценности, к примеру, как питаться, одеваться, обставлять комнату и т. д. и т. п., что истинные, то есть духовные ценности остаются в стороне.

Вот нынешний образ действия многих родителей: вместо того чтобы быть правдивыми, они становятся рабами вещей и говорят за спиной о своих близких;

вместо того чтобы любить друг друга, они критикуют друг друга, пытаются изменить друг друга и таким образом собственным примером прививают детям эту эгоистичную любовь;

вместо того чтобы быть честными, порядочными, они крадут время на работе, мошенничают со своими налогами, требуют более высоких, чем им полагается, страховых выплат;

вместо того чтобы уважать себя и других, они навязывают себе ненужные обязательства и делают то же самое с теми, кого они любят;

вместо того чтобы сохранять веру, они испытывают неуверенность и страхи и к тому же пытаются передать эти страхи собственным детям.

Таковы лишь некоторые "ценности", распространенные в нашем обществе. Существует еще немало и других.

Что же касается настоящей семейной жизни, то на чем вы основываетесь, когда пытаетесь определить, что для вашей семьи лучше? Если вы основываетесь на том, чему научились в прошлом, то ваша семейная жизнь окажется малоприятной, поскольку каждый постарается реализовать свой застывший идеал. Но мы не можем заранее решать, какой должна быть образцовая семейная жизнь. В современной жизни, когда родители и дети заняты самыми разнообразными видами деятельности, мы должны принаравливаться к этой новой эпохе и ежедневно наполнять как можно большим счастьем семейную атмосферу.

Совершенно необходимо, чтобы каждый член семьи ощущал себя счастливым сам по себе, в собственном контексте. Ушли в прошлое те патриархальные обычаи, когда вся семья должна была регулярно собираться вместе в одно и то же время и это было обязательным условием счастья. Образ жизни изменился на противоположный, но это даже полезно - уменьшились зависимости.

Можно ли иметь гармонично развитых детей, если в семье отсутствует любовь?

***Могут ли дети вырасти счастливыми и гармонично развитыми, если в семье отсутствует любовь?***

Если вы приемлете себя в том, что не любите друг друга, если вы правдивы и не пытаетесь заставить ваших детей поверить в противоположное, то велика вероятность того, что отношения, существующие в вашей семье, никоим образом не скажутся на детях. Вы ведь понимаете, что любить себя - значит принимать себя, давать себе право быть самим собой. Родители могут перестать любить друг друга интимной любовью, продолжая при этом любить друг друга, то есть принимать друг друга такими, как есть.

Однако если отношения между родителями сопровождаются стрессом, критическими замечаниями и враждебностью, то детям в этом случае очень трудно достичь гармонии.

Мои дочери, девяти и трех лет, сосут большой палец ***Мои дочери, трех и девяти лет, нередко сосут свой большой палец. Я замечаю, что от этого у них стали портиться зубы. Меня очень тревожит то, что они делают. Что бы вы мне посоветовали?***

Я уверена, что они чувствуют вашу тревогу и, возможно, делают вывод, что сосать большой палец нехорошо. Заметили ли вы, когда они сосут свой большой палец? Делают ли они это в тех случаях, когда хотят оказать вам сопротивление? Может быть, это средство, с помощью которого они вами манипулируют. Все дети находят чувствительные струны, посредством которых манипулируют своими родителями. Они используют их, как правило, когда чувствуют, что их слишком жестко контролируют.

Лучше всего, если бы вы уступили им и объяснили всего один раз последствия сосания пальца. Скажите им, что вы больше не станете делать замечания, даже если вам будет трудно удержаться. Скажите также, что вы решили больше не мешать им делать то, что они хотят, так как они сами должны отвечать за последствия своих привычек.

Существует теория, утверждающая, что желание сосать палец связано с сексуальной энергией и что это желание может наблюдаться у ребенка, обладающего сильной сексуальной энергией. Поскольку сексуальная энергия напрямую связана с созидательной способностью, то прекрасным средством для ее преобразования является максимальное использование их творческих способностей. Дети, обладающие большими творческими способностями, нуждаются в большем пространстве, творческих играх и свободе действий - у них должны быть возможности пробовать и переживать новые опыты.

Вам остается только понаблюдать за вашими детьми и определить, относится ли к ним то, о чем я только что сказала.

Супруг обескураживает нашего сына ***Я стараюсь, насколько это возможно, хвалить и ободрять нашего сына, а муж при малейшем проступке унижает его. Что мне делать?***

То, что ваш сын переживает с вами, касается только вас двоих, а то, что он переживает с отцом, касается только отца и его. Не забывайте, что ваш сын выбрал вас и вашего супруга своими родителями. Только он знает, почему он это сделал. Очень важно, чтобы вы не критиковали вашего супруга. Он ведет себя точно так, как и многие другие родители. Своими действиями он стремится достичь желаемого для себя результата, полагая, что эти действия будут благотворными и для сына. Очевидно, и его отец вел себя с ним подобным образом. Разве не то же самое происходит, когда отец устраивает порку своему сыну за то, что тот поколотил сына соседа! Он думает, что таким образом можно отучить ребенка от применения насилия. Он не осознает, что насилие порождает насилие.

Лучше всего было бы похвалить, ободрить такого ребенка в другой ситуации - когда он сводит счеты иным, ненасильственным путем. Но ваш супруг прибегает к критике, поэтому и сын учится делать то же самое.

Объясните сыну, что отец применяет лучшие из тех средств, какие знает, и что ему неведом иной способ быть хорошим отцом. Когда отец высказывается, сыну следует улавливать обратный смысл сказанного, и тогда он узнает, куда клонит отец. Посоветуйте сыну поговорить об этом с отцом. Скажите ему, что вы не согласны с образом действий отца; но ведь и тот, в свою очередь, убежден, что мать неправильно ведет себя с сыном. Ваш сын научится принимать существующие между его родителями разногласия, и это подготовит его к лучшему будущему.

Поговорив с супругом о его желаниях и надеждах в отношении вашего сына, вы увидите, что он любит его так же, как и вы. Я убеждена, что ваш муж больше всего расстраивается, когда видит, что его

сын походит на него. Замечая у мальчика эти черты - а они ему не нравятся, - он, как правило, резко реагирует и пытается изменить сына так, чтобы тот не походил на него. Подобная реакция присуща родителям, которые не нравятся самим себе и в значительной степени не приемлют себя.

Как заставить других выполнять свою часть работы по дому?

**До настоящего времени помимо моей основной работы я всегда занималась всеми делами по дому. Как мне заставить членов семьи выполнять свои обязанности, то есть переложить на них часть домашней работы, не впадая в другую крайность и не слишком сильно расстраивая их? Боюсь, что это шокирует их, поскольку они не привыкли помогать мне по дому.**

Задайте им в точности тот же вопрос, который вы только что задали мне. Скажите им, что раньше вы занимались всем, потому что для вас это был лучший способ держать все под контролем. Но теперь вы не можете и не хотите осуществлять этот контроль. Если вы будете правдивы с ними, то они захотят сотрудничать с вами. Советую вам также прочитать вторую книжку из этой серии под названием "Ответственность, обязательство и чувство вины".

Следует ли мне говорить одному из сыновей, что он - мой любимец?

**Чтобы быть правдивой и искренней, могу ли я сказать одному из своих сыновей, что предпочитаю его двум другим, не возбуждая при этом между ними чувства ревности и не разрушая доверие двух других?**

Как бы то ни было, ваши дети знают об этом. Дети все знают, даже если они не отдают себе в этом отчета. В самом деле, когда родитель отдает предпочтение одному ребенку, что наблюдается довольно часто, то это происходит главным образом потому, что поведение этого ребенка устраивает родителя. У вашего любимца, очевидно, такие же верования, как и у вас, поэтому он вызывает у вас меньше беспокойства. Это вы и должны объяснить детям. Скажите двум другим, что по отношению к ним вам приходится применять больше усилий, потому что они отражают те части вас, которые вы пока не приемлете.

В общем, благодаря двум другим вашим детям, вы научитесь гораздо лучше любить. Ваш любимец - это то, что мы называем глазурью на пироге; это ваше баловство, поскольку он меньше заставляет вас работать над собой.

Нам не нравится навещать дочь из-за царящего в ее доме беспорядка **Мы с мужем до маниакальности любим порядок. Наша дочь - полная противоположность. Она сейчас живет отдельно, и мы редко навещаем ее, потому что расстраиваемся, когда видим царящий в ее доме беспорядок. Однако она регулярно приезжает к нам. Правильно ли мы поступаем?**

Я могу лишь констатировать, что все вы соблюдаете свои пределы. Bravo! Вам остается только рассказать дочери о том, что вы переживаете, и добавить, что пределы со временем изменяются и что, возможно, когда-нибудь беспорядок в ее доме не будет вас так сильно расстраивать. Как знать? Может быть в тот день, когда вы примете ее беспорядок, она начнет отдавать предпочтение порядку!

Что сказать ребенку, который говорит, что хочет других родителей?

**Что сказать ребенку, который говорит нам, что хотел бы поменять родителей?**

Прежде всего, похвалите его за то, что он искренен с вами. Затем скажите ему, что он вправе так думать, но в этой жизни вы будете его единственными родителями. Расспросите его о его ожиданиях. Какими он представляет себе идеальных родителей? Внимательно выслушайте его ответы. Он имеет право думать, что ошибся в выборе родителей. Есть дети, которые даже считают, что ошиблись в выборе планеты!

Затем расскажите ему, каким вы представляете себе идеального ребенка. Поделитесь с ним вашими ожиданиями. Скажите ему, что вы тоже задаетесь вопросом, почему у вас не родился идеальный ребенок. Родители тоже имеют право быть разочарованными в своих детях. Наконец, признайте очевидное: вы все трое живете вместе, и этого нельзя изменить, как нельзя изменить температуру за окном.

Попытайтесь прийти к согласию, обсудите все вместе, станьте единомышленниками, и тогда ваша семейная жизнь наполнится гармонией и счастьем.

Как вести себя с шестилетним мальчиком, который мочится в постель?

**Что делать и как вести себя, когда шестилетний мальчик мочится в постель?**

Этот недуг свидетельствует о потере контроля. Ребенок, контролирующий себя днем, ночью теряет этот контроль. Почему он контролирует себя? Как правило, потому, что боится своего отца или родителя, который принял на себя роль отца. Он не обязательно боится его физически, скорее он боится не угодить ему. Поговорите с ним. Спросите у него, как он себя чувствует, когда делает то, что не нравится его отцу. Что он переживает, когда отец ругает его?

Отец со своей стороны может помочь ребенку, успокоив его, сказав ему, что даже если он его иногда и ругает, то все равно любит. Ребенок должен почувствовать, что ему доверяют и что, даже если он ошибается, это еще не конец света, это бывает с каждым. Советую вам также проверить, не подаете ли вы ему как родители пример контролирующихся себя людей. Где-то же научился он этому контролю.

**Я кричу и переживаю эмоции, когда вижу, как дерутся трое моих сыновей *Когда трое моих сыновей ругаются и начинают драться, я испытываю эмоции и кричу, чтобы они прекратили это делать. Можно ли поступать иначе?***

Вы не можете помешать вашим мальчикам драться. Они не обязательно дерутся потому, что в них проявляется насилие. Просто в самой природе мужчины заложено стремление проверять свою физическую силу и утверждаться подобным образом. С возрастом они научатся использовать удары только для самозащиты, но в детском возрасте им трудно различать.

Однако вы можете им рассказать, как вам трудно выносить сцену этого насилия, и потребовать, чтобы они, если уж им так хочется испытывать свои физические силы, не делали этого в вашем присутствии.

Возможно ли, чтобы четырехмесячный младенец уже умея манипулировать нами?

***Мой четырехмесячный сын, да и вообще, как мне кажется, младенец такого возраста, нуждается в большом внимании. Я действительно уделяю ему много внимания и делаю все для того, чтобы он не плакал. Мой муж и все члены семьи говорят, что я наседка и позволяю манипулировать собой. Возможно ли, чтобы четырехмесячный младенец уже умел манипулировать матерью?***

В четырехмесячном возрасте младенец не может по-настоящему манипулировать кем-либо, так как его разум еще недостаточно развит для этого. Однако с самого своего рождения он ежедневно познает новое, наблюдая за окружением. И то, что он сейчас познает, чрезвычайно важно, ибо через этот материал он будет развивать свои верования и свое будущее поведение.

Пока что его поведение больше инстинктивное, чем сознательное. Вероятно, ему понадобилось всего несколько дней, чтобы научиться тому, как привлекать к себе внимание матери. Таким образом, это стало для него нормой, и он ждет этого. Другие младенцы, чтобы получить соску, бутылочку сока или пищу, кричат или плачут. Однако реакция родителей на это может быть и прямо противоположной, то есть они могут не обращать на ребенка внимания, злиться на него, а может быть даже отшлепать его.

Что же касается вас, то если вы готовы бежать к сыну всякий раз, когда он требует внимания, и делать это вплоть до его совершеннолетия, то кто же может вам запретить, если вам от этого хорошо, если вы не сетуете и не хотите, чтобы за вас это делали другие.

Не считайте, что он ведет себя таким образом только потому, что он - младенец. Он ведет так себя потому, что именно этому он научился у вас. И в годовалом, и в четырехлетнем, и в пятнадцатилетнем возрасте он будет по-прежнему считать, что плачем или криком ему удастся привлечь к себе внимание. И когда его манипуляции не приведут ни к какому результату, он будет чувствовать себя очень несчастным. Что касается меня, то я искренне считаю, что младенец нуждается во внимании, но не больше, чем подросток или взрослый. Просто речь идет о разных типах внимания.

Чтобы определить, правильным ли является ваше поведение, не забывайте: ваша роль заключается в том, чтобы подготовить ребенка к новой жизни в новой среде, где он не всегда получает того, чего хочет. Задайтесь вопросом: согласны ли вы вести себя с ним так же, как делаете это сейчас, и в последующие годы? Я советую вам вести себя с ним следующим образом. Когда он начинает плакать, а вы знаете, что все его потребности в эту минуту удовлетворены, подойдите к нему и скажите, что вы дали ему все, в чем, по вашему мнению, он нуждался. Добавьте, что теперь вам необходимо подумать о себе, уделить себе время. Объясните ему, что в будущей жизни он не может надеяться на то, что все будут у его ног. Было бы разумнее, если бы он узнал об этом уже сейчас, поскольку с возрастом ему будет все труднее изменить свое поведение. Как бы вы себя чувствовали, действуя таким образом? Не считаете ли вы, что тем самым вы лучше подготовили бы его к дальнейшей жизни? Подумав, вы, безусловно, найдете приемлемое для вас решение.

Является ли причиной болезни и трудного характера моего сына тот факт, что я не хотела его?

***Мой четырехлетний сын родился с наследственной болезнью. Он сидит на очень строгой диете и раз в две недели сдает кровь на анализ. Из-за этого у него очень трудный, агрессивный и импульсивный характер. Я уже не знаю, как себя вести с ним. Не вызвано ли это тем, что я не хотела его и что беременность протекала очень тяжело как в физическом, так и в моральном плане?***

У вашего сына все симптомы ребенка, который чувствует себя отвергнутым и сам отвергает себя. Прочтите другие ответы, данные в этой книжке на вопросы относительно отвергнутых.

С другой стороны, не позволяйте сыну манипулировать вами с помощью болезни. Многие люди, и взрослые, и дети, используют свою болезнь для того, чтобы привлечь к себе больше внимания. Может, и жестоко говорить подобное четырехлетнему ребенку, но он непременно должен знать, что это - его болезнь и что только он сам должен отвечать за ее последствия. Если он это не усвоит и будет и дальше играть роль жертвы, то позже, пытаясь привлечь к себе внимание, он создаст себе множество проблем.

Чем моложе он, тем легче ему отвыкнуть от верования, в соответствии с которым он считает себя отвергнутым. Необходимо, чтобы он понял, что во время беременности вы отвергали не его, а скорее само состояние беременности, поскольку тогда это выходило за ваши пределы.

Что же касается вас, то вы можете делать все, что хотите, только не забывать при этом, что у вас есть пределы. Скажите ему, до каких пределов вы готовы быть вместе с ним. Я была свидетелем того, как многие дети, осознав, что их болезнь им больше ни для чего не понадобится, излечивались от нее.

Почему так много детей страдают астмой и имеют проблемы с ушами, глазами и горлом?

***Я работаю воспитательницей в детском саду. И замечаю, что с каждым годом все больше и больше детей имеют проблемы с ушами, глазами, носом и горлом и, кроме того, наблюдается множество случаев аллергии, среди которых отмечу астму. Почему это происходит?***

Болезни и недомогания, располагающиеся на уровне горла и выше, связаны с "недугом духа". Они указывают на то, что заболевание связано скорее с духовной, чем с материальной стороной жизни. Дети очень страдают от того, что видят, слышат, чувствуют, и от того, чего не могут высказать. Они таким способом переживают гнев - он находит свое выражение в инфекции. Вот вам причина этих заболеваний. Дети должны узнать, что родители имеют право не соответствовать ожиданиям детей и не обязаны при этом чувствовать себя виноватыми. С другой стороны, дети должны дать себе право иметь расстройство и не чувствовать себя виноватыми в этом. Дети, как и родители, должны принаравливаться, чтобы жить вместе.

Что касается аллергий, то вот их метафизическое описание, взятое из моей книги "Кто ты есть?": "Аллергии указывают на состояние враждебности к кому-то другому. Они возникают у людей, которые отказались от собственной власти и в значительной степени поддаются власти других. Часто это очень обидчивые люди. Если они хотят построить свою жизнь, то им необходимо восстановить контакт с собственной силой и властью.

Людам, страдающим аллергией на пищу, как алкоголику с его аллергией на сахар или алкоголь, очень трудно принимать новые опыты. Они боятся нового и не верят, что в жизни с ними может произойти что-то хорошее. Поэтому у них возникает аллергия и вынуждает их отказаться именно от того, что им больше всего нравится.

Аллергия на пыль или животных свидетельствует о большом затруднении в принятии агрессивности других. Именно поэтому пыль ассоциируется с внешней агрессией.

Следует понять смысл послания через аллергию: когда человек агрессивно настроен в отношении кого-то, то за этой агрессивностью нередко прячется его страх. Может быть и иное: из-за избытка невысказанных эмоций он таким способом выражает свою любовь".

Какие положительные моменты приносит рождение детей у супружеской пары?

***Какие положительные моменты несет рождение детей для супружеской пары? В большинстве семей дети, как мне кажется, представляют собой для родителей не что иное, как серьезную проблему и обузу.***

Благодаря ребенку оба человека, образовавшие семью, могут научиться: любить без всяких условий;

давать без ожиданий;

направлять без ожиданий;

познать самих себя. Наблюдая за тем, что они любят в своем ребенке, родители обнаруживают, что они приемлют в самих себе. Наблюдая за тем, что беспокоит их в ребенке, они открывают в себе части себя, которые они пока еще не приняли;

долгое время сохранять в себе ребенка. Это помогает им больше забавляться, быть более спонтанными, менее серьезно и менее драматично воспринимать жизнь, чаще прислушиваться к спонтанной составляющей своего внутреннего ребенка. Именно через эту составляющую легче всего устанавливать контакт со своими желаниями;

легче общаться, будучи правдивыми и меньше опасаясь суждений о себе;

восстановить контакт со своей внутренней чистотой, которая отражается в их ребенке.

Заключение Быть родителем или ребенком для большинства людей стало настолько тяжело, что назрела необходимость радикальных перемен в наших представлениях о семье и воспитании.



Дети должны избавиться от ожиданий и не считать, что родители обязаны всем их обеспечивать. Они выбрали этих родителей, чтобы научиться любить их такими, как есть, и проявлять к ним больше сострадания, а затем превзойти их. Они должны также знать, что являются лишь гостями в доме родителей и что те согласились поддерживать их и помогать им в их материальном (физическом, эмоциональном и ментальном) развитии. С другой стороны, духовное развитие детей лежит полностью на их ответственности. Более подробно об ответственности можно прочитать в книжке из этой серии под названием "Ответственность, обязательство и чувство вины".

Очень часто люди задают мне вопрос: *"Какие советы вы бы дали будущему родителю?"* Для начала следует выяснить, почему вы хотите завести ребенка.

Если вы хотите сделать это по следующим причинам: потому что считается, что супружеская пара должна создать семью;

чтобы доставить удовольствие родителям, которые хотят иметь внуков;

чтобы реализовать собственные желания в своих детях;

чтобы не потерять супруга, сильнее привязать его к себе;

чтобы женить мужчину на себе;

потому что женщина является настоящей женщиной, когда имеет ребенка;

чтобы иметь ощущение власти, доминируя над маленьким существом, - то я советую вам изменить решение. Ни одна из приведенных выше причин неприемлема.

Вы должны желать ребенка для того, чтобы дать его душе возможность родиться, чтобы научиться любить и познавать себя через эту душу, выбравшую вас. Действуя подобным образом, вы получаете все для того, чтобы пережить опыт, который внутренне обогатит вас.

Рассмотрим душу, прибывающую на эту планету со своим багажом опыта, накопленного в нескольких предыдущих жизнях. Душа приходит в новую среду, и ее окружают люди с такими же, как и у нее, чертами характера. Она нуждается в этих людях, чтобы увидеть себя через них и научиться любить себя, проявляя больше любви и сострадания к этим людям.

Мы можем констатировать, что дети чаще подражают поступкам родителей, чем следуют их словам. Поступки же родителей являются следствием того, во что они верят. Именно так, через зеркально отраженные поступки, души обнаруживают свою схожесть и вспоминают о тех своих сторонах, которые им необходимо научиться принимать.

Если ребенку повезло с родителями, то есть они правдивы к самим себе и к нему и приемлют себя в самых различных аспектах своей индивидуальности, то это в значительной степени помогает душе быстрее достигнуть цели своего пребывания на Земле. Но вместо этой идеальной ситуации мы обычно имеем дело с родителями, которые не являются самими собой. Они действуют скорее в соответствии с придуманной ими моделью идеального родителя.

И если им случается действовать вопреки этой модели, они чувствуют себя виноватыми, испытывают беспокойство и фрустрацию. В них возникает внутреннее давление, которое дети чувствуют - и быстро усваивают тысячи уловок, стремясь таким способом облегчить душевное бремя родителей. В итоге, такие дети тоже перестают быть самими собой. Каждый член семьи настолько озабочен - действовать ему в соответствии с идеальной моделью или вопреки ей, пытаться ли сделать счастливыми других, - что забывает собственном развитии. Тот, кто хочет отличаться от идеальной модели, тоже перестает быть самим собой, потому что он слишком озабочен созданием индивидуальности, отличающейся от модели.

В конечном итоге большинство людей носят маски. И душа страдает от этого, так как не может осуществить свой жизненный план. Вот почему так важно, чтобы родители были хорошими образцами для детей.

Родители должны помнить и о том, что дети - ответственные существа, в глубине души знающие, что им делать, - и позволять детям принимать как можно больше решений самостоятельно и для самих себя, а заодно учить их не злоупотреблять родителями, как и любым другим человеком.

Родители, использующие детей для осознания себя через них, развиваются гораздо быстрее. Например, если ребенок бунтует, то, разумеется, родители должны призвать его к порядку. Но если пойти дальше, то необходимо осознать, что возмущается их собственный внутренний ребенок. Подавляли бы они постоянно эту бунтующую часть себя? Если да, то каково им самим, когда они контролируют себя подобным образом?

У родителей, которые уважают себя, дают себе право иметь пределы и не боятся быть самими собой в отношениях с детьми, редко возникают проблемы с ними. Имея перед глазами их пример, дети не могут научиться ничему иному, кроме уважения.

Родителя, который уважает себя, можно узнать по тому, что он не испытывает необходимости требовать уважения со стороны своих детей, чтобы чувствовать себя уверенным. Если он себя уважает, а значит, чувствует уверенность в себе, то у него не возникает опасения, что его авторитет находится под угрозой. Он может мириться с тем, что его ребенок не проявляет к нему уважения: время от времени это случается со всяким ребенком. Когда папа требует к себе уважения, ребенок чувствует, что родитель обеспокоен, не уверен в себе и в своем достоинстве.

Как правило, человек, который чего-либо требует, не чувствует себя уверенным. Эта неуверенность возникает из-за того, что он не признает собственной значимости, не находится в контакте с собственной индивидуальностью. Именно по этой причине столько людей пытаются жить так, как их учили, полагая, что это и будет хорошо и правильно, и даже не пытаются понять, кем они являются на самом деле. Давно пора и родителям, и детям перестать приравниваться к установленной в прошлом идеальной модели, равно как и быть ее противоположностью. Каждому надлежит открыть собственную индивидуальность.

Прошлое осталось за нашей спиной. Подготовимся лучше к вступлению в двадцать первое столетие. Далеко позади средневековье, когда дети были бесправными существами. В те времена они находились под абсолютной властью главы семьи, и не существовало никакого закона, защищавшего их. Я содрогаюсь при мысли о том, к каким злоупотреблениям и бесчинствам это приводило. Лишь к концу девятнадцатого века, то есть сто с лишним лет назад, был принят закон об охране брошенных детей и детей, подвергающихся грубому обращению.

Благодаря увеличению количества детей нового склада, я возлагаю большие надежды на будущие поколения. Видя то, что творится в мире в настоящее время, вы, по всей видимости, считаете меня слишком большой оптимисткой. Позволю себе быть таковой, потому что, встречаясь с тысячами людей в последние годы, я постоянно наблюдаю все возрастающее стремление людей к улучшению качества своей жизни.

Среди известных средств, позволяющих добиться такого улучшения, наиболее быстрым и эффективным я считаю приятие детьми своих родителей и прощение их. Каждый из нас должен всё без исключения прощать своим родителям. Всё означает всё: нет ничего, что было бы невозможно простить. Затем каждый прощает себя за то, что обижался на них.

Мне посчастливилось быть свидетелем потрясающих случаев излечения на физическом, эмоциональном и ментальном уровнях в результате уступки, которую порождает прощение. Я видела, как полностью изменялась жизнь у людей, прошедших через процесс приятия и прощения своих родителей. В дальнейшем значительно улучшились отношения этих людей с их супругами и собственными детьми.

Мы все должны перестать обвинять в своих бедах других людей и внешние условия. Нам нужно понять раз и навсегда, что наши условия жизни, сознаем мы это или нет, определяются нашей внутренней установкой, нашим образом мыслей. Измените внутреннюю установку - и ваша жизнь изменится. Пока ничего не изменилось, мы продолжаем пожинать одни и те же результаты. Когда же мы отдаем приоритет любви, свету, прощению, состраданию к себе и к другим нашей жизни, мы становимся открытым каналом для божественной энергии во всем ее совершенстве и гармонии.

Повторю то, о чем уже упоминалось в предисловии: все вопросы об отношениях родитель-ребенок в неполной семье, об инцесте и сексуальных проблемах, о питании, детских болезнях, а также об эмоциях и прощении будут раскрыты в последующих книжках.

А чтобы красиво закончить эту книжку, приведу знаменитый отрывок из поэмы Калила Джебрана "Пророк": "Ваши дети - это не ваши дети.

Они сыны и дочери воззвания жизни к себе самой.

Они приходят через вас, но не от вас.

И хотя они живут с вами, они не принадлежат вам.

Вы можете отдать им свою любовь, но не свои мысли, ибо у них есть собственные мысли.

Вы можете принять их тела, но не их души, ибо их души живут в доме будущего, куда вы не можете войти даже в ваших снах.

Вы можете попытаться стать такими, как они, но не пытайтесь сделать их такими, как вы.

Ибо жизнь не идет назад и не задерживается во вчерашнем дне..."