

НАТАЛИЯ ЦАРЕВА

nataly_tsareva

Как превратить
родительские
страхи
в личную силу

Танец привязанности



Внутренний баланс (КП)

Наталия Царева

**Танец привязанности. Как
превратить родительские
страхи в личную силу**

«ИД Комсомольская правда»

2026

УДК 159.9
ББК 88.84

Царева Н.

Танец привязанности. Как превратить родительские страхи в личную силу / Н. Царева — «ИД Комсомольская правда», 2026 — (Внутренний баланс (КП))

ISBN 978-5-4470-0793-5

Родительство начинается задолго до рождения ребенка — с нашей собственной истории взросления. Страхи, боль, надежды и разочарования — все это мы неизбежно привносим и в отношения с детьми. И именно от того, насколько мы можем управлять своим эмоциональным багажом, зависит, каким будет наш «танец привязанности»: тревожным и «рванным» или теплым, нежным и доверительным. Автор книги — Наталия Царева, психолог и международный тренер с более чем 25-летним профессиональным опытом. Опираясь на многолетнюю практику, она показывает, как с помощью техник центрирования поддержать себя как родителя, обрести устойчивость и уверенность в себе и изменить свои установки. Тогда живая связь с ребенком будет основой полноценного развития. Книга поможет разобраться с глубинными страхами родительства, обрести эмоциональную устойчивость, понимать свое состояние и управлять им. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.84

ISBN 978-5-4470-0793-5

© Царева Н., 2026

© ИД Комсомольская правда, 2026

Содержание

Вступление	7
Как устроена эта книга	9
Страх 1	11
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Царева Наталия
nataly_tsareva

Как превратить родительские страхи в личную силу

Посвящается Даше и Даше. Благодаря вам мое сердце улыбается.



© Наталия Царева, текст, фото 2026

© Оформление обложки, АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2026

Наталия Царева, аккредитованный психолог/психотерапевт (СПО «Союз психотерапевтов и психологов»), действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ОППЛ), член ассоциации Нейро-Лингвистической Психотерапии (НЛПт), тренер НЛП международного уровня (NLPUI), официальный тренер Генеративного подхода Международной Ассоциации Генеративных Изменений (IAGC), бизнес-тренер, руководитель тренингового центра «Экология разума» (MIND ECOLOGY) <https://dhe.ru>, образовательная лицензия № Л 035-01249-35/01535451.

Вступление

Как правильно?

Как правильно воспитывать детей?

Как не причинить им вред, не нанести травму? Как сделать так, чтобы они выросли успешными и уверенными в себе? Как привить им ответственность, самостоятельность, научить общаться со сверстниками, как замотивировать, успокоить, заставить хорошо учиться, как защитить, направить... Сколько вопросов! Но где искать ответы? Многие родители сегодня чувствуют замешательство и тревогу, теряясь в большом количестве книг, статей, советов знакомых и старшего поколения.

Все эти вопросы задает себе соло-мама, которая недосыпает и работает не покладая рук. Отец, которому бывшая супруга не дает видеться с ребенком. Молодожены, которые только начинают задумываться о детях и мечтают об идеальной семье, навеянной картинкой из соцсетей: улыбающиеся, опрятные дети, которые учатся на одни пятерки. Родители, успевающие и карьерой заниматься, и уделять достаточно внимания своим чадам. Эти вопросы волнуют и опытных родителей, которые вдруг столкнулись с семейным кризисом и не в силах разрешить его самостоятельно.

Что самое важное в воспитании? Быть мягким или жестким? Запрещать или позволять? Быть настойчивым или уступать? Как ответить на все эти вопросы, где искать информацию, как «переварить» ее и сделать все правильно? А если еще своих проблем с детства хватает, то реально ли дать детям то, что родители сами не получили? И вот взрослые мечутся между советами и методиками, своим опытом прошлого и идеальными образами из соцсетей.

Чтобы рассеять родительские тревоги, я создала авторский курс по интуитивному родительству, который за семь лет прошли чуть менее тысячи человек. Он основан на моем многолетнем опыте работы в качестве психолога. Участникам курса **я предложила сместить фокус с того, как правильно воспитывать детей, и... обратиться к самим себе.** Вместо того, чтобы бесконечно мучиться вопросом: что мне сделать, чтобы ребенок...? я попросила их спросить себя:

- Каким родителем я хочу быть?
- Как я хочу себя чувствовать?
- Как мне помочь себе?

Я убеждена, что взрослые сами лучше знают, как взаимодействовать с собственными детьми, но... при условии, что находятся в нужном состоянии и у них крепкая связь с ребенком. Несмотря на кажущуюся простоту этой идеи, реализовать ее не так уж легко, потому что непонятно:

- каким должно быть состояние. Спокойным? Ресурсным? Уверенным? Как в него войти и как сохранить?
- какой должна быть связь. Что это вообще такое? Как не только не потерять ее, но и укрепить?

Именно на этих двух базовых аспектах и строится концепция **интуитивного родительства**. Давайте сразу проясним каждый из них, чтобы с самого начала понимать друг друга.

Говоря о состоянии, мы имеем в виду так называемое центрированное состояние, когда мы понимаем самих себя, свои истинные намерения, возможности и ограничения. **Это стабильная психоэмоциональная соединенность с самим собой; спокойная внутренняя сила, когда мы способны без насилия над собой справиться со всем, что происходит, и сделать лучшие выборы, основанные на наших истинных ценностях.** И именно из

этого состояния мы ясно понимаем, как поступить и что сказать ребенку. Моя задача как тренера и автора этой книги – помочь родителям развить и поддерживать в себе это состояние.

Второй аспект интуитивного родительства – связь между ребенком и заботящимся о нем взрослым. Ее еще называют привязанностью¹. **Привязанность ребенка к родителю – это стремление к поддержанию контакта и близости.** Оно продиктовано нуждой маленького человека в защите от опасностей окружающего мира, а также необходимостью в удовлетворении жизненно важных потребностей: физиологических, эмоциональных, психологических.

Наличие этой связи и ее сила определяют все. И это буквально все: созревание важнейших структур мозга, способность к обучению, послушание, адаптация в жизни, внутренние убеждения ребенка о себе, о других, о мире. Как формируется эта связь, как она укрепляется, разрушается и восстанавливается – вот что действительно должно интересовать нас как родителей.

Мы сами, уже будучи взрослыми людьми, – продукт этой связи. Мой учитель Стивен Гиллиген любит говорить: «То, что мы не излечим в себе, мы передадим своим детям». Эти его слова не имеют целью нас напугать – скорее, они помогают осознать причинно-следственные связи. Я хочу поддержать родителей в том, что их связь с детьми может исцелять их самих. Неважно, сколько мы делали того, что считаем неправильным. Связи с другими людьми нас поддерживают, питают, развивают, исцеляют. Начать можно прямо сейчас. И первый шаг – установить связь с самими собой.

К сожалению, нас не учили, как любить себя. Терапия отношений с собой, генеративный коучинг и другие направления практической психологии дают навыки для того, чтобы восстанавливать эту связь, узнавать и принимать себя, активизировать интеграционные механизмы психики для самоисцеления. В этой книге я собрала проверенные научные методики и инструменты, которыми я хочу поделиться с читателями, чтобы их родительство было наполнено удовольствием и радостью от взаимного контакта.

Эта книга будет полезна:

- тем, кто еще только задумывается о родительстве или делает свои первые шаги в нем;
- тем, у кого уже есть дети и даже внуки;
- тем, кто хочет переосмыслить свой детский опыт и взаимоотношения с родителями.

Эта книга-тренинг. Мне хочется, чтобы вы не только узнали о принципах интуитивного родительства, но и внедрили их в практику своих отношений с детьми (хотя и другие отношения это, безусловно, обогатит, так как понимание теории привязанности объясняет, как мы строим и наши взрослые отношения). Для этого в конце каждой главы есть упражнения для самостоятельного выполнения.

¹ Так определил этот термин основоположник теории привязанности Джон Боулби в 1969 году.

Как устроена эта книга

Опираясь на мой опыт психолога и ведущего тренингов, **я собрала на этих страницах самые распространенные страхи, которыми обросло современное родительство.** Эти опасения, тревоги, сомнения возникают с того самого момента, когда мы только начинаем задумываться о том, каково это иметь детей. Эти страхи есть и у молодых родителей. Более опытные и даже многодетные родители тоже не лишены этих сомнений. Раскрывая природу каждого страха, я параллельно буду углубляться в теорию привязанности, поэтому прошу вас читать эту книгу последовательно, главу за главой.

Страх 1: Боюсь, что не потяну финансово: чтобы заводить детей, нужно очень много денег.

Этот страх часто переносит нас в собственное детство, где нам чего-то не доставало. Мы боимся, что не сможем дать ребенку «все самое лучшее». Но парадокс в том, что все самое лучшее для ребенка – это мы сами и крепкая связь между нами. Об этой связи мы и будем говорить в первой главе.

Страх 2: Боюсь, что не буду любить своего ребенка. Вдруг родительство – это не мое?

Это опасение связано с тем, что, если нам не нравятся абсолютно все дети, которых мы видим в своем окружении, с нами что-то «не так» и мы «не созданы для родительства». Вы удивитесь, но любить – это вовсе не означает, что нужно с утра до ночи сюсюкать с младенцем или испытывать непрерывный восторг. О том, что такое любовь к ребенку и как ее выражать, мы поговорим во второй главе.

Страх 3: Боюсь, что с рождением ребенка я поставлю свою жизнь «на паузу», ведь родительство отнимает слишком много времени, мешает карьере и реализации. Это убеждение навязывает нам, что, став родителями, нам придется перестать «жить свою жизнь», отказаться от своих интересов и амбиций и полностью посвятить себя детям. В третьей главе мы поговорим о том, что такое идентичность и как она обогащается за счет роли родителя, а также о «суперспособностях», которые появляются у нас с рождением детей.

Страх 4: Боюсь, что я еще недостаточно взрослый(ая), чтобы стать родителем. Ведь ребенок – это ответственность на всю жизнь.

Это утверждение выбивает почву из-под ног, не дает нам опереться на самих себя, внушая, «сколько бы я ни делал, сколько бы ни работал над собой, этого всегда будет недостаточно», «я так никогда и не смогу достаточно хорошо подготовиться к материнству/отцовству». Удивительно, но мы взрослеем именно в отношениях – в том числе, со своими детьми. Особенно с детьми.

Страх 5: Боюсь родить ребенка в «неполной» семье, без партнера. Вдруг я лишу ребенка чего-то важного, подарю только «половину» детства?

Это убеждение останавливало от родительства очень многих. Но правда в том, что даже одного значимого взрослого, с которым у ребенка выстроена крепкая связь, – уже достаточно.

Страх 6: Боюсь, что мой ребенок будет как-то неправильно развиваться, отставать или будет «не таким, как все». Ведь у хороших родителей и дети умнички-разумнички.

Это убеждение заставляет нас испытывать стыд и ощущение, что, если с нашим ребенком «что-то не так», то значит, и с нами «что-то не так». В этой главе я бы хотела поговорить о родительском нарциссизме, когда мы невольно считаем ребенка не только продолжением себя, но и своей копией. Так ли это?

Страх 7: Боюсь не справиться с детскими истериками. Все знают: у хороших родителей ребенок – тише воды, ниже травы.

Мы часто уверены, что слезы, капризы и негативные эмоции – это что-то из ряда вон. Что «хорошие дети себя так не ведут». В этой главе я предлагаю исследовать корни этого страха в собственном детстве: почему нам порой так сложно находиться рядом с тем, кто не пытается сдержать свою злость, печаль, боль?

Страх 8: Боюсь нанести ребенку психологическую травму. Ведь мои взаимоотношения с родителями не самые идеальные, как и история взаимоотношений в моем роду. Когда мы пережили что-то неприятное в детстве, естественно, что мы боимся воспроизвести тот же сценарий с нашими детьми. Но правда в том, что не любой стресс приводит к травме. Когда мы даем ребенку безопасность, внимание, утешение и надежность, то вероятность нанести травму снижается в разы. Мало того, давая все это, мы помогаем ему быть более устойчивым и жизнестойким, легче преодолевать жизненные трудности.

В этой книге мы с вами не только исследуем причины этих страхов, но и увидим, как превратить их в уверенность – в Силу Родителя. Для каждого страха я найду теоретическое обоснование, раскрашу примерами из опыта моих клиентов и участников тренингов². И в каждой главе вы найдете практические задания, которые позволят переосмыслить и перепрочувствовать себя, по-новому посмотреть на отношения – с собой, партнером, вашими детьми (если они у вас есть).

Я глубоко убеждена, что отношения – база, причина и повод для нашего развития как личности в любой период нашей жизни. А отношения родителя и ребенка – самые важные из всех отношений. Именно они служат продолжению нас, продолжению жизни. Задача этой книги – дать вам инструменты и знания, с помощью которых вы могли бы находиться в контакте с собой, противостоя любым сложностям.

² Все имена и другие данные клиентов изменены, чаще всего это собирательные образы.

Страх 1

Боюсь, что не потяну финансово: чтобы заводить детей, нужно очень много денег

Давайте сразу начнем с самой острой темы – с денег. Какие мысли посещают будущих родителей?

- Либо «Не смогу дать даже самое необходимое, не потяну финансово».
- Либо «Не смогу дать все самое лучшее для своего ребенка, а именно этого он и заслуживает».

Пожалуй, самый сильный страх будущих родителей – остаться без средств к существованию, да еще и с ребенком на руках. Об этом беспокоились женщины и мужчины во все времена. Женщины в первую очередь – они наиболее уязвимы в период беременности и первые годы жизни ребенка. Они чаще опасаются, что мужчина, чья миссия поддерживать – особенно в этот период – оставит ее. И все ляжет на ее плечи. Мужчины же могут опасаться, что не смогут должным образом позаботиться о жене и ребенке, не смогут закрыть всех потребностей будущей матери и малыша.

Оспаривать это опасение нет смысла. Ведь деньги у многих из нас напрямую связаны с ощущением базовой безопасности. Известный детский психиатр Дэниел Сигел, автор многих книг по теории привязанности и воспитанию, утверждает, что первая потребность, реализацию которой мы должны обеспечить ребенку с первых минут рождения, – безопасность. Но как ее обеспечить, если сам родитель чувствует себя ох как небезопасно?

Мы должны уважать свои страхи. **Намерение страха всегда позитивно – защитить нас от возможных угроз, неприятностей, катастроф.** И вместе с тем, согласитесь, страх иногда перегибает палку. Делая страх своим основным советчиком, мы рискуем отказаться от других важных для нас потребностей: быть в связи, быть любимыми, быть реализованными – в том числе как родители.

Уважая позитивное намерение страха и понимая важность денег в ощущении защищенности в этом мире, прямо сейчас наша задача – отделить реальные угрозы от менее реальных или вовсе не реальных. Это позволит нам дать себе ощущение безопасности, даже если у нас самих в детстве было ее недостаточно. И только тогда мы сможем понять свои истинные цели, намерения и стремления.

Состояние

Как обеспечить и укрепить свою внутреннюю безопасность? Работать со своим состоянием. Начинать надо изнутри, там, где находится основа нашего понимания мира.

Бесполезно себя переубеждать в том, что «все будет хорошо». Наш глубинный разум не понимает слов, он понимает состояния. Самые жизненно важные из них – такие, как собственная безопасность, уверенность в себе, устойчивость в жизни, живут в нашей психике неосознанно и говорят с нами на языке образов, ощущений, ритмов. И только когда мы их описываем с помощью этого «бессознательного» языка, мы можем снова превратить их в слова, мысли, убеждения. Осознать. Изменить к лучшему.

Но начнем мы именно с мыслей, как с привычного нам материала. Ведь именно мысли «я не потяну финансово», «останусь одна» вызывают этот глубинный страх не справиться с жизненной задачей продолжения себя в детях.

Ричард Мосс³ пишет, что все наши мысли можно определить термином «история». Допустите на мгновение, что истории, которые рассказывает вам ваш когнитивный или думающий разум – это всего лишь истории. Истории – не реальные факты, но что они реально делают, так это загоняют нас в состояние стресса CRASH.

В генеративном направлении психотерапии и коучинга нересурсное или стрессовое состояние описывается моделью CRASH-состояния. **Это лишенное разума и человеческого сознания, реагирующее, закрытое, защитное состояние психики, в котором обучение и рациональные решения невозможны. Возможно лишь автоматическое воспроизведение старых способов поведения, эмоциональных реакций.** Короче говоря, это бег по знакомым граблям.

Упражнение

Заметьте, как любая мысль-история влияет на ваше тело:

- Для этого мысленного эксперимента сядьте ровно: ноги стоят на полу, спина выпрямлена. Заметьте свое состояние: как я?
- Подумайте любую мысль о будущем, например, «мне не хватит денег на то, чтобы вырастить ребенка» или «от чего мне придется отказаться после рождения ребенка».
- А теперь переместите внимание из головы в тело и отметьте, что изменилось в ваших телесных ощущениях: где появилось напряжение, вызванное мыслью? Заметили? Вот так.

Правда в том, что мы не можем думать без напряжения, а когда возникает напряженное состояние, мы уже не можем принимать разумные решения. Нами управляет животный страх выживания – негативный транс, измененное состояние сознания. Измененным оно называется потому, что отличается от размышляющей и анализирующей системы нашего человеческого разума.

Способны ли мы в таком состоянии принимать качественные решения, влияющие на всю нашу жизнь? Нет. Вспомните самые неэффективные решения в вашей жизни. Я уверена, что это были стрессовые моменты, сложные эмоции и обстоятельства. Вы были в стрессе, в состоянии небезопасности, в котором и включаются наши психологические защиты.

Чтобы изменить состояние на стабильное, сначала нужно научиться замечать, когда вы в стрессе. Это как в приложении заказа такси. Когда вы открываете его, то первой указываете какую точку? Правильно. Там, где вы сейчас находитесь, или ваше актуальное состояние. И только потом – куда вы хотите добраться.

Продолжим предыдущую практику.

Упражнение

Вернитесь к тревожащим мыслям о будущих расходах:

- Да, понимаю, это неприятно, но необходимо для эксперимента. Хотя я на 100% уверена, что вам ничего не стоит за минуту «запариться» до сильных негативных эмоций. Когда я на тренинге спрашиваю, кто может провести мастер-класс по тому, как «загнаться» за 5 минут, обычно лес рук. И мы все весело смеемся, потому что это правда – все мы в своем роде мастера тревоги.
- Подумав, заметьте свое состояние. Насколько по шкале от 0 до 10 вам тревожно? Насколько вас беспокоит будущее?
- Теперь кратко опишите ваше напряжение: где оно в мышцах, внутренних ощущениях? Какого оно размера, тяжелое/легкое, твердое/мягкое, неподвижно/движется, на что похоже?

³ Ричард Мосс – доктор медицины, преподаватель, автор книг по осознанной жизни

- Теперь отвлекитесь, посмотрите вокруг себя: вы здесь, в этом месте, сейчас все здесь понятно и все в порядке. Просто дышите.

Вы можете продиагностировать себя на предмет того, насколько выражено для вас стрессовое состояние прямо сейчас или в большинстве ситуаций. Необязательно, чтобы его признаки присутствовали у вас в данный момент или именно в этой последовательности. Но непременно обратите внимание на первую часть стрессового состояния – сжатость. Помните эксперимент с мыслями? Напряжение в мышцах – это уже предвестники или симптомы перегрузки.

Упражнение

Возьмите карандаш или ручку и пройдите по чек-листу ниже.

Отметьте, если вам подходит утверждение из списка, где 1 – редко, 5 – часто:

Параметры	Описание	1	2	3	4	5
Сжатость Contracted	Если обратить внимание на тело, то я чувствую напряжение в некоторых его частях (шея, плечи, пресс, где-то еще).					
Реагирование Reactive	В ситуациях стресса мне случается реагировать: говорить и действовать резко, необдуманно — о чем потом приходится сожалеть.					
Парализующий анализ Analysis-Paralysis	В сложных для меня обстоятельствах я начинаю анализировать ситуацию, крутить мысли по кругу, без качественных решений, и эти мысли меня как будто парализуют или захватывают.					
Разъединенность Separated	Переживая проблему, я отстраняюсь от других людей. У меня нет желания общаться, делиться, просить поддержки.					

	И в то же время я отстраняюсь и от своих эмоций: стараюсь не чувствовать себя плохо, борюсь с этим, игнорирую неприятные эмоции.					
Причинение боли Hostile/ Hurting/ Hating	Если у меня проблемы или я чувствую напряжение, то я могу причинить другим боль — критикой, иронией, обвинениями, действиями. И в то же время я могу причинять боль себе: самокритикой, самоиронией, самообвинениями.					

Вы можете использовать этот чек-лист в течение дня для развития осознанности как первой и самой важной способности управлять своим состоянием в случае стресса и тревожности. **Вы можете управлять только тем, что осознали, называете, описываете и измеряете.**

Мы часто бываем в таком состоянии небезопасности. Некоторые люди – почти все время. Один мой клиент, когда я научила его замечать в себе стрессовое состояние, с удивлением заметил, что это его нормальное состояние. «Я всегда такой», – признался он. Норма ли это? Он – отец четверых детей, руководитель среднего звена в компании. За свои почти сорок лет у него было три гипертонических криза. Его жена, милая, мягкая и нагруженная своими рабочими проектами и материнством, также пришла обучаться управлять своим состоянием и привела с собой супруга со словами: «Я не хочу потерять мужа».

Центрированное состояние

Ну что же, пора попробовать вкус новой нормы – состояния, которое дает нам безопасность и позволяет:

- думать о своих тревогах и опасениях, но при этом...
- отделять надуманные тревоги от реальных рисков,
- задаваться по-настоящему важными вопросами,
- понимать свои истинные цели,
- принимать действительно важные для нашей жизни решения, согласованные с нашими ценностями.

Альтернатива стрессовому состоянию – состояние центрированности, или СОАЧН. **Это состояние осознающего, размышляющего человека, где возможны выборы в сто-**

рону эмоциональных реакций, эффективного поведения; где принимаются качественные решения; где доступны ресурсы и сохраняются значимые связи с собой и с другими.

И у него тоже пять составляющих:

Параметры центрированного состояния	Самонастройка
Центрированное Centered	Я чувствую себя дома везде, где бы я не был, в любых обстоятельствах. «Быть дома» — внутреннее состояние комфорта, уверенной силы, устойчивости, расслабленной готовности. Я здесь. Я есть. Это Я.

Открытое Open	Я чувствую состояние открытости, когда я вижу множество возможностей и выборов для себя. Я принимаю все, что посылает мне мир, и все это использую себе во благо. И я также способен быть открытым в общении с другими и при этом чувствовать себя комфортно и защищенно.
Осознающее Aware	В каждый момент я осознаю и с интересом наблюдаю за тем, что со мной происходит: эмоции, переживания, ощущения, мысли. В то же время я замечаю многое во внешнем мире, в других людях, становлюсь более наблюдательным.
Соединенное Connected	Я могу быть целым, целостным, соединенным с собой, когда разум, сердце и тело согласованы, сбалансированы, без внутренней борьбы. Внутренняя стабильность и выровненность.
	Я могу чувствовать, что я не один, я часть большего: семьи, команды, друзей, единомышленников, коллег, клиентов, сообщества профессионалов в моей области. У меня есть эта поддержка, и я ее чувствую.
Вмещающее все Holding	Я способен увеличивать свою внутреннюю емкость, чтобы дать место всему и силу принять все, что встретится на моем пути: сложные переживания и стрессы, вызовы и препятствия. Чтобы быть с этим, но не становиться им.

Когда вы прошли вниманием по каждой составляющей центрированного состояния, спросите себя:

- каково это – так себя чувствовать?
- если бы вы могли так себя ощущать сегодня, то как бы изменился ваш день?

- что бы вы думали о будущем? «Как я “потяну” родительство финансово?»
- какими были бы ваши решения относительно того, что для вас важно?
- какими были бы ваши отношения с близкими людьми?

Центр

Заметьте, что первая и самая необходимая составляющая ресурсного состояния – расслабление и внимание на центр тяжести тела. Он находится внизу живота, на четыре пальца ниже пупка. Именно центр помогает нам устойчиво занимать вертикальное положение. Раньше, помню, мама и бабушка моя говорили: «надо поставить детей на ноги» (то есть помочь им принять вертикальное положение), когда заходила речь про деньги в семье. Поэтому у нас в русском языке это выражение означает и устойчивость в жизни: физическую, финансовую, психологическую.

В других культурах этот центр устойчивости называют по-разному: центр жизненной энергии «ци» – в Китае, «хара», или «разум в животе» – в Японии, «центр мудрости» – в Тибете. Многие тысячи лет мастера восточных единоборств практиковали устойчивость тела и разума в условиях сложных испытаний и выяснили, что когда человек целенаправленно концентрируется на своем центре тяжести, то, помимо физического баланса и устойчивости, развиваются такие качества личности, как:

1. Спокойная, расслабленная готовность.
2. Внутренняя стабильность и ощущение безопасности. «Со мной все в порядке».
3. Достаток энергии. Подключение к жизненной силе («ци»).
4. Устойчивость к любым ситуациям. Мудрый взгляд на обстоятельства.

Хотелось бы вам чувствовать себя так? Как вам такая норма?

Мы не мастера восточных единоборств, и у нас нет пары десятков лишних лет, которые мы можем посвятить себе в монастырях Шао-Линь, закаляя дух и тело. Но мы можем – с помощью хорошо описанных и доказавших свою результативность методов – научиться центрировать себя так, чтобы в нужное время быть в самом своем устойчивом и мудром состоянии.

Предлагаю вам прямо сейчас попробовать на вкус центрирование. Проще всего помнить, что у вас есть центр тяжести и он вас держит, несмотря ни на что, – и у вас все получится. И если вдруг вам покажется, что вы делаете что-то неправильно, просто продолжайте.

Забудьте все обещания интернет-медитаторов, которые «гарантируют» мгновенную гармонию и блаженство. Может так случиться, что в первые моменты центрирования вы заметите не расслабление, а напряжение. Добро пожаловать на ваш реальный уровень!

Будем честны с собой: мы не избавимся от напряжения, которое мы носим в себе годами, за пару минут. Вы можете заметить раздражение и дискомфорт. Не волнуйтесь, вы все делаете правильно. Именно в состоянии центрирования мы начинаем замечать свое невротическое напряжение: «Почему так медленно? Можно быстрее расслабляться?» Сразу хочется проверить соцсети или почту. Мозг настойчиво твердит: «Все это фигня и не сработает». А вы просто продолжайте дышать и замечать все это. Пусть будет сопротивление. А может быть, вы сразу отметите, как вам становится легче и просторнее внутри. Появляется больше места, как будто дыхание постепенно вымывает все напряжение из тела и мусор из разума. Мягко обтекая и растворяя все места, которые еще сжаты, заморожены и нуждаются в расслаблении.

Вот такая вводная. Готовы? Начинаем!

Упражнение

Сначала настроим тело. От выровненности тела зависит выровненность психики. Тело и разум – части единой системы. Одно не может эффективно работать без другого.

Используйте этот чек-лист, чтобы прийти в центрированное состояние.

Параметры центрирования	Есть/Нет
Положение тела	
• Стоя/сидя.	
• Стопы прочно стоят на полу.	
• Ноги и руки не перекрещиваются, руки не в карманах, не за спиной, ровно по бокам.	
• Колени мягкие, пружинящие, но не согнутые.	
• Спина прямая, но не напряженная.	
• Плечи расслаблены.	

• Лицо и особенно нижняя челюсть расслаблены.	
• Направление взгляда — на уровне горизонта.	
• Глаза расслабленные.	
Дыхание	
• Внимание на естественный ритм дыхания (3 цикла вдоха-выдоха).	
• Замедляйтесь. Делайте выдох чуть продолжительнее (3 цикла вдоха-выдоха).	
Воображение и внимание	
• Представляйте позвоночник как центральный канал для потока воздуха (отмечайте его размер, цвет, любые детали).	
• Представляйте, как воздух проходит по телу и выходит сквозь стопы.	
• Протяните центральный канал выше макушки, до самого неба и ниже стоп, прямо в центр земли.	
• Опускайте внимание, следуя за выдохом, глубже, в центр тяжести, на уровень 4-х пальцев ниже пупка.	
• Положите ладони на центр тяжести — так вам будет проще сконцентрировать внимание на внутреннем пространстве под ладонями.	
• Подышите животом. Можно побалансировать вокруг центра тяжести, особенно, если вы стоите.	

Пройдясь по чек-листу, спросите у себя: как я? Помните, что навык наблюдения за своим состоянием – самый важный из всех.

Ох, мне бы очень хотелось сейчас услышать все ваши наблюдения и впечатления. Нет ничего более интересного, чем исследовать и описывать свою внутреннюю психическую реальность. И совсем не важно, насколько вам кажется, что у вас «получилось». Помните? Вот и хорошо.

Включайте своего внутреннего Наблюдателя и опишите-измерьте свое новое состояние.

- Какую разницу вы заметили в своем состоянии? Отмечайте мельчайшие детали ощущений в теле и изменения в мыслях.
- Каким вы ощутили свой центр? Если бы это был образ, то какой? Его размер, форма, цвет, освещенность, движение (если есть). Какие ощущения внутри: тепло/прохладно, твердо/мягко?
- Какое состояние, переживание появляется у вас, когда вы вниманием находитесь в центре тяжести?
- Насколько вы ощущаете спокойствие, стабильность, уверенность, защищенность по шкале 0–10, где 10 – максимум?
- Как вам думается в этом центрированном состоянии? А о деньгах? Как это состояние добавляет вам ощущения безопасности?

Я надеюсь, вы оценили первый опыт центрированного состояния. Если не сразу получается, то помните – важно просто продолжать. И ваша психика благодарно раскроется, вы ощутите то, что я называю большей внутренней емкостью. Внутри станет больше свободного места, простора, энергии. Так бывает всегда, когда вы качественно обращаете внимание внутрь себя.

Вернуться к себе

Если ваше внимание всегда вовне, то это как быть вывернутым наизнанку: потреблять, впитывать, загружать информацию, впечатления, стимулы. Мы перевариваем тонны информации из соцсетей и мессенджеров. В ходе рабочего дня, дома мы все время вне себя – внимание на других. Цена этого – тревожность и неврозы или внутренний разлад. Психика не успевает все это переваривать.

Психика, мозг и тело переполняются напряжением от обилия внешней информации. Каждая мысль напрягает, скручивает и забивает тело нейромышечными блоками – хроническим напряжением в мышцах, зажимами в шее, горле, животе. Один мой тревожный клиент, только проснувшись утром, уже замечал, как от мыслей о будущей работе напряжен его пресс.

Мы интуитивно понимаем, что надо вернуться к себе, в себя, но как это делать, не знаем. И только когда уже «не вывозим», то решаем «вырубить» перегруженный информацией и переживаниями мозг.

Как? Такие состояния я называю негативным трансом. Это измененное состояние сознания, уход от тревожной и трудной реальности: алкоголь, наркотики, заедание, шопоголизм, бесконечный скроллинг. Мы хотим уйти в себя, чтобы хоть ненадолго отдохнуть от мыслей и переживаний. Но вместо этого на самом деле уходим дальше от себя, в негативный транс, который не решает проблем с тревожностью, но прибавляет новых.

Мы не можем избежать этого напряжения, но мы можем его отпустить. Вот олень, например, испугался хищника, ускакал подальше и снова стоит жует травку. У него все хорошо. Животное напряглось и разжалось. Человек – такое же животное, с одной лишь поправкой: часто мы забываем разжиматься, когда стресс миновал. Так и ходим сжавшись. **Со временем**

наши мышцы так привыкают к сжатому состоянию, что уже считают это нормой – образуется нейромышечный блок.

Здоровая психика должна время от времени переходить от внешнего во внутренний режим обработки информации. Внутренний режим естественным образом перерабатывает и интегрирует информацию, убирая все ненужное. Такое состояние можно назвать «позитивным трансом»: центрирование, медитация, молитва, объятия, прогулка на природе, хороший сон – то, что возвращает нас к себе. И тогда мы способны снова выходить во внешний мир, но уже пересобранными, интегрированными.

Бывало ли с вами так, что, загнав себя тревожными мыслями в негативное состояние, а потом хорошенько выспавшись ночью, утром вы с удивлением думаете: «Что это было вчера?!» За ночь психика, переработав стрессовое напряжение и пересобрав всю информацию, дает ясные и простые решения – находясь в спокойном и расслабленном состоянии.

Теперь, когда у вас есть опыт центрированного состояния, опыт возвращения к себе, примените его к своим мыслям и тревогам о будущем. Помните, с чего мы начали? Со страха о будущем. Мы не отбрасываем страхи и опасения. Мы пропускаем их через центр.

Упражнение

- Выпишите все тревожащие мысли, касающиеся денег и будущего опыта родительства.
- Центрируйтесь.
- Затем взгляните на эти мысли из центра.
- Как сейчас воспринимаются эти истории о будущем? Насколько они истинны?
- Какие вопросы действительно интересуют вас как будущего родителя?
- Где вы можете найти ответы на эти вопросы?

Заметили, что как только вы замедляетесь, углубляете свое внимание в центр, то – о чудо! – начинает включаться наш разум: ясно мыслящий, рефлексирующий, мудрый, видящий все более объемно.

Зачем нужны деньги?

Когда страх остаться без денег и с ребенком на руках под контролем разума, пора подумать о том, для чего же нужны деньги. Да, много для чего. Тем не менее, нужно разобраться и исключить подмену важных понятий в родительстве, когда мы за деревьями леса не видим.

Бывало ли у вас в детстве, что родители отказывались покупать вам ту или иную игрушку или одежду, потому что «нет денег»? Предположу, что со многими из нас такое случалось. Эти истории мы переносим на свой будущий опыт родителя и на будущее своего ребенка. И тут возникает мысль: «А вдруг я не смогу дать все лучшее своему ребенку? Вдруг будет, как у меня?»

Дать все самое лучшее – прекрасное намерение! Почувствуйте благодарность к себе за это ваше глубинное желание. А теперь давайте разберемся, что это на самом деле значит. В любом нашем убеждении всегда есть неосознаваемая часть, как подводная часть айсберга. Необходимо научиться осознавать, что там спрятано, чтобы это перестало нами управлять. А для этого нужно включить критическое мышление.

Чтобы понять, что за подводная часть скрыта за убеждением «не смогу дать все самое лучшее для своего ребенка», я на тренингах задаю дополнительные вопросы участникам, вроде: «Потому что...?», «И что следует из этого?», и прошу их продолжить утверждение,

тем самым выгрузив свои тревожные истории. Помните? Не факты, а истории. И дальше следуют истории про нянь, хорошие сады-школы, всевозможные «развивашки», детскую одежду, игрушки...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.