

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП ДЛЯ ЗАБОТЫ О ПОЖИЛЫХ РОДИТЕЛЯХ

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев

**НЛП для заботы о
пожилых родителях**

«Автор»

2026

Гурьев В.

НЛП для заботы о пожилых родителях / В. Гурьев — «Автор»,
2026

Книга адресована взрослым детям, которые столкнулись с необходимостью ухаживать за стареющими родителями и не знают, как выстроить коммуникацию без конфликтов, вины и выгорания. Вы освоите техники подстройки к изменившемуся темпу восприятия пожилого человека, рефрейминг упрямства и тревоги, работу с повторяющимися историями через якорение и валидацию. Отдельные главы посвящены разговору о здоровье, финансах и завершении жизни без давления, а также управлению собственным гневом, чувством долга и страхом потери. Разбираются НЛП-стратегии для взаимодействия с медицинским персоналом, распределения нагрузки в семье и экологичного выстраивания границ. Двадцать глав ведут от первого шока осознания старения родителей к принятию, ресурсному уходу и сохранению собственного «я» в роли заботящегося.

© Гурьев В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Шок узнавания: момент, когда родитель перестаёт быть родителем	5
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Виталий Гурьев

НЛП для заботы о пожилых родителях

Глава 1. Шок узнавания: момент, когда родитель перестаёт быть родителем

Существует момент, который невозможно спланировать, к которому нельзя подготовиться заранее, сколько бы книг вы ни прочитали и сколько бы разговоров с друзьями ни подслушали за кухонным столом. Вы приезжаете к родителям на очередные выходные, открываете дверь своим ключом, и что-то неуловимое в тишине квартиры, в запахе, в том, как мать ставит чайник не на ту конфорку, которую ставила тридцать лет подряд, — что-то крошечное и одновременно необратимое сдвигается внутри вас. Вы ещё не можете назвать это чувство словом, ещё не готовы произнести вслух фразу «мама стареет» или «папа уже не тот», однако тело уже знает, уже зафиксировало, уже отправило сигнал тревоги туда, где живёт ваше представление о незыблемости мира. Этот момент и есть первый шок узнавания — не катастрофа, не диагноз, не падение и не госпитализация, а тихий, почти незаметный щелчок, после которого прежняя картина отношений с родителем даёт первую трещину.

Вы можете заметить, что отец повторяет одну и ту же историю дважды за ужин, хотя раньше такого не случалось никогда. Вы можете увидеть, как мать, всю жизнь бывшая образцом собранности, путает дни недели или забывает выключить утюг. Вы можете почувствовать, что голос родителя в телефонной трубке стал тише, осторожнее, будто человек внутри него немного сжался, уступая пространство чему-то новому и пугающему. Самое важное, что вам необходимо сделать в эту секунду, — не обесценить собственное потрясение, не сказать себе «да ладно, ерунда, все стареют», не махнуть рукой и не переключиться на бытовые дела, будто ничего не произошло. Ваше потрясение реально, оно имеет право на существование, и попытка заглушить его рационализацией лишь отодвигает момент, когда вам придётся встретиться с новой реальностью лицом к лицу, причём отодвигает в ту точку, где встреча произойдёт на фоне усталости, раздражения и накопленного отрицания.

Позвольте себе остановиться и признать: то, что вы почувствовали, — это не ваша слабость, не ваша мнительность, не преувеличение. Это сигнал вашей привязанности, вашей любви, вашей глубокой связи с человеком, который всю жизнь был для вас фигурой силы, защиты, непоколебимости. Когда эта фигура начинает меняться, внутри вас рушится не просто образ родителя — рушится часть вашей собственной опоры, та невидимая конструкция, на которой держалось ощущение «в мире есть кто-то, кто старше и сильнее меня». Признать это потрясение означает сделать первый честный шаг в новую главу отношений, и этот шаг не делает вас плохим сыном или плохой дочерью, он делает вас взрослым человеком, который видит реальность такой, какая она есть.

За этим первым сигналом почти неизбежно следует то, что психологи называют инверсией ролей, и слово «инверсия» здесь не преувеличение, а точное описание внутреннего переворота. Всю вашу жизнь, начиная с первого дня, вы находились в позиции ребёнка по отношению к родителю: он кормил, он решал, он защищал, он знал, как правильно, он был тем, к кому вы шли за ответом. Даже если вам сорок, пятьдесят, шестьдесят лет, даже если вы давно сами родитель, руководитель, специалист с огромным опытом — внутри вас живёт та самая детская программа, в которой мама и папа большие, сильные, всезнающие. Когда реальность начинает показывать обратное, когда вы впервые ловите себя на мысли «мне нужно проверить, принял ли папа таблетки» или «мама сама не разберётся с документами», эта программа даёт сбой, и

сбой ощущается как физическая боль, как предательство, как нарушение какого-то древнего, почти биологического порядка вещей.

Соппротивление, которое вы при этом испытываете, абсолютно закономерно и не говорит о вашей жестокости или нелюбви. Психика сопротивляется потому, что смена роли означает потерю: вы теряете возможность быть ребёнком рядом с этим человеком, теряете иллюзию, что кто-то всегда будет знать лучше вас, как жить, теряете право на беспечность в присутствии родителя. Вы словно получаете новую должность, на которую не подавали заявку, не проходили собеседование, не подписывали трудовой договор, — должность заботящегося, ответственного, принимающего решения. Многие люди в этот момент чувствуют не столько любовь и готовность помочь, сколько глухое раздражение, обиду, желание сказать «я не просил, я не хочу, пусть кто-то другой». Если вы узнаете себя в этих строках, знайте: это не означает, что вы не любите родителя, это означает, что ваша психика пытается защитить ту часть вас, которая всё ещё хочет быть маленькой и защищённой.

Для того чтобы начать разделять эти два переживания — боль утраты прежнего образа и необходимость действовать в новой реальности, — в нейролингвистическом программировании существует техника работы с линией времени, и её суть удивительно проста, хотя эффект от неё бывает глубоким. Представьте, что перед вами на полу лежит длинная лента, уходящая вдвое в обе стороны. Левый конец — это прошлое, правый — будущее, а вы стоите в точке настоящего. Теперь мысленно поместите на левую часть ленты образ родителя таким, каким вы его помните из детства: сильным, уверенным, тем, кто подбрасывает вас к потолку, кто решает все проблемы одним звонком, кто никогда не болеет и не устаёт. Посмотрите на этот образ, почувствуйте тепло или грусть, которую он вызывает, и скажите себе: «Это было. Это реально было. Это часть моей истории». Затем переведите взгляд на точку, в которой стоите сейчас, и позвольте себе увидеть родителя сегодняшнего: с морщинами, с замедленной речью, с вопросами, которые он задаёт вам, а не вы ему. Не сравнивайте два образа, не пытайтесь наложить один на другой. Просто признайте, что оба существуют на вашей линии времени, оба настоящие, и тот, кто подбрасывал вас к потолку, и тот, кто сегодня просит помочь разобраться с телефоном.

Это упражнение не волшебная таблетка, и одного выполнения недостаточно, чтобы боль ушла навсегда. Однако если вы будете возвращаться к нему раз в неделю, стоя в тишине своей комнаты и позволяя себе смотреть на оба образа без оценки, вы заметите, как острота потрясения постепенно смягчается. Вы перестаёте требовать от настоящего родителя соответствия прошлому образу, перестаёте злиться на него за то, что он изменился, перестаёте злиться на себя за то, что вам тяжело. Линия времени помогает вашей психике совершить то, что она не может сделать мгновенно: отгоревать утрату прежних отношений и одновременно принять новые, не разрушая ни те, ни другие.

Тем не менее между первым сигналом и честным признанием перемен обычно пролегал длительный период, который можно назвать ловушкой отрицания, и эта ловушка устроена хитро, потому что она говорит вашим собственным голосом, вашим собственным внутренним тоном, тем самым, которым вы обычно успокаиваете себя перед сном. Вы замечаете, что мать третий раз за вечер переспрашивает одно и то же, и тут же находите объяснение: «Она просто устала, у неё был тяжёлый день». Вы видите, что отец не смог сам заполнить квитанцию за коммуналку, хотя делал это сорок лет подряд, и говорите себе: «Папа всегда был немного рассеянным, это не ново». Вы обнаруживаете, что в холодильнике продукты с истёкшим сроком годности, и думаете: «Мама просто не заметила, бывает». Каждая такая фраза по отдельности не является ложью — усталость действительно существует, рассеянность действительно может быть чертой характера, невнимательность случается с каждым. Проблема в том, что эти объяснения складываются в систему, в плотную сеть интерпретаций, которая не даёт вам увидеть паттерн, увидеть, что изменения происходят не разово, а нарастающе, не случайно, а закономерно.

Отрицание выполняет защитную функцию, и в этом нет ничего постыдного: оно даёт вам время, оно позволяет психике дозированно впускать новую информацию, не перегружая вас всем объёмом сразу. Опасность начинается тогда, когда отрицание затягивается на месяцы и годы, когда вы продолжаете убеждать себя, что всё в порядке, в то время как родитель уже нуждается в помощи, в изменении быта, в медицинском обследовании. Распознать, что вы находитесь в ловушке отрицания, можно по одному простому признаку: если вам приходится придумывать объяснение каждому новому эпизоду, если вы ловите себя на том, что коллекционируете оправдания для поведения родителя, значит, психика уже видит правду, но сознание пока отказывается её принять. В этот момент полезно задать себе один честный вопрос: «Если бы я увидел эти же изменения не у своей матери, а у матери друга, что бы я подумал?» Чужую ситуацию мы обычно оцениваем трезвее, без эмоциональной защиты, и ответ на этот вопрос часто становится тем самым ключом, который открывает дверь признанию.

Пока сознание торгуется с реальностью, тело уже давно ведёт собственный учёт, и его сигналы зачастую опережают любые мысли на недели и месяцы. Вы можете не осознавать, что находитесь в стрессе, можете уверять себя, что всё под контролем, что вы справляетесь, что ничего страшного не происходит, — и при этом каждую ночь просыпаться в три часа с колотящимся сердцем. Вы можете не признавать тревогу, но замечать, что челюсти сжаты настолько, что к вечеру болят виски. Вы можете говорить «я в порядке», однако плечи подняты к ушам, дыхание поверхностное, в желудке постоянное ощущение сжатого кулака, а сон не приносит отдыха, будто вы всю ночь не спали, а дежурили. Тело заботящегося человека, даже если он ещё не называет себя заботящимся, даже если он просто «заезжает к родителям по выходным», начинает работать в режиме хронического ожидания: что-то может случиться, что-то уже случилось, нужно быть начеку, нужно контролировать, нельзя расслабиться.

Обратите внимание на свои руки, когда вы разговариваете с родителем по телефону: сжимаете ли вы трубку сильнее, чем нужно, теребите ли что-то, сжимаете ли кулаки под столом. Обратите внимание на то, как меняется ваше дыхание, когда вы видите пропущенный звонок от матери или отца: перехватывает ли оно на долю секунды, возникает ли мгновенный укол страха «что случилось». Обратите внимание на то, как вы сидите за рулём, когда едете к родителям: не наклоняетесь ли вперёд, не напрягаете ли шею, не едете ли быстрее обычного, будто опаздываете на что-то неотвратимое. Все эти телесные маркеры не являются признаком вашей слабости или ипохондрии — они являются честным отчётом вашей нервной системы о том, что внутри вас уже запущен процесс адаптации к новой роли, процесс, который требует огромного количества энергии, даже если внешне вы «просто заехали помочь с полочкой».

Признание этих телесных сигналов, называние их про себя — «я сейчас напряжён», «моё тело сейчас в режиме тревоги», «я чувствую страх в груди» — уже само по себе снижает их интенсивность, потому что вы перестаёте быть заложником неосознанной реакции и становитесь наблюдателем, который видит и называет. Это не означает, что вам нужно немедленно бежать к врачу или записываться на массаж, хотя и это бывает полезно. Это означает, что вы даёте себе право признать: мне тяжело, моё тело несёт нагрузку, я имею право чувствовать то, что чувствую, и мне не нужно притворяться, будто всё это меня не касается. Тело не лжёт, тело не преувеличивает, тело не пытается вас напугать — оно сообщает вам правду о вашем состоянии, и уважение к этой правде есть первый акт заботы о себе в новой роли.

Когда вы наконец позволяете себе увидеть перемены, когда отрицание теряет свою защитную силу и реальность входит в вашу жизнь без приглашения, внутри поднимается чувство, которому большинство людей не дают названия, потому что боятся его разрушительности. Это горевание, настоящее, глубокое горевание по тому родителю, которого больше нет, хотя физически он стоит перед вами, дышит, говорит, смотрит на вас теми же глазами. Вы горюете по матери, которая пекла пироги на каждый праздник и никогда не жаловалась на усталость. Вы горюете по отцу, который чинил всё в доме своими руками и знал ответ на любой

вопрос. Вы горюете по тому ощущению, что за вашей спиной есть кто-то большой и надёжный, кто всегда подхватит, если вы упадёте. Это горевание реально, оно заслуживает места в вашей жизни, оно заслуживает слёз, тишины, времени, и оно не означает, что вы не любите родителя нынешнего, не цените его, не благодарны ему за то, что он жив.

Чувство вины, которое часто сопровождает это горевание, является, пожалуй, самым токсичным и самым распространённым спутником взрослого ребёнка стареющего родителя. Вы думаете: «Как я могу горевать по живому человеку? Это же предательство. Мама рядом, папа рядом, а я их оплакиваю, будто они уже умерли. Я плохой сын, я неблагодарная дочь». Эта мысль настолько привычна, настолько въелась в культурный код, что многие люди годами запрещают себе чувствовать грусть, подавляют её, заглушают активностью, переключаются на бытовые задачи, лишь бы не остановиться и не дать себе прожить то, что просит проживания. Позвольте сказать вам прямо и без обиняков: горевать по прежнему родителю, горевать по прежним отношениям, горевать по той версии жизни, в которой вы были ребёнком, а не заботящимся, — это не предательство, это не жестокость, это естественная работа психики, которая перестраивается под новую реальность.

Вы не обязаны выбирать между любовью к родителю нынешнему и грустью по родителю прошлому. Эти два чувства могут существовать одновременно, могут переплетаться, могут сменять друг друга в течение одного часа, и это не противоречие, а признак живой, честной, не забронированной души. Вы можете держать мать за руку в поликлинике и одновременно вспоминать, как она держала вас за руку в первом классе, и чувствовать нежность, и чувствовать боль, и чувствовать благодарность, и чувствовать страх — всё сразу, всё одновременно, и ни одно из этих чувств не отменяет другого. Разрешение горевать не означает, что вы будете горевать вечно, что вы утонете в печали и не сможете выполнять практические задачи ухода. Напротив, непрожитое горевание превращается в хроническое раздражение, в необъяснимую злость на родителя, в ощущение бессмысленности и пустоты, которые вы потом будете приписывать усталости или характеру. Прожитое горевание освобождает место для нового: для принятия, для нежности, для того формата близости, который возможен сейчас, а не для тоски по тому, который был тридцать лет назад.

Дайте себе время на эту внутреннюю работу, не торопите себя, не требуйте от себя немедленной стойкости и готовности. Если вам нужно поплакать в машине после визита к родителям, плачьте. Если вам нужно позвонить другу и сказать «мне тяжело, я не справляюсь», позвоните. Если вам нужно просто сесть в тишине и посмотреть в окно, позволяя мыслям течь без попытки их контролировать, — позвольте себе эту тишину. Вы не обязаны быть сильным для родителя в каждую секунду, вы не обязаны быть примером, не обязаны держать лицо, не обязаны улыбаться, когда внутри всё сжимается. Вы имеете право быть человеком, который столкнулся с одним из самых сложных эмоциональных опытов взрослой жизни, и этот опыт требует от вас не героизма, а честности, нежности к себе и времени, которого никто не может вам дать, кроме вас самих.

Когда первое потрясение пройдено, когда слёзы выплаканы или хотя бы проглочены, когда отрицание перестаёт быть единственным щитом между вами и реальностью, наступает момент, который многие люди описывают как «я стою в тумане и не понимаю, что делать дальше». Туман этот возникает не от отсутствия информации, а от её избытка, от хаотичности, от того, что перемены сыплются со всех сторон одновременно и вы не можете понять, что из них критично, что терпит, а что является вашей фантазией, подогретой страхом. Именно в этот момент вам нужна карта реальности — не медицинская карта, не диагноз, не заключение врача, а ваш собственный честный список того, что изменилось в жизни родителя за последние месяцы или годы, составленный без катастрофизации и без преувеличений, без попыток сделать страшнее, чем есть, и без попыток сделать легче, чем есть. Этот список нужен не для

того, чтобы вас напугать, а для того, чтобы туман превратился в конкретные точки, с каждой из которых можно работать по отдельности, не пытаясь удержать в голове всё сразу.

Составление карты реальности начинается с простого вопроса: что именно изменилось в повседневной жизни моего родителя за последние шесть месяцев? Не что мне кажется, не чего я боюсь, не что мне рассказали соседи, а что я видел собственными глазами, слышал собственными ушами, зафиксировал собственным вниманием. Возможно, мать стала дольше готовить обед, хотя раньше справлялась за сорок минут, а теперь тратит полтора часа. Возможно, отец перестал водить машину, хотя не говорил об этом прямо, а просто стал находить предлоги не садиться за руль. Возможно, вы заметили, что в квартире появились записки-напоминания на холодильнике, которых раньше не было, или что родитель стал чаще звонить вам с вопросами, которые раньше решал сам. Запишите каждое наблюдение отдельной строкой, не оценивая, не интерпретируя, не приписывая диагнозов, просто фиксируя факт: «мама дважды за вечер спросила, какой сегодня день», «папа не смог сам завязать шнурки», «в холодильнике были продукты с истёкшим сроком две недели назад».

Следующий шаг — отделить факты от интерпретаций, и это, пожалуй, самая сложная часть упражнения, потому что наша психика устроена так, что мгновенно достраивает к факту историю. Вы видите, что мать забыла выключить плиту, и внутри тут же возникает мысль «это начало деменции, скоро она сожжёт квартиру». Вы замечаете, что отец стал медленнее ходить, и мозг рисует картину: «через год он будет лежачим, и я буду менять ему подгузники». Эти мысли не являются фактами, они являются проекциями страха в будущее, и их необходимо отделить от того, что происходит прямо сейчас. Рядом с каждой записью в вашем списке поставьте пометку: это факт или это мой страх? Факт — это то, что можно снять на видео, показать другому человеку, подтвердить. Страх — это то, что существует только в вашей голове, в вашем воображении, в вашем тревожном прогнозе. Разделение этих двух категорий само по себе снижает уровень паники, потому что вы видите: реальных изменений пять-шесть, а катастрофических сценариев в голове двадцать, и они не имеют к реальности прямого отношения.

После того как список составлен и факты отделены от страхов, полезно задать себе ещё один вопрос: из того, что я записал, что требует моего вмешательства прямо сейчас, что может подождать месяц, а что не требует никакого вмешательства вообще? Этот вопрос возвращает вам ощущение управляемости, потому что в тумане общей тревоги всё кажется одинаково срочным, одинаково важным, одинаково давящим. Когда вы раскладываете наблюдения по трём категориям — «сейчас», «потом», «не требует действий», — вы видите, что прямо сейчас нужно сделать две-три вещи, а не двадцать, и это уже не катастрофа, а рабочий список задач. Катастрофизация питается неопределённостью и бесконечностью, а конкретный, ограниченный, разбитый на категории список возвращает вам ощущение, что вы стоите на твёрдой земле, а не тонете в бескрайнем море чужой старости.

Когда карта реальности лежит перед вами, когда вы видите конкретные точки изменений без тумана и паники, возникает следующий вопрос, который определяет всю вашу дальнейшую стратегию поведения: вы собираетесь спасать или заботиться? Разница между этими двумя словами кажется незначительной на первый взгляд, однако на практике она определяет качество вашей жизни на годы вперёд, определяет, будете ли вы действовать из страха и вины или из спокойного выбора, будете ли вы выгорать за полгода или сможете выстроить устойчивый ритм на долгое время. Спасать означает действовать из позиции «если я не вмешаюсь, случится непоправимое», означает брать на себя полную ответственность за чужую жизнь, означает не спрашивать, а решать за другого, означает жертвовать собой без оглядки, потому что «а кто, если не я». Заботиться означает действовать из позиции «я вижу, что тебе нужна помощь, и я готов её предложить в том объёме, который мне по силам», означает уважать автономию родителя, означает спрашивать, а не приказывать, означает сохранять себя как ресурс, без которого забота невозможна в принципе.

Спасение всегда начинается с тревоги и всегда приводит к истощению, потому что спасающий не может остановиться, не может делегировать, не может сказать «сегодня я не могу», ведь в его внутренней логике каждый пропущенный день, каждая невыполненная задача потенциально ведёт к катастрофе. Забота начинается с принятия реальности такой, какая она есть, и действует из ресурса, а не из страха. Заботящийся человек может сказать родителю: «Давай я помогу тебе разобраться с квитанциями в эту субботу», а не «Я должен каждый вечер проверять, оплатил ли ты счета, иначе ты останешься без света». Заботящийся человек может сказать: «Я отвезу тебя к врачу в четверг», а не «Я обязан бросить всё и мчаться к тебе по первому звонку, иначе ты умрёшь». Разница в том, что в первом случае вы остаётесь субъектом своей жизни, вы выбираете, вы планируете, вы сохраняете границы. Во втором случае вы становитесь заложником чужой жизни, вы реагируете, вы бежите, вы растворяетесь.

Первое решение, которое меняет всё, звучит так: я выбираю заботиться, а не спасать. Это решение не принимается за одну секунду, оно не щёлкает в голове, как выключатель, и на следующее утро вы не просыпаетесь другим человеком. Это решение принимается каждый день, каждый час, каждый раз, когда внутри поднимается паника «я должен бежать, я должен всё проверить, я должен всё контролировать». Каждый раз, когда вы ловите себя на импульсе спасения, вы можете остановиться и спросить: «Что сейчас реально нужно родителю? Что из этого я могу сделать без разрушения себя? Где здесь моя граница?» Эти вопросы не делают вас холодным или равнодушным, они делают вас устойчивым, а устойчивость — это именно то, что нужно вашему родителю на длинной дистанции, а не геройский рывок на три недели с последующим нервным срывом и полгода восстановления.

После того как вы определились с позицией заботы, а не спасения, полезно задать себе ещё один вопрос, который в нейролингвистическом программировании связан с понятием метапозиции: кто я в этой истории? Не кем я должен быть, не кем меня хотят видеть, не кем я себя заставляю быть, а кем я являюсь прямо сейчас, в этой точке своей жизни, по отношению к стареющему родителю. Метапозиция — это способность посмотреть на ситуацию сверху, как бы из-под потолка, и увидеть всю сцену целиком: вот родитель, вот вы, вот ваши братья и сёстры, вот врачи, вот быт, вот ваши собственные дети и работа. Из этой верхней точки вы можете увидеть, что вы не единственный персонаж на сцене, что вы не обязаны играть все роли одновременно, что вы имеете право быть не героем, а просто одним из участников, который делает свою часть и не несёт ответственность за весь спектакль.

Определение своей стартовой позиции через метапозицию начинается с честного ответа на вопрос: что я могу дать прямо сейчас, в этом месяце, в этом году? Не что я должен дать по мнению родственников, не что я обязан дать по культурному сценарию, не что я хотел бы дать в идеальном мире, а что реально могу, учитывая мою работу, моих детей, моё здоровье, мои финансы, мои эмоциональные ресурсы. Возможно, вы можете приезжать по выходным и помогать с бытом. Возможно, вы можете звонить каждый вечер и разговаривать полчаса. Возможно, вы можете оплатить сиделку три раза в неделю. Возможно, вы можете взять на себя медицинскую логистику, но не можете готовить и убирать. Любой из этих вариантов является полноценной заботой, ни один из них не делает вас плохим сыном или плохой дочерью. Метапозиция позволяет увидеть, что ваш вклад — это ваш вклад, и он не обязан совпадать с чьими-то ожиданиями, чтобы быть достаточным.

Из метапозиции вы также можете увидеть, что ваша роль меняется со временем, и это нормально. Сегодня вы можете быть тем, кто просто звонит и спрашивает «как дела». Через полгода вы можете стать тем, кто организует визиты к врачу. Через год вы можете стать тем, кто помогает с финансами и бытовыми решениями. Эта эскалация не означает, что вы «плохо справлялись раньше» или «недостаточно делали», она означает, что реальность меняется и ваша роль адаптируется к ней. Метапозиция даёт вам разрешение не фиксировать себя в одном образе навсегда, не требовать от себя быть тем же человеком, которым вы были год назад, не

сравнивать себя с собой прошлым. Вы имеете право расти в этой роли постепенно, учиться, ошибаться, корректировать курс, и никто не вправе требовать от вас безупречности с первого дня.

Завершая эту главу, я хочу предложить вам практическое упражнение, которое объединяет всё, о чём мы говорили выше, и даёт вам возможность прожить инверсию ролей не только головой, но и телом, не только рационально, но и эмоционально. Это техника «три стула», и для неё вам понадобятся три обычных стула, поставленных в ряд или полукругом в тихой комнате, где вас никто не потревожит минимум двадцать минут. Первый стул — это стул прошлого образа родителя: того самого сильного, всезнающего, непоколебимого, того, которого вы помните из детства. Второй стул — это стул настоящего родителя: того, который сидит перед вами сегодня, с морщинами, с замедленной речью, с вопросами, которые он задаёт вам. Третий стул — это стул вашего внутреннего ребёнка: того маленького человека внутри вас, который всё ещё хочет, чтобы мама и папа были большими, который боится, который не хочет брать ответственность, который хочет, чтобы всё было как раньше.

Начните с первого стула. Сядьте на него и представьте, что перед вами стоит родитель из вашего детства. Посмотрите на него, вспомните его руки, его голос, его запах, тот конкретный момент, когда вы чувствовали себя абсолютно защищённым рядом с ним. Скажите этому образу всё, что хотите сказать: спасибо, я тебя любил, мне было хорошо с тобой, я чувствовал себя в безопасности. Позвольте себе задержаться в этом чувстве столько, сколько нужно, не торопитесь. Затем встаньте, сделайте несколько шагов, встряхните руки, сбрасывая образ, и перейдите ко второму стулу. Сядьте на него и представьте, что перед вами стоит родитель сегодняшней. Посмотрите на него другими глазами. Скажите ему то, что хотите сказать сегодня: я вижу тебя, я рядом, мне бывает тяжело, я учусь быть с тобой в новом формате. Позвольте себе почувствовать то, что поднимается: нежность, грусть, растерянность, вину, благодарность — всё сразу, без цензуры.

Затем снова встаньте, сделайте несколько шагов, и перейдите к третьему стулу. Сядьте на него и дайте слово своему внутреннему ребёнку. Пусть этот маленький человек внутри вас скажет то, что он чувствует: «Я не хочу, чтобы мама старела», «Я боюсь», «Я не справлюсь», «Я хочу, чтобы кто-то другой был большим и сильным, а я хочу быть маленьким». Не останавливайте его, не говорите «нельзя бояться», не говорите «ты взрослый, соберись». Дайте этому ребёнку выговориться, поплакать, позлиться, топнуть ногой. А когда он закончит, скажите ему от лица взрослого себя: «Я тебя слышу. Я тоже скучаю по тому времени. При этом я здесь, я справлюсь, ты не один». Это предложение не обещание, не гарантия, не клятва. Это присутствие. Это признание того, что внутри вас живут одновременно и взрослый, который может заботиться, и ребёнок, который горюет, и ни один из них не должен подавлять другого.

Выполняйте это упражнение раз в две недели или раз в месяц, когда чувствуете, что внутри нарастает напряжение, когда раздражение на родителя становится сильнее нежности, когда чувство долга начинает душить. Три стула не решают практических задач ухода, не заполняют квитанции, не записывают к врачу, не раздают таблетки. Три стула делают нечто другое, не менее важное: они дают место всем частям вас, которые участвуют в этой истории, не заставляют ни одну из них молчать, не требуют от вас быть только взрослым, только сильным, только функциональным. Они напоминают вам, что вы живой человек, который горюет, любит, злится, скучает, боится и заботится одновременно, и что все эти чувства имеют право на существование, не отменяя друг друга.

Эта глава была о первом моменте, о первом шоке, о том перевороте, который происходит внутри вас, когда вы впервые видите родителя не как родителя, а как человека, который стареет. Вы узнали, что этот шок нормален, что инверсия ролей вызывает закономерное сопротивление, что отрицание защищает вас до тех пор, пока не становится ловушкой, что тело говорит правду раньше головы, что горевание по прежнему родителю не является предательством.

Вы составили карту реальности, выбрали заботу вместо спасения, определили свою стартовую позицию и дали голос всем частям себя через три стула. Всё это не делает вас экспертом по уходу, не делает вас идеальным сыном или идеальной дочерью, не снимает тревогу и не гарантирует, что завтра будет легче. Всё это делает вас человеком, который увидел, признал, назвал и сделал первый шаг. Дальше будет много других шагов, много других глав, много других инструментов, и о том, как перестроить свои ожидания и убеждения о старении, мы подробно поговорим в следующей главе. Сейчас вам достаточно просто дышать, просто быть рядом с тем, что есть, и помнить: вы не обязаны справляться идеально, вы имеете право справляться по-человечески.

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.