

КОМПАС



ДЛЯ ДУШИ

КАК УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ



Как понять родителей?
Как быть услышанным ими?
Как почитать родителей?
Как сделать отношения теплее?

Компас для души

Как улучшить отношения с родителями

«Автор»

2016

Как улучшить отношения с родителями / «Автор»,
2016 — (Компас для души)

ISBN 978-985-511-483-4

«У каждого характера, каждой судьбы есть свой фундамент, своя первопричина. Кто-то называет это наследственностью или генами, кто-то кармой или судьбой, кто-то просто печалится: «таким уж я уродился». Действительно, во взрослую, самостоятельную жизнь мы вступаем не в равных условиях. Одни более уверены в себе, способны любить и прощать, другие более зависимы, слабы, тревожны и несчастны. И было бы очень грустно, если бы причина была в генах или еще чем-то таким, что уже невозможно изменить. На самом деле, главная причина – в наших отношениях с родителями. Отношения с нашими родителями определяют многие базовые свойства нашей личности. Именно эти отношения закладывают весь фундамент нашей будущей жизни. Недаром говорят, что «все наши проблемы – из детства». Наше счастье тоже оттуда...»

ISBN 978-985-511-483-4

, 2016

© Автор, 2016

Содержание

От составителя	5
Взрослеть, вопреки желанию родителей. Екатерина Соколова	7
Не делайте из себя прокурора. Владимир Гурболиков	10
Принимайте родителей такими, какие они есть. Психолог Светлана Швецова	14
Родители – тоже люди! Психолог Игорь Любитов	20
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Дмитрий Семеник

Как улучшить отношения с родителями

От составителя

У каждого характера, каждой судьбы есть свой фундамент, своя первопричина. Кто-то называет это наследственностью или генами, кто-то кармой или судьбой, кто-то просто печалится: «таким уж я родился».

Действительно, во взрослую, самостоятельную жизнь мы вступаем не в равных условиях. Одни более уверены в себе, способны любить и прощать, другие более зависимы, слабы, тревожны и несчастны.

И было бы очень грустно, если бы причина была в генах или еще чем-то таком, что уже невозможно изменить.

На самом деле, главная причина – в наших отношениях с родителями. Отношения с нашими родителями определяют многие базовые свойства нашей личности. Именно эти отношения закладывают весь фундамент нашей будущей жизни. Недаром говорят, что «все наши проблемы – из детства». Наше счастье тоже оттуда.

К сожалению, подавляющее большинство людей не удовлетворены своими отношениями с родителями, и не потому, что не ценят их труд. Для этого недовольства есть объективные причины. Есть проблема, которая разрушает нашу личность и нашу жизнь.

В большинстве случаев мы, маленькие или взрослые дети, думаем, что все полностью зависит от родителей, и только от них. И в их власти задать нашей жизни то или другое направление. А они так часто бывают неудачливыми рулевыми...

Но к счастью, все дело не в них самих, а в наших отношениях с ними. А отношения – двухсторонний процесс, и любая из сторон может оказать большое влияние на общую ситуацию. Значит, мы можем изменить свои отношения с нашим отцом и матерью и тем самым изменить себя, изменить свою жизнь.

Такое изменение улучшит нашу жизнь радикально. Мы сможем совсем по-другому общаться с нашими любимыми – мужем, женой, детьми. Мы по-другому будем относиться к Богу, ведь наше отношение к отцу невольно переносится нами на наше отношение к Отцу Небесному. И, конечно, более здоровым станет наше отношение к себе – мы наконец сможем принять себя. И у нас будет больше желания и сил изменять себя к лучшему.

Это одна из самых важных и необходимых вещей, которые мы можем сделать для гармонизации своей личности.

Но почему же, обойдя все полки с сотнями книг в психологическом отделе большого книжного магазина, вы не найдете ни одной книги об отношениях с родителями... кроме нашей книги?

Поэтому что это действительно непросто – улучшить отношения со своими родителями. Действительно, наша зависимость от родителей очень велика. Задача трудная. Здесь по-настоящему поможет только соединение опыта лучших психологов и духовной практики православия. Ведь в православии почитание родителей – одна из главных заповедей, и есть знание о том, как осуществить это почитание, как побеждать зло добром, нелюбовь любовью.

Базовая идея нашей книги в том, что нужно взять на себя ответственность за наши отношения с родителями, перестать считать себя полностью зависимыми от их ошибок. Необходимо начать относиться к слабостям наших родителей снисходительно, с понима-

нием. «Усыновить родителей», как говорит замечательный психолог Александр Эдуардович Колмановский.

Материалы этой книги подготовлены нами для сайта «Реалисты» (www.realisti.ru), который посвящен самым базовым вопросам человеческой жизни. На нем глубоко раскрыты более 20 тем, тысячи людей ежедневно приходят на этот сайт за помощью. Но именно раздел об отношениях с родителями является самым нужным и востребованным. Составителю этой книги едва ли не ежедневно приходится давать тому или иному страдающему человеку ссылки на этот раздел или отправлять по электронной почте материалы данной книги. Такова острота проблемы, такова ценность этих советов.

Мы уверены, что с помощью этой книги вам удастся достичь той задачи, которая вынесена в название книги, и тем самым улучшить свою жизнь. Можно победить нелюбовь любовью, можно изменить свою жизнь.

Взрослеть, вопреки желанию родителей. Екатерина Соколова

В детстве все было достаточно просто. Мы были слишком малы, чтобы принимать решения, поэтому за нас это делали родители. Воспитывали, опекали, растили. Но с годами ребенок становится все более и более самостоятельным, ему уже не хочется, чтоб за него думали и решали, он стремится сам все это делать, сам проживать свою жизнь. К сожалению, родителям это чаще всего очень тяжело принять, по многим причинам.

Первая из этих причин – это потеря контроля, власти над своим ребенком. Приходится признать, что дитя уже выросло, а, следовательно, сами родители – постарели. Вроде совсем недавно еще они были нужны ребенку полностью и безраздельно, а сегодня, оказывается, у него уже есть свое мнение, свой опыт, желание жить своей жизнью. Особенно тяжело это воспринимается теми родителями, которые жили «для детей». Признать, что ребенок стал взрослым и самостоятельным, для них тяжело, ведь вместе с ним выпадает практически весь смысл их жизни! Ведь зачастую весь ритм их жизни, все их существование было для детей, во имя детей. Признать взросление ребенка – это означает оставить огромное белое пятно, ничем не заполненное. У них, по сути, нет своей жизни, своих увлечений, даже зачастую хорошо налаженных отношений с супругом (супругой) и другими родными, друзьями и знакомыми. А с возрастом это страшнее и сложнее – заново переосмысливать свою жизнь и восполнять эти пробелы...

Когда я после развода переехала к бабушке, мне как раз и пришлось с этим столкнуться. Отношения с мамой было выстроить чуть попроще, ведь мы с ней не видимся каждый день, да у нее есть и мой младший брат, то есть ей было в чем-то легче принять мое отъединение и взросление. А вот с бабушкой все проходило гораздо сложнее. Конфликты и ссоры были по многим поводам. И мне было достаточно тяжело это перенести. Меня, которая уже сама является матерью, держат за маленькую девчонку! Но, проанализировав ситуацию, я поняла, что смысл всей жизни бабушки был в детях (а потом – во внуках и правнуках). Так она чувствует свою жизнь не бессмысленной, чувствует себя нужной. Признай она сейчас, что я и правда выросла и мне не нужен контроль – и что у нее останется? Практически ничего.

Тесно связана с этой причиной и другая, а именно – неумение любить. Да, как ни страшно это признать, но многие из нас не умеют любить по-настоящему. Это беда многих поколений. Родители, которые не умели любить не научили своих детей, а те, в свою очередь – своих детей. Да и отсутствие в обществе здоровых взглядов на эту сферу отношений тоже сильно сказывается.

Из-за неумения любить часто произрастает и другая беда – неумение общаться, выражать свои мысли и чувства. И нам, детям своих родителей, тоже это свойственно. Родители чувствуют, что «теряют» нас, им страшно и они вольно или невольно пытаются «удержать» детей. Дети, чувствуя давление, неизбежно «отодвигаются», стараются защитить свои личные границы и, в результате, могут свести к минимуму свои контакты с родителями, не разговаривая с ними, не делаясь. И чтоб хоть как-то восстановить общение, родители начинают ругаться, скандалить – все-таки какое-никакое, а общение, обмен чувствами и эмоциями. Они страдают от нехватки внимания, вот таким образом они его и получают. А дальше проблема только усугубляется...

Каков же выход из этого порочного круга? Это, безусловно, организация нормального общения. Не обязательно выкладывать всю душу перед родителями, но нужно качественно изменить общение. Интересоваться делами, расспрашивать о чем-то, спрашивать мнения или совета. Такие знаки внимания дадут понять родителям, что, несмотря ни на что, они все-

таки нужны своим детям. Многого иной раз и не надо – выслушать да покивать. Иногда – рассказать какие-то новости. Спросить их мнения относительно какого-нибудь домашнего дела. Попросить в чем-то помочь, благодарить за помощь. Все это, вроде, мелочи, но они являются небольшим нашим вкладом в установление нормальных, здоровых взаимоотношений с нашими родными.

Также не стоит забывать и о «переключении внимания». Заинтересовать родителей чем-то интересным, чтоб у них появилось свое увлечение, и стараться поддерживать их в этом – разговаривать иногда об этом, спрашивать, интересоваться их успехами. Мне в этом, например, помогло появление дома нового питомца – маленького котенка. И хотя бабушка никогда не пылала страстью к братьям нашим меньшим, этот кошачий малыш ее покорила. Из-за пережитых невзгод он был довольно-таки слабенький, но при этом – очень ласковый. Он с удовольствием шел к ней на руки, мурлыкал, катался у нее на шее. И у бабушки появился еще один центр для приложения усилий.

Еще один нюанс – это восприятие самими детьми своих родителей. Очень часто бывает, что даже уже взрослые люди относятся к своим родителям немного по-детски, воспринимая их как неких арбитров, непогрешимых судий, подчас весьма болезненно относясь к оценке ими своих действий и решений. Но правильно ли такое отношение? Нет, неправильно. Необходимо снять родителей с этого пьедестала. Они – всего лишь люди, которые тоже могут совершать ошибки, поддаваться эмоциям, давать неверные оценки. Это нам придется осознать и принять. Тогда и реакция на родительское неодобрение будет не такой уж болезненной, будет восприниматься здраво, ведь мнения людей по каким-то вопросам могут не совпадать.

Часто бывает, что «бунт» против родителей тоже обусловлен таким восприятием родителей ребенком. Бунтуя, ребенок пытается доказать самому себе, что ему не важно мнение родителей, что он не зависит от него и для этого он специально делает все наоборот, чтоб еще больше подчеркнуть свою «взрослость». Другим примером такого неправильного восприятия может послужить то, что ребенок, который недополучил внимания и похвалы со стороны родителей, потом может всю жизнь стараться для этого, пытаясь доказать, что он «достойн», чтоб его наконец хорошо оценили и похвалили...

Очень хорош такой подход к родительскому мнению: «Чем ближе родители к Богу, тем больше мы должны их слушаться». Но многие ли из нас могут похвалиться воцерковленными родителями? Увы, не многие. Конечно, это не означает, что к мнению родителей-атеистов или просто «верующих в душе» совершенно не стоит прислушиваться. И в их советах может содержаться зерно истины, которое иногда необходимо заметить и суметь очистить от плевел.

Отдельно хотелось бы сказать насчет конфликтов. Все-таки, как ни строй здоровые отношения, но от конфликтов уйти тяжело, тем более – поначалу.

Когда я только начинала жить с бабушкой, мне было крайне больно слышать то, что она говорила во время ссор. «Как может близкий человек говорить такие вещи? Бить зачастую по слабым местам?» Тяжело принимать такое от родных, от которых бы хотелось в первую очередь поддержки и понимания...

В понимании этой ситуации мне помогла одна моя знакомая, православный психолог. Хотя наш разговор был весьма кратким, но я вынесла оттуда очень интересную информацию для размышления, которая помогла мне по-другому взглянуть на конфликты.

Она рассказала о хорошем сравнении, которое привел один священник – что человек, одержимый страстями или на которого нападают бесы, подобен тому, кто добровольно впустил в свою квартиру воров. Воры хозяина связали, рот заткнули и начинают всячески пакостить другим жильцам, а хозяин и сделать ничего особо не может. Так и тут – очень часто в таких ссорах говорит не сам человек, а за него говорят его страсти, а то и бесы подсказывают

что-то, зная слабинку человека. И очень важно отделять говорившего от произносимых им слов, не принимать их в свое сердце. Лучшее, что мы можем противопоставить врагу – это молитва и смирение. Это и поможет удержаться от ответного раздражения и гнева. А еще важно помнить, что даже это нам идет на пользу и благодарить Бога за это. Я, например, благодарна за то, что в такие минуты я тренирую терпение и смирение, а еще могу в очередной раз увидеть какие-то свои слабые стороны, через которые враг может пытаться меня задеть.

Очень часто то, что говорится в пылу ссор, на самом деле не критика и оскорбления нас, а именно внутренний вопль беспомощности. Так устроен человек, что ему порой тяжело признать за собой вину, гораздо легче обвинить в чем-то другого. Но совесть не дремлет, поэтому эти обвинения часто и выливаются в форме криков. Важно уметь иной раз это почувствовать. Так, например, за словами «Ты никогда не выйдешь замуж, никому ты не нужна (ты никогда не женишься, да кому ты нужен)» скрывается страх одиночества, страх потери ребенка, за «ты ничего не умеешь» – «я не сумела тебя научить», за «ты меня доводишь» – «я уже не могу на тебя влиять и мне страшно от этого». Важно в момент конфликта переключиться со своего уязвленного самолюбия и суметь пожалеть родителя-обидчика, понять, что ему и так плохо, бушует буря в душе, поэтому и не стоит относиться к таким фразам как к критической оценке себя и отвечать взаимностью. Можно сравнить такого человека с больным в бреду – ведь никто из нас не думает всерьез обижаться на то, что говорит человек в беспамятстве. Так же не стоит пытаться оправдаться или что-то доказать, лучше подождать немного, когда страсти утихнут и в вой права вступит способность логически мыслить. Тогда можно постараться высказать свое мнение.

Главное – не срываться на взаимные оскорбления, попреки и выяснения отношений, не кричать. Ничего хорошего это точно не принесет, только хуже сделает. Потому что потом будет чувство вины, которое трудно заглушить. Но если уж не удержались, то важно хотя бы потом все это понять и сделать первый шаг к примирению. Это поступок, достойный взрослого человека.

И, напоследок, хотелось бы заметить. Какие бы ни были наши родители, мы все равно их любим и мы должны быть им благодарны за то, что они дали нам жизнь и воспитали. Даже если они это сделали не так, как вам этого бы хотелось. Все мы люди и все мы не застрахованы от ошибок. И лучший способ наладить отношения с кем бы то ни было – это стараться измениться самому, а не ждать изменения от другого человека.

Не делайте из себя прокурора. Владимир Гурболиков

– Владимир, сегодня мы хотели бы поговорить о том, как детям общаться с «трудными» родителями. Речь идет о детях от 15-ти до 30-ти лет, то есть уже способных влиять на ситуацию. Нелюбовь родителей к детям может проявляться по-разному. Это может быть излишняя требовательность, недостаток внимания, непонимание, жесткость. Измену родителей тоже можно отнести к проявлениям нелюбви... В чем вообще причина такой нелюбви, и как детям понять, простить родителей?

– Прежде всего, если человек будет последовательно рассуждать с позиции «я люблю самого себя, холю и лелею» (мы же все себя любим, в первую очередь), то в принципе он должен прийти к выводу, что вообще весь мир настроен против него. Есть люди, их называют людьми нездоровыми, которые убеждены, что весь мир для того и существует, чтобы лично против них плести какой-то заговор... Для того, чтобы избежать вот такого нездорового ощущения, что со стороны родителей по отношению ко мне существует нелюбовь, злой умысел, недоброжелательство, нужно сначала отречься от этого взгляда – что я в центре вселенной, что все направлено против меня или за меня, – и попытаться встать на позицию другого человека, тем более любимого и родного, и понять, что происходит в наших отношениях.

Кроме того, есть второй принцип, который надо для себя принять. Второй принцип, это сознание того, что это твои родители, как бы там ни было. Это коренной принцип, который дан в Библии в десяти заповедях Моисея, ключевой для мировых религий, для большей части человечества. Среди этих заповедей есть заповедь о почитании родителей. В этой заповеди нет никаких оговорок – любят меня родители или не любят. Говорится о том, что кто это выполнит, тот благословенный.

Поэтому, прежде всего, надо обратиться к себе и решить для себя: «Первое. Я люблю не только себя. Я не считаю, что весь мир должен меня любить, и любовь эта должна выражаться в постоянных нежных тональностях разговора со мной, поглаживании по голове, поднесении мне шоколадок и устройстве всех аспектов моей жизни. Второе. Независимо от того, что происходит с моими родителями, это мои родители, и я принимаю навсегда, что я их все равно люблю, я почитаю их, как бы тяжело ни складывались наши отношения».

Приняв такие решения, попытаемся всегда сохранять контроль над собой и анализировать: не поступил ли неправильно я сам, не веду ли я себя плохо? Задумаемся: нет ли у родителей реальных сложных проблем, в которых, наоборот, я им должен помочь – где-то просто поддержать их своим молчанием, спокойным принятием того, что они на меня обрушивают, где-то смириться – не потому что родители правы, а потому что у них есть проблемы, и я чувствую их волнение, я уважаю их переживания.

Если мы будем думать больше друг о друге и при этом признавать, что я не идеальный, что у меня есть какие-то дурные стороны характера, которые могут вызывать гнев родителей, раздражение, то нам легче будет разобраться в ситуации. Важно в этой ситуации не сделать из себя прокурора. Вот я себя помню в возрасте 15-17-20-ти лет. Я исходил из того, что есть человек, который прав, – это я – и есть все остальные... Это надо помнить о себе, и понимать, что такой подход приведет к большим ошибкам, даст повод истолковывать действия, в том числе очень близких тебе людей, очень, очень неправильно...

– Разговоры родителей с детьми – это чаще монологи, т. е. родители наставляют, учат, советуют... А дети не могут донести до родителей свои переживания и стра-

дают от того, что их не слышат, их не понимают. Как быть услышанным родителями?

– Это вопрос, который требует работы психологов, потому что в семье действительно иногда бывают ситуации, когда кого-то заносит очень сильно. Главное, мне кажется, не перенимать такую форму поведения, тем более, если ты сам видишь, что с тобой обращаются как-то так, как ты бы не хотел, чтобы с тобой обращались.

Я вижу даже в собственной семье: если кто-то из наших родственников показывает дурной пример, т. е. легко заводится, начинает шуметь, кричать и прочее, через некоторое время точно также в определенной ситуации начинают вести себя дети. Ты погляди на себя, и ты обнаружишь, что точно так же кому-то начинаешь вещать, ты точно так же начинаешь препираться, в той самой манере, в какой это делают твои родители, ты очень на них похож. Если ты хочешь, чтобы с тобой вели себя иначе, первое – постарайся не делать так, как тебе не нравится. Например, родители на меня давят, а я постараюсь не давить на них в ответ. Если они слишком назойливы по отношению ко мне, я не буду слишком назойливым по отношению к ним. И к другим людям тоже.

Это такая проблема, которая требует подсказки психолога, поиска какого-то хода к родителям. Потому что все мы живем в таком неврастеническом мире, где очень много угроз. Хорошие, ответственные родители сейчас очень боятся за своих детей. И дети, и родители выросли в обстановке потребительского общества, которое хочет жить комфортно и все время разочаровывается, видя, что ничего такого не получается, наоборот, угроз все больше, все время мне кто-то мешает. Т. е. растет и эгоизм, и желание комфортности. И в этом смысле все закомплексованы – и дети, и родители.

Чтобы наладить диалог с родителями, нужно искать то, что родителям важно и интересно. Хорошо, если ты сумеешь с ними заговорить на темы, которые интересны и важны им, перевести разговор на то, где они вдруг услышат что-то с твоей стороны о себе. Нет, не негативное в ответ: «А вы, там, такие-сякие!», а что-то, за что ты их ценишь, за что ты их любишь, что тебе важно в них. Чем слушать их проповедь, лучше задай им тот вопрос, который тебе действительно важен, чтобы услышать не проповедь, а исповедь.

– Есть две такие крайности. Первая крайность – родители, как ребенку кажется, его не любят, не уделяют ему достаточно внимания. Как быть в этой ситуации? И вторая ситуация, когда родители просто «достаю» своим вниманием – везде контроль, опека, советы и невозможность самостоятельно двигаться. Как быть в этой ситуации? И та, и другая ситуация очень болезненны.

– Во-первых, это не о нелюбви разговор, а о стиле общения. Нелюбовь – это совершенно другое. Она проявляется в равнодушии душевном, которое можно сердечно почувствовать. Это очень страшная вещь. И я даже не знаю, как с ней быть...

В любом случае, пусть ребенок попытается к этому делу привлечь внимание Бога. Т. е. пусть он молится за своих родителей, по-настоящему, со слезами, и просит, чтобы сердце у них изменилось. Многие люди не понимают, насколько важна молитва. Это не значит, что завтра мама или папа станут совершенно другими людьми, мгновенно бросят все свои дела и бросятся к своему чаду, либо наоборот прекратят к нему приставать. Нет. Но молитва к Богу сделает так, как нужно, как правильно. Она меняет и тебя, и что-то в мире, и в других людях чудесным образом.

В этих ситуациях нет рационального ответа, но то, что ты не должен делать – начинать буйствовать, истерить и обижаться (на обиженных возят воду, как известно), пытаться ответить ударом на удар. Если уж совсем не видишь выхода – молись. Пытайся искать совета в храме у священника. Обычно это люди тактичные, понимающие семейные проблемы и могущие что-то подсказать, либо просто помолиться.

Не пытайся каким-то образом разорвать свои отношения с родителями. Это неправильно.

– Допустим, речь идет о создании новой семьи, и родители против избранника или избранницы. Как быть в этой ситуации? Наплевать на благословление и жениться или выходить замуж, или пожертвовать своим избранником и все-таки сделать так, как родители советуют?

– В первую очередь, избегать романтики и дешевых страстей. В юности все в тебе кипит, бурлит, и ты хочешь все сделать по-своему, и тебе кажется, что так будет лучше всего, и ты все решил... И вдруг кто-то тебе говорит, что ты неправильно решил. Ты закипаешь, ты считаешь априори: поскольку ты влюблен, то ты однозначно прав...

Возможно, имеет смысл в этой ситуации понять: благословление родительское, это признают и психологи, играет очень большую роль. Поэтому стоит не впадать в истерику, мгновенно говорить своим родителям «пошли вон!», а попытаться проверить свои чувства и посмотреть на другого человека. В первую очередь, поглядеть на отношения в его семье, посмотреть, как происходит общение твоего избранника со своими родителями. Могут открыться очень важные вещи, которые потом проявятся в отношениях в вашей семье. С тобой человек приятен, говорит хорошо, но если он грубит матери и говорит ей по телефону «да пошла ты!» и прочее, обязательно это произойдет в твоей семье.

Человек в момент, когда он влюблен, часто считает себя спасителем другого человека. Твой знакомый человек, например, сильно пьет и еще, не дай Бог, колется, у него проблемы с психикой и т. д. Тебе кажется, что ты сейчас возьмешь и изменишь его. А родители тебе говорят: «Ты с ним не выживешь! Не надо с этим человеком связывать свою судьбу!». Опирайтесь на принцип, что он сейчас вот такой, но я его исправлю и сделаю другим человеком, – очень опасно. Желательно понять, что самые худшие проявления его характера, его проблем и прочего могут остаться на всю жизнь.

Родительское мнение выражает весь опыт отношений в твоём роде, в твоей семье из поколения в поколение, который может помочь тебе в жизни. Это интуиция, и нужно к ней, как минимум, прислушаться. Это не значит, что ты не имеешь права решать сам, но надо проверить себя, надо подумать, надо уважить мнение родителей.

– Вы часто говорите, что нужно понять родителей, нужно осознать свои проблемы, т. е. получается, что ребенок должен быть чуть ли не мудрее родителей. Отсюда вытекают несколько вопросов: когда дети, например, осознают, что есть проблемы, и видят, что назревает развод, расставание... Что в этой ситуации делать им? Как себя вести?

– Эта ситуация сопровождается очень тяжелым переживанием. Потому что каждый человек втайне гордится своей семьей, когда в ней есть история любви и история верности. И я знаю по ситуациям очень близких мне людей, насколько жестоко повлияло на их будущую личную жизнь неожиданное, причем уже во взрослом состоянии, осознание того, что родители оказались друг другу неверны, расстались. Это очень давит.

Мне кажется, первое, что можно сделать, – не вставать на сторону одного из родителей, против другого; в любом случае оставаться на позиции, что вот это моя мама, а вот это мой папа. Не культивировать в себе ощущения, что они меня этим самым предали. «Нет, дорогие мои! Вы у меня оба дорогие. Вот он папа, а вот это мама. У вас не складывается, но не агитируйте меня кого-то из вас разлюбить».

Нужно думать и о том, что вот это «разлюбил», «все кончилось» – часто очень крупное искушение, которое периодически, как черные и белые полосы, постигает человека. Вдруг попав в черную полосу, люди перестают доверять тому, что у них был хороший опыт, и уже думают, что дальше только черное будет. И не решаются вместе преодолеть эти трудности. Богу не доверяют, я бы даже так сказал. А ведь все сложные ситуации попускаются Богом,

чтобы мы чему-то в них научились. Так они не доходят путь до конца и капитулируют. Хотя возможно, что прошел бы какой-то тяжелый момент, и оказалось бы, что они еще ближе, чем были, и любовь жива. Многие люди, которые побывали в этих ситуациях, потом говорят, что семья могла сохраниться. Очень много таких признаний есть, причем в самом конце жизни.

И как раз ребенок с его верой в любовь часто бывает более прав, чем родители, которых жизнь задавила, и они считают, что все кончилось и ничего хорошего быть не может. Иногда надо напоминать людям: «мне кажется, что вы друг друга все-таки можете любить».

Вы говорите о том, что я к детям предъявляю требование быть мудрее, чем родители. В некоторых случаях наивная, прямолинейная вера детей в хорошее мудрее, чем пессимизм взрослых людей, которых быт здорово поломал. Потому что в жизни происходит много испытаний, и человек может потихоньку утрачивать веру и силы. И «свежий» человек, пришедший в мир, он иногда вернее видит какие-то важные вещи, если только он не начинает думать только о себе и искать одних своих интересов.

И потом поймите: нормальным родителям всегда важно, что думает ваш ребенок. Всегда.

– А если проблема еще острее? Например, кто-то начал злоупотреблять алкоголем или даже наркотиками. Опять же, что может сделать ребенок, чтобы, во-первых им помочь, а во-вторых, чтобы самому в отчаяние не скатиться?

– Смотря какой ребенок: если ребенок – взрослый человек, он знает, что тут нужно бороться, нужно настаивать на лечении. Вот в данном случае он должен обязательно занять сторону того из родителей, кто борется за другого, и быть на его стороне.

Если же речь идет о ребенке до совершеннолетия, то тут, к сожалению, вопрос ответственности родителей: могут ли они родителями являться? Возникает вопрос родительских прав. Это не отменяет любви к этому человеку, но, конечно, те, кто с этим сталкивался, они понимают, насколько кошмарной может быть ситуация. Для ребенка это ситуация неразрешимая. Бывают ситуации, когда никто, кроме Бога, не поможет.

Нужно бросаться в церковь, бросаться к людям и просить помощи, поддержки. Не просто прийти на какой-то форум своих одноклассников и там говорить «у меня предки уроды, алкаши» и т. д. – это только лишь свидетельство твоего эгоизма, – а поискать в Сети телефоны доверия, искать понимания у священника, искать людей, которые в состоянии ответить на твои вопросы, помочь. Например, ваши сайты, для которых я сейчас отвечаю, – их несколько разных, посвященных очень разным темам. Они стараются сориентировать и в том, к кому пойти, и сами являются таким местом совета. Есть различные телефоны доверия. Можно поискать помощь в интернете, в храм зайти своими ножками, подойти к дежурному священнику, объяснить ситуацию, попросить совета и помощи...

Что еще тут посоветуешь? Искать взрослых, которые ведут себя как взрослые, потому что надо понимать, что алкоголизм, наркомания – вначале это пробой воли, а дальше начинается болезнь, в которой человек перестает отдавать отчет в своих поступках. Этот человек погружается в жуткую болезнь, он становится неадекватным, он сам выползти не может. Т. е. он уже не отвечает за свои поступки. Он хуже ребенка, потому что он взрослый, у него есть дети, у него есть семья, у него есть дом и т. д., а он ведет себя так, как будто это игрушки, которые он может либо не замечать, либо разбросать, растоптать – в зависимости от своего настроения и от перепадов этой болезни.

Поэтому надо искать взрослого, который, в отличие от заболевшего твоего родителя, попавшего в беду и не могущего вести себя как взрослый, может помочь и дать совет, который должен был бы дать папа или мама, но не могут, потому что у них беда.

Принимайте родителей такими, какие они есть. Психолог Светлана Швецова

– Существуют различные проявления нелюбви родителей к детям. Излишняя требовательность, с одной стороны; с противоположной стороны – недостаток внимания, жесткость. Измену кого-то из родителей или развод тоже можно отнести к проявлениям нелюбви. Все это причиняет детям большие страдания и остается с ними на всю жизнь. Как нам понять причины нелюбви и простить родителей?

– Причины разные. Нелюбовь началась с того, когда в нашем мире во главе всего встали деньги, работа, уход с головой в свои увлечения, удовлетворение только своих желаний, то есть предпочтение реальных и абстрактных вещей близким людям.

Нелюбовь в семье закладывается еще до рождения ребенка. Тем, как родители относятся друг к другу, как они не умеют друг друга беречь, насколько они проявляют или не проявляют свою любовь друг к другу.

– **То есть, это некое общее оскудение любви в семье, а не только к ребенку?**

– Да. Чаще всего, как только взаимоотношения мужа и жены нарушаются, и отношение к ребенку страдает тоже. Ребенок похож либо на папу, либо на маму. Каждый в ребенке видит противоположную сторону; это происходит совершенно бессознательно...

А отношения между папой и мамой разрушаются, прежде всего, от эгоизма, от неумения терпеть какие-то недостатки друг друга. Я не говорю, что необходимо все терпеть. Но с чем-то можно и нужно смириться...

Обращаясь к детям, я хочу объяснить: мы всегда, в любой ситуации должны понимать – не сам человек плохой, а его поступки. Нам не нравится, как человек поступает, и мы судим по ним обо всем человеке. Но нужно отделять поступки от человека. Человека мы можем любить, а его поступки осуждать. За свои поступки каждый человек отвечает сам.

Ведь мама и папа незаменимы. Детям надо и любовь сохранить к своим родителям, и не сломаться в этой жизни. Это великое испытание, которое кто-то проходит, а кто-то и не проходит.

Мать одного моего знакомого, еще когда мы ходили в школу, часто напивалась и падала у обочины. Парнишка, ему было лет 12, вел себя достойно. Если хоть кто-то проходил мимо и ругал его маму, сразу строго говорил: «Не смей так говорить про мою мать!» Поднимал ее и уводил. Это было на протяжении всей школы. Он защищал свою мать, потому что очень ее любил, хоть она и пила.

– **Вы считаете такое поведение сына правильным?**

– Очень даже правильное поведение. Надо не осуждать родителей, по крайней мере. Принимать их такими, какие они есть. Если что-то можно сделать, то нужно это сделать. Если дети видят, что родители спиваются, то надо обратиться к тем, кто занимается этой проблемой, помогать, если это возможно, а не отказываться от них.

– **Что делать, если между твоими родителями конфликты, назревает или уже происходит расставание?**

– По поводу конфликтов, в моей практике была такая ситуация. Ко мне обратился 26-летний молодой человек, который страдал из-за ситуации в родительской семье. Мать с отцом постоянно ругались. Если мама с папой ругаются, друг друга обижают, что это значит для ребенка? Значит, они не любят друг друга. У ребенка возникает страх за их отношения. Как следствие, этот парень не мог найти работу, у него не складывались отношения с девушками. И он не мог даже уйти из дома. Ему надо было все время присутствовать дома, чтобы защищать маму от папы. Папа с утра выпивал, начинал ругаться, дело доходило до

потасовки, и сыну приходилось применять физическую силу, чтобы успокоить отца. Я ему сказала: «Скажи своим родителям: «Ваши отношения – это ваши отношения, и меня они не касаются». Ты любишь и мамочку, и папочку, но пусть они сами разбираются в своих отношениях. Если есть возможность где-то жить, снимать квартиру – уйди». И это помогло ему.

– **Бил ли папа маму?**

– Когда начинались споры – он ее, в конце концов, бил. Мама знала, что сын ее защитит, и с папой скандалила в открытую. Когда она поняла, что защиты не будет, она перестала лезть к пьяному мужчине и говорить ему все, что в голову придет. Или уходила из дома, или занималась чем-то. Не спорила с пьяным. Не выясняла отношений. (Есть замечательная книжка Елены Емельяновой: «Как общаться с пьяным мужем. Практические советы женщинам». Рекомендую.) Теперь у них все тихо и спокойно.

(Кстати, конфликты в семьях, где пьет муж, чаще всего начинаются на сексуальной почве. У женщины отвращение к мужчине, когда он в таком виде, муж настаивает, жена отказывает. Отсюда и происходят драки. А дети-то думают, что это все, конец всему, а у родителей нелюбовь на время именно этого конфликта.)

Советы для детей в подобных ситуациях – не вмешиваться, если это не требуется. Не обращать на это внимания. А если происходит что-то действительно опасное, то вызывать милицию, родственников, соседей и т. д.

Если предстоит расставание, то не брать на себя вину за их отношения, т. к. это их личные отношения и к ребенку они никакого отношения не имеют.

– **Как такие проблемы в детстве потом сказываются на взрослой жизни человека?**

– В случае конфликта между родителями, может появиться необъяснимое беспокойство за свою жизнь, за жизнь своих близких. Страх поездки в метро, самолетов, лифтов, всякого транспорта, страх, что во время поездки что-то обязательно случится. Второе – это неумение найти контакт со сверстниками, с людьми противоположного пола, неуверенность в себе, постоянное желание посоветоваться, т. к. нет уверенности в своих действиях, желание всем и во всем помогать, жертвуя своим временем, своим мнением, своими планами и т. д.

Если отношение к отцу или к матери негативное, то последствия такие же. Четко прослеживается неумение найти контакт с людьми противоположного пола, низкая самооценка, может быть и при напускной заносчивости. Если папа «плохой» или мама «плохая», то в подсознании формируется установка: «А я-то – от них! Как бы я ни пыжился, а внутри меня все равно осознание того, что я плохой». Отношение родителей к нам влияет на наше умение относиться к другим людям и к самим себе. И отношение к родителям напрямую влияет на наше умение с любовью относиться к другим людям и самим себе.

– **Разговоры родителей с детьми обычно строятся односторонне; не как диалог, а как доведение до ребенка какой-то информации, требований. Дети постоянно страдают от непонятости родителями. Как быть услышанным родителями? Что делать, если не слышат?**

– Я тоже родитель двух сыновей, 25 и 21 года. Дома я не психолог, а мама. Иногда вижу, что я что-то говорю, а дети как-то отстраняются. Я-то довожу только коротко информацию: «Уберите там; приберите здесь». А дети-то все время ждут, чтобы с ними разговаривали на другом языке. Молодые так себя ведут, все время разбрасывают вещи, не помогают убираться, поведение детей провоцирует эти родительские указания. Настолько сосредотачиваешься порой на этих указаниях, что не видишь настроения ребенка; а когда спрашиваешь, он отвечает: «Да все нормально, отстань. Что тебе до моих проблем?» Отсюда появляется непонимание...

Если мама ругается, или папа делает замечание, это не значит, что он проявляет свою нелюбовь. Родитель же говорит для чего-то, чтобы поправить своего ребенка, научить его поступать правильно.

Многим детям удаётся изменить ситуацию, если они понимают, что всё равно надо в семье иметь терпение. Конфликты и непонимания почему происходят? Всё начинается с мелочей, поверьте мне, – пришёл и обувь поставил посередине в коридоре, мама делает замечание, а ребенок не может стерпеть, не может сказать: «Да, я не прав». Нет, сразу начинает в ответ: «А что, я не имею права здесь ботинки оставить?» И всё, разгорается конфликт...

Здесь нужно смотреть, насколько важны эти родительские придирки. Если это мелкие придирки, то возьми и сделай, нечего скандалить и ссориться, и отношение к тебе со стороны родителей будет другое. Родители вкладывают в своих детей свою жизнь, зарабатывают на их воспитание средства, отказываются от карьеры, от любимых людей, вещей и т. д., а дети настолько привыкают, что все для них, порой поухаживать за собой им лень, и у родителей появляется чувство разочарования: «Где отдача? Где результат? Где плоды моего труда?» В лени и эгоизме взрослеющего ребенка?

– Родитель держится за какое-то свое представление и боится его изменить. Может, он просто боится авторитет потерять, если примет чужую точку зрения, если не добьется обязательного послушания?

– Послушание, оно же важно. Если ребенок научится слушаться в семье, он вырастет законопослушным, научится слушать старших, научится поступать правильно, научиться выполнять законы, неважно какие: государственные, божественные, просто общечеловеческие.

– Родитель может считать нормальной свою позицию «сверху – вниз», и поэтому, может, ему сложно слушать то, что ему говорится ребенком?

– Родители себя чувствуют родителями. Ребенок растет, и родители этому моменту особого значения иногда не придают. Для некоторых из них ребенок маленьким остается надолго. Поэтому позиция родителей, конечно, сверху, как и положено. Когда дети подрастают, если подросток где-то работает, уже чувствует себя взрослым, общается с девушками, как взрослый мужчина, тайком вступая с ними во взрослые отношения, он тоже ведет себя двояко – когда ему выгодно, он ведет себя как маленький, ожидая при этом от родителей отношения к себе как к взрослому. Самим детям нужно понимать, на какой они ступеньке стоят, насколько они сами выросли и физически, и психологически. Взяли на себя ответственность – так несите ее, доказывайте своими поступками, что вы взрослые: по самообслуживанию, по выполнению обязанностей по дому, по участию в семейных делах, за успеваемость в учебном заведении, уважайте родителей и их труд. И родители будут относиться к вам с уважением, гордостью и доверием, как к взрослым.

– Почему у нас так мало доверия к родителям?

– У нас же все люди закрыты. Россия всегда славилась душевностью, открытостью. Безо всякой задней мысли; а сейчас все закрытые.

Родители заняты работой, заботами им не до кого и не до чего. Ко мне обратилась девочка, которую бросил мальчик. Она тосковала по нему. Я ей говорю: «Ты, вообще, советовалась со своей мамой? Это не последний мальчик, у тебя же вся жизнь впереди!» – «Нет, это была моя последняя любовь, мне этого не пережить! Да что с мамой разговаривать; что она понимает? Она только орет! Она не понимает то, что я переживаю. А зачем ей знать, что я тоскую?» Такие сейчас отношения с родителями и к родителям, и родителей к детям – недоверия. Нет надежды, что чем-то помогут, наоборот, отругают или дежурные фразы скажут.

Мне, кажется, что в человеке заложена с рождения сила, помогающая справляться с жизненными трудностями. Я разговаривала со священником, он сказал удивительную фразу:

«Дети настолько живучие, что они выживают в таких ситуациях, в которых и выжить-то, казалось бы, невозможно».

Неуважение детей к родителям вызывает недоверие родителей к ним, недоверие к родителям порождает отсутствие веры в себя, в Бога, во что бы то ни было, в кого бы то ни было. Я пришла к выводу, что отношение к Богу складывается у ребенка из отношения к отцу. Даже священник, работающий в детском доме, в своем докладе на одной из конференций сказал: «Вы знаете, брошенные дети чаще всего молятся Богородице, но не Иисусу Христу». Я для себя услышала подтверждение этим фактом своим наблюдениям.

– **Значит, нам стоит больше рассказывать о своих переживаниях родителям?**

– Контакт начинается с открытости. Иногда дети сталкиваются с тем, что родители просто отмахиваются. «Ну что ты мне рассказываешь про своих девочек? У тебя знаешь, сколько еще их будет?»

– **Да, критикуют так иногда, что больше и не хочется рассказывать.**

– Или, например, когда дети доверяются: родители, позже, могут упрекать в удобный момент, находясь в плохом настроении, этими доверенными фактами – это очень больно. Особенно, когда начинаются проблемы с учебой, все припомнят.

– **Или пересказывают кому-то еще.**

– Да. Я тоже рассказывала знакомым о своих детях: «Ой, мой мальчик познакомился...» Мой мальчик сразу: «Чтобы я тебе еще хоть что-то сказал! Почему ты всем рассказываешь?» А я ведь от радости, поделиться хотела. Действительно, родителям нужно умалчивать эти тайны, даже маленькие, совсем незначительные. Если разговор был конфиденциальный, в таком случае – будьте любезны хранить.

– **Не так просто разговаривать с родителями о чем-то важном – они могут тебя не понять.**

– Да. Очень непросто. Для взрослых детские проблемы не имеют такого значения, как для самих детей. Но пытаться поговорить о своей проблеме надо обязательно. Одна девочка в поисках своего «Я» участвовала в «движении» скинхедов: стриглась, брилась, одевалась соответственно. Пришла поздно раз, два – и отец ей сказал: «Ты меня не слушаешь. Я от тебя отказываюсь. Ты мне больше не дочь.» Девочка ушла из дома и автостопом ездила по всей стране. Обиделась на отца, слишком строгий и требовательный, недоверчивый. Вот от этого контроля, строгости, требовательности и недоверия и сбежала. Но отец требовал соблюдения правил в доме, выполнения дочерних обязанностей, хотя и не в такой корректной форме, как хотелось бы. Сейчас, когда прошло уже много лет, взрослая девушка понимает, что больше потеряла, чем нашла. Отношения с отцом не восстановились, друзья растаяли со временем в дымке юности, в душе пустота, постоянное беспокойство, неумение строить отношения с молодыми людьми, низкая самооценка, недовольство собой, своим внешним видом, своим внутренним состоянием.

– **Не так просто простить родителей в подобной ситуации.**

– Это ненормально, когда человек отвергает своих детей. Я считаю, что человек себя так вести не может. Отказываются очень часто от своих детей. Например, если мальчишка с компаниями начал дружить, и папа ничего не может этому противопоставить, он говорит: «Ты мне больше не сын», – и все, ребенок уходит в эти компании. Если мама отказывается от сына – тоже ребенок пропадает. Нельзя родителям опускать руки, нельзя. Надо желать добра; хотеть, чтобы ребенок был хорошим. И объяснять, исправлять положение. Но это больше для родителей, чем для детей.

Причина такой яростной реакции родителей часто в том, что ребенок не оправдал ожиданий. Тут и любовь, и гнев – все смешано. Требования-то ведь к ребенку из-за любви, желания добра, а дети видят в этом только гнев и ярость. А суть из виду уходит, почему родители делают это. И поверьте, у каждого есть свои причины поступать так или иначе...

– **Противоположная проблема: как быть, если не получаешь достаточно внимания от родителей, а ты его хочешь?**

– То же самое – постараться понять, почему недостаточно внимания проявляют родители.

– **Как вы сказали, они заняты очень.**

– Да, занятость по работе. Дело в том, что папа может быть всё время занят на работе, думает о том, как бы заработать и знать, что дети в порядке, сыты, одеты, а на что-то большее времени уже не хватает. Естественно, дети обижаются, что папа уделяет мало внимания. Мама тоже на папу обижается за то, что он мало уделяет внимания, а он же не может разорваться, он тоже живой человек и устаёт.

Поэтому надо снисходительно, с пониманием относиться к таким вещам. То есть: «Я понимаю, папа, что ты устал, но мне очень не хватает тебя». Друг другу надо говорить мысли, которые в голове крутятся. Потому что при обиде обычно всегда идёт диалог в голове с тем человеком, который тебя обидел. Нужно послушать диалог в голове и высказать то, что ты считаешь нужным. Не со злостью, а просто сказать, что ты чувствуешь. «Я чувствую то-то, потому что...»

– **При любом нарушении отношений с родителями у нас сил становится меньше, как если корень у дерева подрубить. Если всё это так мучает и обессиливает, что не хочется расти над собой, учиться и т. д., – хочется гулять, пить, может даже пробовать наркотики. Как преодолеть это состояние, как взять себя в руки?**

– Нужно увлечься чем-то.

– **Они увлекаются, только не тем, чем надо.**

– Спорт, например.

Дети ищут, где есть сила, поддержка и можно поговорить о каких-то своих проблемах. У таких детей обычно нет каких-то определенных интересов и занятий. Почему детей отдают в спорт? Там у них чётко составлен график, они заняты. Один мужчина, увлекающийся автомобильными гонками, рассказывал о себе, он жил с мамой без отца, но мама его водила в спортивную секцию. У него расписан был день так, что ему некогда было думать ни о чём, разговаривать некогда было, он только приходил, мылся, падал, засыпал, день начинался сначала.

Он говорил: «Я так благодарен маме, что у меня и сила воли закалилась, и физически я развился». Он сказал, что никуда не скатился благодаря тому, что у него было такое увлечение. Он сказал: «Единственный способ – занимать себя, чем-то увлекаться».

Есть также художественные школы, есть музыкальные школы. У каждого человека есть внутри потребность делать что-то определенное для себя, нужно заниматься этим.

– **Действительно, спорт развивает волю, терпение. Приучает к труду.**

– Да. Самое главное – в детях, которые страдают, не заложена привычка к труду. Ни к душевному, ни к физическому...

– **Если мама – глава семьи или она является одинокой мамой, для сына есть риск вырасти «маменькиным сынком», потом будут проблемы с противоположным полом. Как избежать этой опасности? Как повлиять на отношения с мамой и что сделать для себя, чтобы вырасти более мужественным мужчиной?**

– Тот же спорт. Ходить на тренировки, где есть мужчины.

Это очень большая проблема сейчас. Мама тринадцатилетнего мальчика говорит: «Так хочется его обнять, потискать, полежать с ним на диване, а он отстраняется». Он против, и это как раз и есть формирование мужественности. Я считаю, что ребенок должен чётко ощущать, что он сын или дочь, а не муж или что-то среднее. И говорить почаще: «Ты моя мама, а я твой сын». Но здесь тоже не посоветуешь говорить: «я твой сын, а не муж» – здесь нужно действительно ощущать себя сыном.

– **И не подыгрывать?**

– Да, ни в коем случае не подыгрывать.

– **Есть со стороны детей ещё такой момент, что мы привыкаем с ранних лет к постоянной заботе и начинаем воспринимать родителей как слуг, которые постоянно дают, дают, дают.**

– Детям надо понимать, что не только брать надо, но и давать. Есть закон такой: брать и давать. Берешь чуть-чуть, даёшь чуть-чуть больше, берешь ещё чуть-чуть больше и отдаёшь ещё чуть-чуть больше. И вот этот закон должен быть не на убывание, а на возрастание. Если мы будем давать друг другу меньше, чем дали нам, – мы тогда неизбежно все потеряем до нуля.

– **То есть ты подумай, сколько родители дают тебе, и сколько ты им даёшь, да?**

– Конечно. Мы замечаем только плохое, а хорошее очень редко замечаем. Подумай о том, за что можно поблагодарить своих родителей. Подумай, что в них хорошего. И возможно, увидишь, что все проблемы – это как капля дёгтя в бочке мёда.

Например, когда отношение родителей резко меняется из-за плохого настроения. Я уверена, что чаще всего в таких случаях родители плохо себя чувствуют: или после работы усталость, или отношения не складываются с кем-то. И в таком состоянии родители не видят и не слышат ничего вокруг себя. Обычно, когда родители разводятся, мама вся в своих переживаниях и ребенка не слышит и не чувствует. Очень часто в этот период дети остаются без родительского внимания, уходят в кампанию, перестают учиться – именно когда мама погружается в свои переживания.

– **Да, если ты на маму обижаешься, что она не замечает твоих хороших поступков, то ты сам-то замечаешь, что она делает для тебя?**

– Да, абсолютно верно. Обычно дети и прощения-то просить не умеют и не хотят. Попросить прощения и сказать: «Мам, прости меня, что я на тебя сорвался». Потом обнять или прижаться – разве так трудно? Это же сколько гордости внутри! Это же надо в себе переломить что-то такое, чтобы сказать «прости».

– **Что еще мы можем сделать, чтобы улучшить наши отношения с родителями?**

– Нам надо расти. Детям надо расти и духовно, и душевно вместе с физическим телом, потому что дети телом-то выросли, а душой своей они остались маленькими детками. Требования к родителям у нас остались пятилетнего ребенка. Если ты взрослый человек, если ты считаешь себя взрослым – так ты по-взрослому и оцени ситуацию. Подойди по-взрослому к тому, почему у вас нет доверительных отношений. Есть такое выражение – «Что я тебе такого сделал, что я на тебя так злюсь?» Если ты злишься на маму и на папу – что ты им такого сделал, что ты на них так злишься? Значит где-то не пришёл вовремя, где-то не выполнил своего обещания, где-то запустил учёбу так, что родителям стыдно в глаза смотреть своим знакомым, и надо спасать, подтягиваться с этой учёбой.

– **Это страшная ситуация, когда всё зависит от родителей, а ты ничего не можешь сделать.**

– Очень помогает общение со взрослым человеком. Это может быть психолог, учитель, мама подруги или дядя, тётя, бабушка. Почти у каждого в детстве был какой-то взрослый человек рядом, про которого говорили: «Ой, у меня бабушка была, я могла ей всё рассказать». Нужно искать взрослого человека, с которым можно было бы обсудить свои серьезные проблемы, не бояться и не стесняться просить помощи. Обращение за помощью – на 50 % решение проблемы.

Родители – тоже люди! Психолог Игорь Любитов

– Тема нашей беседы – проблемы взаимоотношений детей с родителями, Все родители считают, что любят своих детей, но любовь бывает настоящей, а бывает неразумной, глупой, эгоистичной. Неразумная любовь либо отсутствие настоящей любви приводит к появлению в жизни детей различных проблем, которые потом могут сопровождать их всю жизнь. Проявления нелюбви бывают очень разными. Наиболее часто, как нам кажется, встречаются такие ее проявления, как излишняя требовательность, недостаток или избыток внимания, непонимание, жестокость. Измену одного из родителей или развод тоже можно отнести к проявлениям нелюбви. Все это причиняет детям большие страдания, оставляет след на всю жизнь. Как нам, для начала, понять своих родителей?

– Хотя не все родители любят своих детей, но все дети любят своих родителей. Это физиологический механизм, он действует вне зависимости от воли родителей. Для маленького ребенка быть с родителями, приклеиваться к ним – это жизненно необходимая потребность. Каждый человек начинает свою жизнь с симбиоза с мамой, в виде единого организма, связанного пуповиной. Потом он рождается и очень сильно зависит от мамы и от папы тоже, которые обеспечивают его выживание. Эта связь проявляется даже тогда, когда пуповина разрезана. Например, известен такой факт, что маленькие дети на руках у матерей подстраиваются под сердечный ритм мамы, их сердечко начинает биться также.

– Но ведь получается что и мама связана с ребенком тем же самым образом? Почему же мамы не всегда любят своих детей, если дети всегда любят мам?

– Ребенок появляется в жизни мамы не с самого первого дня ее жизни. У мамы уже была своя собственная жизнь до того, как ребенок родился. Лет четырнадцать как минимум. За это время мама успевает завязать разные отношения с другими людьми, в том числе со своими родителями, с которыми она тоже очень сильно связана. И ребенок, когда он появляется, не всегда становится на этом фоне чем-то всепоглощающим и полностью определяющим ее жизнь. У нее есть еще много чего. А для ребенка с самого начала мама – это все. Изначально мир ребенка состоит только из мамы. Папа появляется в течение первого года, и то только чуть-чуть. И то – постольку, поскольку мама связана с папой.

Причины недостатка любви кроются также часто в том, что мама психологически травмирована. У нее в принципе нет душевных сил заботиться о ком-то. У нее просто нет опыта. Если мама выросла в семье без матери или отца, то у нее может быть любовь, но не нет внешних привычек и навыков к ее проявлению. Она не знает, как обнять своего ребенка, если ее не обнимали.

Мы это видим на примере старших поколений, например, поколения Великой Отечественной войны. Во время войны не очень-то обнимались. Матерям приходилось работать, отцы были на фронте и вообще отсутствовали, и ребенок рос в ситуации, когда у него просто не было опыта пребывания с матерью. И теперь взрослый ребенок тоже не умеет быть со своими детьми.

К счастью, человек обучается быть папой или мамой не только у своих родителей. У нас есть еще культура: книжки, соседи, на которых мы можем посмотреть, учителя, которые иногда замещают родителей, у нас есть наставники, священники теперь есть, слава тебе Господи.

Еще одна возможная причина недостаточной любви матери к ребенку кроется в непростых отношениях с папой ребенка. И тогда те чувства, которые касаются ее травмы или прошлых событий, частично или полностью перекрывают ее способность любить кого-либо.

Как правило, те родители, которые хронически не проявляют любви к своим детям, в психологическом отношении больны. Это не означает, что они сумасшедшие. Но у них есть очень серьезная боль внутри, которая не позволяет им это делать. Я бы не говорил об отсутствии любви в принципе. Ее недостаточно. Но это все, на что способны ваши родители.

Для любви не всегда находится время и место. Иногда родители очень заняты, и занятость эта, как правило, «внутренняя». Например, они так вовлечены в любовь к своим родителям, мама так связана со своей мамой, бабушкой ребенка, что у нее нет времени и сил, чтобы любить своих детей. Она полностью поглощена заботой о своей матери. Точно так же, если у одного из родителей возникают проблемы с мужем и женой, то чаще всего они возникают потому, что на мужа или жену нет времени и душевных сил – все они направлены на родителей. Это очень распространенное явление.

Например, не случайно в Библии сказано, что человек должен «отлепиться от родителей», чтобы создавать новую семью. Этот процесс отделения психологи называют сепарацией. С рождения дети своей любовью привязаны к родителям. Процесс сепарирования столь сложен, потому что идет против этой потребности в любви, против потребности быть с родителями, помогать родителям, делать их жизнь лучше.

Но это еще вопрос, может ли ребенок в принципе улучшить жизнь своих родителей. Детская любовь слепа и граничит с детским «всемогуществом». Ребенок говорит: «Это все из-за меня, папа с мамой развелись из-за меня, я плохой». Но это не правда. Даже если папа с мамой развелись после рождения ребенка, то они развелись по собственным причинам. Ребенок в этой и похожих ситуациях может сделать очень мало. Он старается сопереживать, сочувствовать своим родителям, помогать им, но это никуда не ведет, это только закрывает ему возможность жить своей собственной жизнью.

То же самое может происходить, если мама воспитывает ребенка одна. Она развелась когда-то со своим мужем, например, или родила ребенка, живя одна. И часто она бессознательно «приглашает» ребенка быть своим партнером, занимать место супруга. Это не обязательно касается только мальчиков, это также относится и к девочкам. Мать «просит», чтобы ребенок обеспечивал ей психологический комфорт. Ребенок будет делать это с радостью. Ради матери он готов на все. Но это не даст матери настоящего комфорта, потому что ее сложности лежат совсем не там. И кроме этого, это перекроет ее возможность найти нового партнера. Потому что она сама в такой ситуации («Я все отдаю ради него!»), уже не ищет новых отношений, а рассчитывает на привязанность ребенка, удовлетворяется ею.

Можно спорить, что лучше для ребенка: когда родители остаются вместе и ругаются, или если они разрешили свой конфликт и разошлись. Но если родители остаются вместе только ради ребенка, ради того, чтобы у ребенка якобы была полная семья, то для ребенка это определенно плохо. Потому что на него опять-таки накладывается очень и очень большая ответственность. Мама с одной стороны говорит: «Я это делаю ради тебя! Ради тебя я всю свою жизнь поломала и с этим козлом осталась навсегда!» А папа с другой: «Если бы не ты, я бы был свободен и замечателен!» И ребенок уже не может принять тот подарок, которые родители якобы сделали ему. Этот подарок оказался с зубами. Он кусается.

– Помимо родительских навыков, наверное, есть в чистом виде случаи, когда родители вообще мало умеют любить, потому что, как говорят, любви в мире стало гораздо меньше...

– Не знаю насчет мира, но в России с этим действительно тяжело. У нас население очень травмировано. У нас была война, когда погибло множество людей. Люди возвращались из плена, и лагерей. Еще раньше была гражданская война, когда семьи внутри себя воевали друг против друга. Это очень страшно. Это очень тяжело. Еще были коллективизация, революция, первая мировая война, когда тоже много чего произошло. Это все произошло менее, чем за сто лет. Должно пройти еще несколько поколений, должны родиться дети тех,

кто живет сейчас, чтобы мы смогли научиться жить в мирных условиях и заботиться о детях, а не в условиях, когда кругом война и надо срочно выживать. Это я про навыки говорю. С одной стороны, а с другой стороны – про психологическое состояние людей, которые сейчас живут.

– Мне кажется, что войны и травмы и испытания вообще не мешают любви, мне кажется, любви мешает больше культ удовольствия, погоня за деньгами, сексом и так далее.

– А откуда мы это имеем? Это «возвращение маятника». Была другая крайность, маятник находился в противоположном положении: ничего нельзя, ничего нет, не жили, выжидали, а потом появилась возможность получить все материальные блага. И те люди, которые внутри себя не имеют опоры, например, в любви родительской, пытаются во взрослом состоянии обеспечить себе внешний контейнер, найти хорошую «маму» в этих материальных благах. Потому что пребывание в состоянии удовольствия – это пребывание в состоянии контакта с матерью. Когда внутри матки все хорошо, тебя кормят и поят, тебе тепло, и ничего не надо делать, ты пребываешь в абсолютной нирване. И люди, которые стремятся к удовольствиям, стремятся добиться для себя хорошей мамы, продлить ее уже во взрослом состоянии.

Конечно, эта погоня за наслаждениями не может восполнить ту любовь, которая нужна была тогда, когда ребенок был маленький. Это невозможно, время прошло. Он будет стараться, но настоящего удовлетворения это не принесет. И как следствие, тот, кто полностью вовлечен в процесс приобретения мамы через материальные блага, не занимается своими детьми.

– Какую роль во всей этой нелюбви в наше время имеет занятость работой? В особенности женщин, потому что сейчас именно женщины теряют свою женскую роль хозяйки дома и матери и часто очень увлекаются карьерой.

– Есть такое психологическое понятие как «достаточно хорошая мама». Мы не можем говорить об идеальной маме, потому что тогда мы становимся в позицию судьи. А вот если мама достаточно уделяет времени ребенку – достаточно для того, чтобы развилась его внутренняя устойчивость, если она обеспечивает это и вообще может слушать потребности ребенка, она является достаточно хорошей мамой. Она появляется тогда, когда нужна ребенку, и не дергает его тогда, когда ребенок занят собой.

Есть еще такой показатель: достаточно хорошая мама отвечает на улыбку ребенка тогда, когда он улыбается ей, а когда он отворачивается, то она его не тормозит. Травмированные мамы не отвечают, когда ребенок им улыбается, а когда ребенок отвлекается и начинает заниматься чем-то своим, они начинают тормозить его, чтобы войти с ним в контакт. Достаточно хорошая мама чувствует оба желания ребенка – быть в контакте с ней и быть самостоятельным.

Понятие «достаточно хорошей мамы» актуально и для младенцев, и для подростков. Подростки, с одной стороны, очень хотят отделиться и функционировать самостоятельно, отдельно от родителей, и это задача их возраста, а с другой стороны они нуждаются в поддержке родителей. И поэтому подросток то отворачивается во внешний мир и делает что-то там, то возвращается назад и проверяет, на месте ли родители. И очень важно для подростка ощущать и свободу, и возможность опереться на родителей. Иногда это идет в противофазе с родительскими желаниями. Потому что, уходя во внешний мир, подросток вступает в среду, к которой он не мог быть подготовлен дома. Это приключение в неподготовленном для него мире вызывает очень большую тревогу у мамы. И мама пытается его всенепременно удерживать. Хорошо бы, чтобы этот подросток мог посмотреть на маму и увидеть ее не в том состоянии, когда она тревожится, но в том состоянии, когда она бывает спокойной. И тогда он сможет сказать: «Ага, моя мама не так уж сильно от меня зависит. Она взрослый человек,

может чего-то делать самостоятельно. Она может опереться на папу или своих родителей, и у нее есть свои собственные дела, и я, в принципе, могу ее оставить». И тогда он может отправиться в свои собственные приключения.

Конечно, если мама полностью в командировках, то она просто физически не может заниматься ребенком. Но с другой стороны важно, как она проводит то время, когда она с ребенком. Что она делает, когда она вернулась с работы? Если работа продолжается у нее в голове и дома, и она думает только о бизнесе, то, конечно, она не способна уделить ребенку достаточно сил. Дома ее на самом деле нет. Но если она отработала, вернулась, и все время, когда она с ребенком, полностью посвящает ребенку, а не своим внутренним процессам, тогда она достаточно хорошая мама. Это возможно.

И наоборот, мама может быть в своих процессах, даже если она не работает. И ее также не хватает, несмотря на то, что она сидит в соседней комнате или даже в той же самой.

Часто за увлечением карьерой и бизнесом лежит психологическая травма. Это попытка обеспечить некоторую стабильность, которой не хватало в детстве. И тогда, конечно, работа становится самым главным, становится вопросом выживания для мамы. Она старается обеспечить суперустойчивость, и тогда на ребенка у нее не хватает ни времени, ни душевных сил.

– Разговоры между родителями и детьми часто строятся одностороннее: никакого диалога, только доведение до детей просьб и требований. И ребенок годами живет в состоянии невысказанности, потому что родители ведут себя с ним как стены: они только ограничивают его свободу, но слушать ничего не хотят. Что делать ребенку в этой ситуации?

– Для ребенка родители – фигура всемогущая, по крайней мере, до подросткового возраста. Поэтому ребенку очень важно донести свою душевную жизнь именно до родителей. Но иногда, к сожалению, это невозможно. И это часть «не всемогущества» родителей. Некоторые родители не способны слышать, и ребенок с этим сделать ничего не может.

Если у родителей есть зависимость, например алкогольная, то они, тем более, очень плохо слышат своих детей. Они себя-то не очень слышат, не то что других. И здесь стоит подумать о том, где есть те, кто слышат. Вместо того, чтобы пытаться достучаться до родителей, ему следует искать, искать того, кто его услышит, кроме родителей.

Если же он будет пытаться только изменить отношение к себе со стороны родителей, то все его силы, вся его энергия уйдет на эти попытки изменения. Иногда эти попытки осуществляются через вред для здоровья, через опасные для него ситуации, он пытается всеми средствами обратить на себя внимание родителей, чтобы они все-таки услышали его. Эта ситуация может стать опасной для жизни...

Например, время от времени у нас есть случаи, когда ребенок поступает в психиатрическую клинику в связи с попыткой суицида. И это были попытки докричаться до родителей, но даже в этом случае сильно нарушенные родители не смогут услышать своих детей.

Я бы предложил ребенку всегда помнить, что родители не всемогущи. Это значит, что с ними надо обращаться так же, как со всеми нормальными людьми. Выбирать для разговора время, так же, как он выбирает его со сверстниками и разговаривать тогда, когда его могут услышать. Не требовать, чтобы на него обратили внимание в тот самый момент, когда ему нужно. Может быть, стоит немного подождать. Ну и дальше, обращаться с родителями следует с уважением, также как с соседями и другими взрослыми людьми. Родители не отличаются от других людей, хотя почувствовать это ребенку очень трудно.

Если мама и папа заняты или не в духе, то можно написать им письмо. Например, когда они спят. Или сейчас готовят стол на пятьдесят человек. Тогда можно написать им письмо или записку, электронное письмо.

– Мне кажется, что проблема в том, что когда ребенок просит родителей внести какие-то изменения в их отношения, они боятся потерять авторитет.

– Любой человек, если начать его критиковать, будет этому сопротивляться. Это касается самих подростков или взрослых детей в той же мере. И тому же подростку, который хочет изменить своих родителей, можно предложить: «представь, что тебя сейчас будут «учить жить» твои папа и мама, как ты будешь это воспринимать?»

А страх потери авторитета присутствует обычно в семьях с авторитарным стилем воспитания. С такими родителями разговаривать очень трудно. Они в принципе значительно менее открыты к общению, чем родители, проводящие демократический стиль воспитания.

– Во многих семьях одна из самых болезненных проблем заключена в том, что папа или мама программируют детей на неудачу. «У тебя не получится вот это, ты плохой, ты такой-сякой». Как объяснить родителям, что говорить такие вещи не стоит?

– Обычно такие вещи происходят бессознательно, когда сам родитель не понимает, что делает. Если родитель такое говорит, то ребенку лучше бы сепарироваться, отделиться от этого. Поскольку родитель полностью не контролирует себя в этих ситуациях. Требовать от него, чтобы он услышал ребенка, предлагать ему каким-то образом изменить ситуацию, на мой взгляд, совершенно бессмысленно. Ребенок не может сказать родителям это так, чтобы они его услышали. Потому что родитель сам себя не слышит.

Скорее всего, если родитель жестко критикует ребенка за что-либо и приговаривает его к неудачам, то у него происходят в это время свои собственные переживания, переносимые на ребенка. Когда отец говорит сыну, что у него никогда не будет друзей, то он, вероятно, переживает из-за своих собственных отношений с друзьями. А иногда это гнев, который имеет истоки из его собственного детства либо из разговора с начальником. А может быть он, действительно, боится и думает, что та стратегия, которую ребенок применяет к своим друзьям, неэффективна. Но понятно, что такой способ общения с ребенком работает скорее как негативное программирование.

Что может сделать ребенок? Он может сказать: «мама, когда ты говоришь то-то, то-то и то-то, я чувствую себя плохо». Может быть, это даст ему некоторый шанс на то, что мама все-таки услышит его. Когда ребенок говорит так, это может подействовать. Это не высказывание типа: «вы вообще меня не понимаете». Нужно говорить конкретные вещи, говорить о себе, говорить о том, что чувствуешь. Разумеется, это может быть непросто.

И это опять-таки касается любой коммуникации, так проще услышать кого угодно. Не только родителям и детям, но и взрослым людям так общаться гораздо легче.

К сожалению, если обычным образом ребенок достучаться до родителей не может, это значит, мы имеем дело с ситуацией травмированных родителей или больных родителей, или родителей, которые сейчас очень-очень сильно включены в какие-то другие истории.

Если адекватные со стороны ребенка попытки создать с родителями диалог не срабатывают, это значит, что у родителей есть какая-то большая проблема, и эту проблему ребенок исправить не может. Он пытается это делать, часто он пытается это делать посредством разворачивания симптомов, посредством развития «отклоняющегося поведения». Это тоже попытка достучаться. Но и она не срабатывает, потому что родитель по каким-то причинам не способен на это обращать внимание. И тогда семья оказывается на приеме у психиатра. Но улучшения у ребенка начинаются тогда, когда начинаются улучшения у родителей. Если до родителей не достучаться обычным уважением, нормальной коммуникацией и выбором времени, и отношением к родителям не как к всемогущим фигурам, а как к нормальным живым людям, если всего этого не достаточно, то ребенку надо искать кого-то еще, кто бы мог его услышать.

Что еще можно делать в такой ситуации? Если ребенок в отчаянии после того, как его не услышали, он может прийти к себе в комнату. Если у него есть свое место и свое пространство в доме у родителей, то это замечательно. Это может быть свое собственное кресло, иногда можно запереться в ванной на некоторое время. Иногда это своя комната.

Нужно остаться там и вспомнить о тех, кто может на самом деле поддержать ребенка. Может быть, это учительница, которая думает о нем хорошо и верит в него, может быть это тренер в секции, может быть это кто-то из старших братьев и сестер. Он может мысленно или реально обратиться к этому человеку и с ним поговорить. Может быть, стоит написать ему письмо или записку просто о том, что он сейчас чувствует. Такие письма не обязательно отправлять.

Если реальных фигур, способных оказать поддержку, в жизни ребенка нет, то их место может занимать литературный персонаж. Еще ребенок может обратиться к Богу и помолиться ему.

В сложной ситуации следует обращаться к психологу. Но это могут сделать уже взрослые дети с 18 лет.

– А что может сделать психолог в налаживании отношений между ребенком и родителем такого, что сам ребенок сделать не может?

– Психолог свободен от прочной связки отношений «родитель – ребенок» и поэтому он может лучше слышать и одного, и другого. И поскольку он не включен в эту ситуацию, а системные психологи стараются не включаться, не образовывать коалицию с мамой или с ребенком, то они могут донести и до одного, и до другого то, что сказал или хочет сказать партнер. Они являются некоторым образом переводчиками. Потому что, хотя и родители и дети говорят вроде бы по-русски, но, на самом деле, на разных языках.

Психолог доносит до родителей просьбы их детей из других уст, и это проще услышать, потому что с психологом нет таких прочных, долгих отношений на всю жизнь, как с ребенком. Эти высказывания не столь значимы, чтобы их сразу отвергать. Они не вызывают сильного сопротивления, как критические высказывания значимого для нас человека.

– А какой-то родственник, крестный может играть роль посредника вместо психолога?

– Я знаю случаи, когда родственники или крестные помогали в налаживании коммуникаций. Я знаю такие случаи. Это возможно. Но это – удача.

Хотя и с психологом, конечно, может получиться не с первого раза. Мы устанавливаем с нашими клиентами отношения, которые иногда складываются, а иногда не складываются, сколь бы подготовленным ни был специалист. Нельзя сказать, что существуют психологи, которые могут помочь всем. Зато таких специалистов много и обязательно найдется кто-то, от кого именно ты можешь получить помощь.

– Как выступать в диалоге с родителями, когда из-за нежелания тебя слушать ты хочешь взорваться потому, что не можешь высказаться?

– Гнев – это частая реакция на ограничения. И если его выразить, то пробить стенку все равно не удастся, как правило. А потом наступает вина, которая еще больше ограничивает наши возможности наладить отношения. Поэтому гнев – это не эффективная стратегия.

Вместо этого можно направить свой гнев вовне. Например, этот гнев может послужить энергией, топливом для каких-то достижений. Вместо того, чтобы ругаться с мамой, можно сделать что-то для себя и своей будущей жизни. Не для того, чтобы доказать маме, какой я классный, а для того, чтобы потихоньку от нее отделяться.

– Например, что можно сделать?

– Ну, например можно заняться собственным образованием в том направлении, в котором хочется дальше развиваться. Можно заняться физическим совершенствованием.

Кроме того, это тоже важно понимать, что скандалы – это неизбежный механизм отделения от родителей. Каждый ребенок пытается найти что-то такое, что родители не принимают. Это именно та точка, в которой устанавливается «я уже отдельно».

Грубость этого скандала сильно зависит от того, насколько родитель позволяет быть другим, быть отдельным от себя. Если родитель допускает отдаление, тогда не нужно таких грубых скандалов, но все равно есть некоторое несогласие. Скандалы очень сильно зави-

сят от стиля коммуникаций в семье. Если в семье принято ругаться и это способ выражения чувств и мнений, тогда и ребенок будет ругаться с родителями и выражать это все грубо и серьезно. Если в семье договариваются, и другое мнение признается, хотя с ним не согласны, тогда и конфликты протекают без скандалов. Потому что конфликт тоже происходит в «любимом» стиле семьи.

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.