Мама взрослой дочери

**ОТКРЫТЫЙ РАЗГОВОР О СВОИХ ЧУВСТВАХ**

Какое чувство вы испытывали бы, если бы ваш сын или дочь время от времени бросали, на недавно наклеенные обои что-нибудь из продуктов? Думаю, вы были бы возмущены. Однако большинство взрослых, испытав краткий миг недостойного с просвещенной точки зрения чувства, быстро заменяют его другим. Мы печалимся о напрасно потраченных педагогических усилиях, чувствуем вину за то, что упустили что-то важное в воспитании и наш ребенок вырос каким-то не таким. А подросток всего лишь решает главную задачу своего возраста: он пытается эмоционально отделиться от взрослых, от родителей. И его безобразия, как ни странно, служат именно этой цели: один бросает помидоры, другой уходит из дома и ночует на подоконнике в подъезде двумя этажами выше родительской квартиры, третий заставляет родителей беспокоиться, намеренно задерживаясь и не звоня им, или использует для этого алкоголь и наркотики. Чем сильнее эмоциональная зависимость взрослого и ребенка, тем тяжелее формы "зависимого" или асоциального поведения подростков. Говорят: "Мама в детстве недодала тепла, поэтому ребенок плохо ведет себя в подростковом возрасте". Это правильно: отделиться можно только от того, что существует; разрывая связь, нужно чувствовать, что она есть. А когда ее нет, у подростка появляется двойная задача: создать эмоционально зависимые отношения со взрослыми, а потом от них отделиться. Этим можно объяснить поведение многих подростков, регулярно создающих ситуации повышенного внимания к себе, заставляющих родителей волноваться, сходить с ума от страха за них. И все это на фоне постоянных требований независимости и самостоятельности и откровенного отвержения родителей. Даже у самых домашних подростков считается хорошим тоном жаловаться друг другу на родителей, обвиняя их в самых нелепых вещах, зорко отслеживать мельчайшие факты того, как их "зажимает" старшее поколение. Тем родителям, которые не успели подготовиться к тому факту, что их ребенок вырос, а свое отрочество подзабыли, многое в подростковом поведении кажется нагромождением ужасов или нелепостей. Есть ли вообще во всем этом какой-либо смысл? — в отчаянии спрашивают они и нередко делают "катастрофические" прогнозы.

Подросток бессознательно организует собственное поведение таким образом, чтобы время от времени вызывать чувство гнева у взрослых. Наш гнев необходим ему как воздух для того, чтобы облегчить эмоциональный разрыв с семьей. Обычная реакция родителей на такое поведение — гнев, выраженный в форме обвинений и упреков — подтверждает бессознательное ощущение подростка: мои родители не правы, они плохие, а потому, как правило, следующий шаг ребенка — его ответ, "месть" плохим родителям — новые поступки, которые вызывают еще больший гнев. Ни дети, ни родители не виноваты в том, что происходит, однако их жизнь превращается в ад. Выбраться из колеи, в которую попадают многие семьи с детьми-подростками, можно, лишь начав открыто говорить о своих чувствах. Такой разговор сильно отличается от пресловутого выяснения отношений. Вот реальная ситуация: балуясь с трубками от пылесоса, подростки разбили люстру. Первую реакцию почти каждой мамы — традиционное выяснение отношений — легко можно представить. Попробуйте поступить иначе, не говорите, что ничего особенного не случилось: "Люстру разбили? Ничего страшного..." Найдите другие слова — они могут быть самыми разными, у каждого из нас — свои, но обязательно эти слова должны отражать то, что вы чувствуете в этот момент. Вместе с мамой 14-летнего подростка мы подобрали слова, которые ей показались подходящими: "Когда я увидела разбитую люстру — сказала она сыну, — я очень рассердилась. Мой гнев был так силен, что им можно было проломить стену". Позже она с удивлением рассказывала о совершенно нетипичной для сына реакции: он признал свою вину, сказал, что почувствовал облегчение и стыд. С этого времени он стал критически оценивать многие свои действия. Трудно предположить, что раньше он не понимал, что делает, что не знал, как непросто семье купить что-то новое. Но ведь не задумывался, а изменился лишь после того, как услышал, что чувствует его мама. Почему мы так редко признаемся, что не говорим о своих чувствах? Почему так нечасто задумываемся, что значит говорить о чувствах. Почему мы боимся их? "В одних случаях я его называю своим козликом, в других — неряхой", — рассказывает мама. Но если расшифровать, окажется, что слово "козлик" вмещает чувство нежности взрослого к ребенку, а "неряха" — выражение неудовольствия, например, по поводу разбросанных или испачканных вещей. Произнося его, мама негативно оценивает ребенка, говорит о том, что он плохой, но не передает своих чувств, своего недовольства, не показывает, что возмущена, обижена на те или иные действия подростка. Наши оценочные суждения говорят подросткам о том, что они многого не могут. Не могут, например, держать свои вещи в порядке или аккуратно есть за столом, а такие слова всегда снижают самооценку ребенка. Мы говорим о нем, но не говорим о себе, о том, что чувствуем в этот момент. Мы не "предъявляем" себя и не присутствуем как личность. Поэтому наши вспышки гнева никогда делу не помогают. Но всегда они разрушают контакт между подростком и родителем, вызывают негативные реакции с обеих сторон. Возможно, обе стороны позже начнут испытывать чувство вины — социально "разрешенное" для переживания чувство (в отличие от гнева, который почти всегда отождествляется с поступками, совершенными под его влиянием). Но продуктивно ли чувство вины? Увы, как правило, оно сопряжено с ощущением собственной неспособности справиться с проблемами. Чувством, которое регулирует наше поведение, психологи считают чувство стыда. Но может ли оно возникнуть у ребенка в результате родительского гнева? Увы, косвенные формы нашего гнева: обвинения и повышенный тон — вызывают у подростка не стыд, а стойкий страх наказания, который почти никогда не останавливает нежелательные поступки. Только тогда, когда взрослые напрямую говорят детям о своих чувствах (психологи называют такую форму высказывания "Я-сообщение"), когда, описав слова или действия подростка, называют свои чувства, вызванные ими, говорят о том, чего ждут от ребенка теперь, тогда в ответ может возникнуть это созидающее чувство стыда. Нам важно научиться не бояться собственных чувств: остро переживая, суметь удержаться от поступков, о которых неприятно будет вспоминать позднее, от обвинений, которые только в косвенной форме выражают наш гнев, а по сути позволяют "сбрасывать" его бремя, разрушая при этом контакт с детьми. (Впрочем, и подросткам неплохо бы научиться "ничего не делать" под влиянием своих чувств, решиться назвать их и освоить "Я-сообщение".) Важно, чтобы мы поверили, что помогаем подростку выполнить одну из главных жизненных задач — стать самостоятельным, с одной стороны, а с другой — снова научиться любить. Ведь только тогда, когда происходит эмоциональное отделение от взрослого, подросток вновь способен любить, когда же этого не происходит, невротическая зависимость остается и разрушает отношения в семье. В таких семьях существует запрет на многие чувства. В число запретных может попасть не только гнев, но и нежность. Поняв эту ситуацию, родителям важно суметь организовать диалог с детьми так, чтобы "сфера" запретных чувств постепенно уменьшалась и каждый мог бы говорить о проблемах, которые волнуют его в данный момент. Умение говорить о своих чувствах особенно важно в тех случаях, когда родители не смогли дать ребенку в детстве достаточно тепла. Теперь они могут наверстать, наладив контакт с подростком. У них есть шанс прочувствовать непрожитые ими чувства.