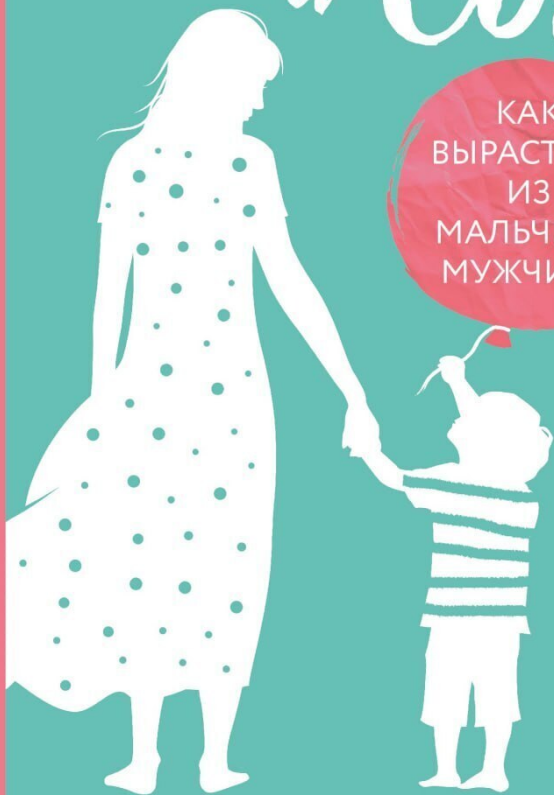


# Мама и сын

Мэг  
Микер

КАК  
ВЫРАСТИТЬ  
ИЗ  
МАЛЬЧИКА  
МУЖЧИНУ



**Мэг Микер**  
**Мама и сын. Как вырастить**  
**из мальчика мужчину**  
Серия «Психология. Воспитание  
с любовью и пониманием»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23662125](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23662125)*

*Мама и сын. Как вырастить из мальчика мужчину / Мэг Микер ; [пер.*

*с англ. Е. Фатеевой]. : «Э»; Москва; 2017*

*ISBN 978-5-699-85479-0*

### **Аннотация**

Мама – главная женщина в жизни мальчика. Именно мама должна помочь сыну найти цель и предназначение в жизни, научиться понимать и прощать, стать самостоятельным и нести ответственность за свои поступки. И мамам, конечно, нелегко. Как найти правильные слова и поддержать в сложной ситуации? Как стать хорошим примером? Как научиться выражать свою любовь и поддержку, а в нужный момент с легким сердцем отпустить сына во взрослую жизнь? Каждая мама мальчика ежедневно решает множество задач, связанных с воспитанием мужчины. И книга Мэг Микер призвана помочь им в этом непростом, но важном деле.

# Содержание

Введение	7
Глава 1	21
Покажите сыну, какой может быть женщина	25
Продолжайте любить его даже в самых сложных ситуациях	30
Не бойтесь любить его	41
Не бойтесь немного отпустить его	47
Научите его любить	50
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# Мэг Микер

## Мама и сын. Как вырастить из мальчика мужчину

Meg Meeker

Strong Mothers, Strong Sons:

Lessons Mothers Need to Raise Extraordinary Men

© 2014 by Meg Meeker This translation is published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC.

Перевод на русский язык *Е. Фатеевой*

Художественное оформление *Н. Дмитриевой*

Из этой книги вы узнаете:

- Как отношения с мамой закладывают фундамент всех будущих отношений мужчины – Глава 1
- Как выражать любовь к сыну, чтобы она вдохновляла и поддерживала его – Глава 1
- Почему мальчикам необходим «эмоциональный словарь» – Глава 2
- Как их научить распознавать, выражать и справляться со своими чувствами – Глава 2

- Как помочь ребенку пережить развод – Глава 2
- Как слушать сына так, чтобы он захотел говорить с вами – Глава 2
- Глава 2
- Как помочь ребенку выразить гнев и злость – Глава 2
- Как не вступать с сыном в противостояние – Глава 3
- Как дать сыну необходимую ему долю независимости – Глава 3 и Глава 6 и Глава 10
- Как разрешать конфликты между мамой и сыном – Глава 3
- Как обеспечить ребенку мужское внимание, если он растет без отца – Глава 3 и Глава 7
- Как дать ребенку твердую почву под ногами – Глава 4
- Как помочь сыну найти цель и предназначение в жизни – Глава 4
- Глава 4
- Как научить мальчика принимать и прощать – Глава 4
- Как научить сына самостоятельности – Глава 6 и Глава 10
- Как правильно «дозировать» свою заботу – Глава 6
- Как наладить отношения между отцом и сыном – Глава 7
- Как включить отца в воспитательный процесс – Глава 7
- Как не препятствовать формированию нормальной сексуальности и мужественности мальчика – Глава 8
- Как уберечь подростка от опасностей, связанных с сексом – Глава 8
- Как стать мудрой мамой и как научить сына мудрости – Глава 9

- Как научить сына отвечать за свои поступки – Глава 9
- Как стать для сына хорошим примером – Глава 9
- Как отпустить сына во взрослую жизнь – Глава 10

# Введение

Для всех вокруг Джени была превосходной матерью. Я сама далека от такого совершенства, поэтому немного завидовала ее спокойным манерам, невозмутимости и преданности своим детям. Она была из тех матерей, что пекут детям шоколадный пирог из кабачков. Ее мальчики любили этот пирог, потому что она приучила их любить здоровую пищу и наслаждаться ее вкусом.

Каждый день Джени собирала сыновьям в школу полезные, экологически чистые печенья и лакомства на завтрак. Она работала в книжном магазине неполный день, но всегда старалась быть дома к возвращению детей из школы – тринадцатилетнего Джейсона и одиннадцатилетнего Дрю. Джени добровольно дежурила на переменах в школе, где учились сыновья, помогала их учителям и даже сама консервировала овощи. Она была из тех матерей, которые «правильны до отвращения».

\* \* \*

Я никогда не забуду несчастное лицо Джени в то раннее январское утро 2005 года. Она пришла ко мне на прием одна, чтобы обсудить проблемы старшего сына Джейсона. Джени

буквально прорвалась сквозь сильнейший снегопад, который каждую зиму останавливал автомобильное движение на севере Мичигана. Но Джени была доведена до отчаяния.

Когда я открыла дверь кабинета, то испугалась: ее лицо было бледнее мела. Джени выглядела опустошенной. И эта опустошенность являлась не следствием бессонной ночи, а результатом длительного утомления. Я поняла, что у нее что-то неблагополучно дома, и спросила об этом.

– Это Джейсон, – сказала Джени, словно извиняясь. – Он совершенно отбился от рук. Ни я, ни Джим не можем справиться с ним. Я просто не знаю, что делать.

В то время Джейсону было тринадцать. Я его знала с двух лет и никогда не замечала в нем неуправляемости – живой, энергичный и любознательный мальчик. Джени и Джим усыновили его – ребенка очень юной матери – по правилам «открытого усыновления»<sup>1</sup>. Первые три месяца после рождения Джейсона приемные родители по собственной инициативе заботились и о его матери.

Даже в самом раннем возрасте Джейсон казался немного «не от мира сего». Он был милым и ласковым, но вместе с тем немного непредсказуемым и обладал «взрывным» характером. В восемь лет психиатр и школьный психолог по-

---

<sup>1</sup> Открытое усыновление – по правилам данного усыновления биологические и приемные родители имеют возможность общаться и владеют некоторой информацией друг о друге. Приемные родители являются законными представителями ребенка, но биологические родители могут обмениваться с ним письмами и даже встречаться. – *Здесь и далее прим. перев.*

ставили Джейсону диагноз СДВГ<sup>2</sup>.

Я не была полностью согласна с медикаментозной терапией, поскольку не считала, что СДВГ был причиной проблем поведения мальчика. Тем не менее небольшие дозы стимулирующих препаратов не могли ему повредить. Джейсон несколько лет принимал лекарства, и создавалось впечатление, что они помогают.

– Я совершенно не понимаю поведение сына, – сказала мне Джени. – Только что он шутил с нами за ужином, а в следующую секунду уже кричит и проявляет свое недовольство! Выскакивает из-за стола, без причины орет на меня или на отца. Мы пытались его унять, лишить развлечений, но ничего не помогает. Два дня назад он сбежал из дома, так полиция поймала его и нескольких других ребят на парковке около супермаркета. Они пили пиво!

Джени заплакала. Сыночек, зеница ока для нее и ее мужа, внезапно превратился в «проблемного ребенка». Он стал похож на угрюмого, злобного подростка, каких изображают на придорожных щитах, приглашающих в центры по реабилитации алкоголиков и наркоманов.

Как ни странно, Джейсон внешне не выглядел, как трудный ребенок. Он носил аккуратную стрижку и всегда хорошо одевался (никаких татуировок и пирсингов). С друзьями

---

<sup>2</sup> СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности – неврологическое и поведенческое расстройство развития, начинающееся в детском возрасте. Проявляется такими симптомами, как трудности концентрации внимания, чрезмерная активность и плохо управляемая импульсивность.

своих родителей разговаривал вежливо, как подобает воспитанному ребенку. Прекрасно играл в хоккей, даже участвовал в молодежных религиозных обществах и ездил с ними помогать людям в Новом Орлеане после урагана «Катрина». Родители любили сына, проводили с ним много времени и внимательно относились к его потребностям.

– Что я сделала не так? – всхлипывала Джени. – Скажите мне, и я изменюсь. Только скажите, что делать. Мне нужно знать, потому что так больше продолжаться не может. Я вложила в него душу, любила все эти тринадцать лет! Как получилось, что он возненавидел нас с отцом? Я пыталась наладить с ним отношения, но тщетно. Хуже всего то, что я боюсь Джейсона. Когда его отца нет дома, а он «слетает с катушек», то может распустить руки. Однажды он так толкнул меня, что я отлетела к стене кухни! Думаю, что он это сделал не нарочно, но кто знает; я действительно испугалась. Он уже в два раза больше меня.

Мы долго сидели вдвоем. Я думала, кого оплакивает Джени? Джейсона? Себя? Или потерю тринадцатилетнего «ангелочка», которого она нарисовала в своем воображении и каким Джейсон так и не стал?

В тот день я пыталась помочь Джени разобраться в путанице ее эмоций, а также эмоций, обуревавших Джейсона. Не распутав клубок, она (с моей помощью) не сможет разработать хотя бы примерный план, а Джени очень нужен был план дальнейших действий. Ей требовалось за что-нибудь

уцепиться, чтобы облегчить свои страдания, иначе ей казалось, что жизнь кончена. И я была уверена, что помогла Джени. В конце концов, помогая матери, я помогаю и сыну, который был моим пациентом.

\* \* \*

Джени могла бы сказать потом, что именно этот январский день стал поворотным в ее жизни. В этот день она поняла, что Джейсон – личность, а не тот образ, который она себе нарисовала. Еще более важно то, что она не была такой матерью, которой хотела быть. В этот день Джени обрела свободу. Она поняла, что причина, по которой ее сын «слетает с катушек», – не единственная трудность в ее жизни. Другая не менее важная проблема заключалась в ней самой.

Это были вещи, которые подспудно мучили ее на протяжении этих тринадцати лет, все те демоны, которые одолевали ее с ранней молодости, когда Джени только закончила колледж. Но с чего начать – со своей боли или со страданий Джейсона? Новая свобода опьяняла, но и пугала. Чтобы Джени научилась понимать своего сына, я предложила ей начать с себя. У нее был некий эмоциональный багаж, который остался при ней, когда она стала матерью.

Почти сразу после разговора со мной Джени начала посещать психолога. Тот скрупулезно работал с ней и обнаружил, что все эти годы внутри Джени тлело скрытое раздражение,

которое вызывали в ней мужчины. В раннем подростковом возрасте ее изнасиловал сосед, и она никому не сказала об этом – ни родителям, ни мужу, ни даже лучшей подруге. Она ненавидела соседа за то, что он сделал, но вместе с тем виныла и себя.

Когда у Джейсона наступил период полового созревания, что-то произошло с Джени, и она подсознательно отвернулась от сына. Обдумывая свои поступки, Джени поняла, что ее поведение по отношению к сыну действительно изменилось. Она стала язвительной и иногда неосознанно оскорбляла мальчика, к которому ощущала скрытое отвращение. Она знала о своем отвращении, но была так шокирована собственными чувствами, что пыталась скрыть их или игнорировать. Конечно, игнорирование чувств не избавляло от них.

Джейсон был не готов к подобной тайной войне, которую мать вела сама с собой. Он не знал, что вызывало эти эмоции, но чувствовал, что они имеют какое-то отношение к нему. Он ощущал скрытое недовольство, которое исходило от его матери. Иногда мальчику казалось, что мать стыдится его. В ответ он начал свои боевые действия, ругался с ней, показывал, что не нуждается в матери и может наполнить ее жизнь страданием так же, как она поступает по отношению к нему. Пока Джени искала ответы на свои вопросы, порочный круг замкнулся, и она поняла, что боится своего сына.

И Джейсон, и Джени получили необходимую помощь, смогли восстановить душевное равновесие и снова радова-

лись общению друг с другом. Они оба начали меняться только после того, как осознали свои чувства и поступки, а также взаимосвязь этих чувств и поступков. Им потребовалось много времени. Джени даже в большей степени, чем Джейсон, хотела наладить отношения. Ведь она ни на секунду не отступила от своей любви к сыну.

Ее обращение с мальчиком совершенно изменилось. Джени изменила слова, с которыми она обращалась к Джейсону, а также интонацию и жесты. И по мере того, как она училась внешним проявлениям, ее чувства также претерпели изменение. Джени смогла отделить ненависть к соседу за то давнее надругательство от чувств к собственному сыну и больше не позволяла этому влиять на ее отношения с Джейсоном. И мама, и сын почувствовали, что их снова связывают теплые и искренние чувства. Джейсон даже стал лучше обращаться с младшим братом.

Недавно Джейсон закончил последний курс очень хорошего колледжа. Он прекрасно учился и больше никогда не позволял себе грубости по отношению к родителям. А произошло вот что: вскоре после того, как мы с Джени впервые определили проблемы мальчика, родители перевели Джейсона в районную школу-интернат для трудных детей. Там мальчик провел 18 месяцев, ежедневно получая уроки выживания в сложных условиях – расписанных по часам занятий и строгих требований.

Вместе с мамой и папой Джейсон в течение многих и мно-

гих часов работал с психологом, чтобы научиться понимать самого себя, свои эмоции и узнать, насколько сильно эмоции влияют на все сферы жизни. Но что самое важное, подросток научился принимать на себя ответственность за свои чувства и свое поведение. А Джени узнала о том, как легко спроецировать подсознательную злость и раздражение на собственного сына. Еще важнее, что Джени больше не переносила ненависть к своему мучителю на сына-подростка.

\* \* \*

Джени и Джейсону повезло. Сколько матерей и сыновей постоянно живут в состоянии конфликта, страдают – и не получают никакой помощи?

Именно это побудило меня написать книгу для всех мам, которые любят своих сыновей, но не знают, как правильно их воспитывать. Но эта книга предназначена не только для мам: она – и для всех сыновей, которые чувствуют на себе гнет материнских амбиций.

Эти мальчики не могут ни представить, ни понять надежды и желания матерей и не могут справиться с напряженными взаимоотношениями, которые часто приводят к взрыву.

Отношения между мамой и сыном значительно осложняются тем, что они являются представителями разных полов. Они не могут до конца понять друг друга.

Мальчики пытаются решать возникающие проблемы – по-

тому что как мужчины они чувствуют ответственность за благополучие своей мамы. А это может привести к конфликтам во взаимоотношениях с ней. Более того, мамы могут часто подсознательно искать поддержку со стороны сына, воспринимая его как взрослого мужчину. Сложите все вместе, и может произойти катастрофа.

Но я хочу вас немного успокоить: катастрофа не является неизбежной. Да, сегодня молодые мужчины переживают то, что мои коллеги и я называем «*кризис мальчиков*». Психолог доктор Джеймс Добсон, автор книги «Воспитание мальчиков», пишет: «По сравнению с девочками в шесть раз больше мальчиков проявляют недостаточную специфическую обучаемость<sup>3</sup>, среди них в три раза больше наркоманов, и они намного чаще (четыре к одному) страдают расстройствами эмоциональной сферы. Именно у мальчиков наблюдается повышенный риск развития шизофрении, аутизма, алкоголизма, ночного недержания мочи, патологической сексуальности и всех форм антисоциального и криминального поведения. Среди убийц в двенадцать раз больше мужчин, и мужчины чаще, в процентном отношении, погибают в автомобильных катастрофах. 77 процентов судебных дел связано с преступлениями, совершенными лицами мужского пола».

---

<sup>3</sup> Недостаточная специфическая обучаемость (англ. *learning disabilities*) – трудности с освоением традиционной школьной программы, при условии отсутствия у ребенка педагогической запущенности и задержек интеллектуального развития. По разным оценкам, от недостаточной обучаемости страдает до 5 % школьников.

Обсуждая книгу доктора Майкла Гуриана «Эти удивительные мальчики», Добсон упоминает о проблемах успеваемости, с которыми сталкиваются многие мальчики. Он цитирует Гуриана и пишет, что мальчики в целом получают более низкие оценки, чем девочки, причем и в начальной, и в средней школе. К восьмому классу мальчики отстают от девочек по успеваемости на 50 процентов, а в классах для детей со специальными потребностями в образовании<sup>4</sup> две трети учеников – мальчики. И, наконец, Гуриан приводит данные о том, что мальчикам в десять раз чаще, чем девочкам, ставят диагноз «гиперактивность», а в школах процент замечаний, адресованных мальчикам, чрезвычайно высок (71 %).

Существуют еще более тревожные цифры. Суть в том, что решение этой проблемы находится в руках матерей. Именно мы, мамы, можем изменить эту тенденцию для наших сыновей. И я верю, что мы можем не только радоваться и получать удовольствие от воспитания сыновей, но и в состоянии помочь им справиться с проблемами.

Мы можем научить их преодолевать трудности и добиваться успеха. Я это точно знаю, потому что встречала именно таких замечательных мам за 25 лет своей педиатрической практики. Я видела одиноких мам, переживших кризис отношений и потом очень близких со своими сыновьями. Я наблюдала мам и сыновей из благополучных, полных семей, которые успешно справились с подростковым алкоголизмом

---

<sup>4</sup> У нас таких детей называют отстающими.

и наркоманией. С помощью и поддержкой всегда можно найти выход из трудной ситуации.

\* \* \*

Если мы рассмотрим отношения матерей и сыновей, не похожие ни на какие другие взаимоотношения в мире, то увидим, что у матерей есть собственный «набор» стрессоров, отличный от тех, которые дают на сыновей. Очень важно понимать, что содержится в обоих «наборах» стрессоров: для мальчиков и для мам. Некоторые стрессоры являются общими, другие – совершенно уникальными. Все это я буду подробно рассматривать.

Сначала я коснусь проблем матерей.

Как показывают исследования, наилучший способ помочь мальчику – это помочь человеку, который оказывает на него колоссальное влияние. Для миллионов мальчиков это мама.

Что это за специфические стрессоры, которые дают на матерей? Во-первых, существуют три вещи, которые довлеют над всеми мамами: вина, страх и гнев. Мамы постфеминистской культуры подсознательно чувствуют обязанность быть «всеми для всех».

Работающие женщины считают, что они *должны* одинаково хорошо выполнять служебные и домашние обязанности, в том числе обслуживать дом, мужа и детей. Женщины уверены, что *должны* быть советчицами своим мальчикам,

они *должны* им готовить, оплачивать учебу и искать общий язык с «друзьями» сыновей. Они полагают, что *должны* распознавать и удовлетворять все потребности сыновей, но вместе с тем проявлять жесткость, чтобы заменить мальчику отца, если он отсутствует.

У некоторых матерей мужа слишком заняты или просто не хотят участвовать в воспитании сыновей. Такие же ситуации наблюдаются и при разводе родителей. Статистика говорит, что большинство из 14 миллионов одиноких матерей в Соединенных Штатах считают, что должны быть своим сыновьям и мамой, и папой, поскольку в доме нет настоящего отца.

Понятно, что этих женщин нужно поддержать, поскольку ни одна мать не может оправдать ожиданий, которые она сама (а также окружающие) на себя возлагает. У каждой мамы есть воображаемая картинка – что такое совершенная мама и как она обращается со своим ребенком. И каждый день она просыпается утром и отчаянно пытается соответствовать внутреннему образу – более совершенной версии себя. Но так не получится.

Эта книга поможет каждой маме понять и принять, *кем она является и кем не является*. Я верю, что каждая из нас сможет получить свободу после того, как примет этот факт. Свобода же позволит осознать, что мы достаточно хороши такие, какие есть.



Понятно, что нам нужно найти новые подходы к воспитанию мальчиков. Исследования показывают, что большинство матерей по-прежнему несут на себе львиную долю домашних обязанностей и ответственности за детей. Кроме того, только 20 процентов времени мужчины занимают домашние дела – такие, как уборка или стирка – по сравнению с 48 процентами времени женщины. Только 39 процентов мужчин участвуют в приготовлении пищи или уборке со стола, против 65 процентов женщин. И, естественно, на одиноких матерей весь этот груз валится в полной мере.

Ноша мамы особенно тяжела, когда приходится воспитывать сына. По большому счету, с девочками проще; они не такие загадочные, потому что тоже женщины – в конце концов, каждая мама когда-то была девочкой. Но мать не может из-за подобных сложностей отказаться от своего сына.

Эта книга предлагает своего рода путеводитель, который поможет матерям стать «достаточно хорошими» для того, чтобы воспитать хороших сыновей. Книга окажет поддержку и даст практический совет.

Например, о том, как маме стать смелой и энергичной с сыном; как правильно показать ему свою любовь, чтобы в зрелом возрасте он умел выражать любовь к женщине; насколько важно усердно работать над своим духовным разви-

тием. В целом все темы книги представляют собой проблемы, с которыми ко мне обращались мамы, воспитывающие сыновей.

Наилучший способ помочь мальчику – это помочь человеку, который оказывает на него колоссальное влияние, его маме.

Я также расскажу о нуждах, характерных для мальчиков. Когда мама научится лучше понимать своего сына и сделать обстановку в доме спокойнее и радостнее. На первый взгляд темы могут показаться вам простыми, но на самом деле углубить и улучшить отношения между матерью и сыном можно, только разложив их на простые компоненты.

Хорошим матерям, как Джени, всегда кажется, что их усилия не соответствуют их ожиданиям. У вас в руках инструмент, который поможет разобраться, кем мама на самом деле должна быть для сына и кем ей не нужно быть. Эта книга поможет вам стать такой мамой, какой вы хотите быть – отзывчивой, здоровой, справляющейся со стрессом, – и воспитать сына, которым вы могли бы гордиться.

# Глава 1

## **Вы – его первая любовь (но никогда не говорите ему об этом)**

Я вижу в глазах молодых мам, впервые берущих на руки новорожденных сыновей, что-то особенное, необыкновенное. Будто в руках у них то, что следует крепко удерживать, пока это возможно, – ведь в глубине души мы все знаем, что не сможем удержать наших мальчиков. Они вырастут, встретят свою любовь, и другая женщина займет место матери. Сын должен покинуть мать. Здесь не может быть компромиссов. С другой стороны, дочери не обязательно уходить от матери; так или иначе, мы можем сохранять близкие отношения с дочерью, даже когда она выросла и полюбила.

Всех матерей с сыновьями и с дочерьми связывает одна и та же любовь, но в отношениях мама – сын она имеет особую окраску. Однажды мальчик кого-нибудь полюбит, и природа его связи с матерью изменится; она больше не будет главной любовью. И в самый момент его рождения мать в глубине души сознает это.

Вы, мама, обеспечиваете новорожденному сыну питание и безопасность. Вы – источник радости, пищи, надежды, любви и всех остальных приятных вещей. Когда сын слышит ваш голос или чувствует запах вашей кожи, он спокоен:

о нем позаботятся. Он интуитивно знает, что вы никуда не уйдете и всегда будете рядом.

Когда мальчик начинает ползать, он наблюдает за вашими чувствами и выражением лица. Он наблюдает за вами не потому, что вы ему интересны; он хочет знать, что вы думаете о нем. Если он смотрит и решает, что вам с ним хорошо, то и ему хорошо. Сыну необходимо ваше внимание: ему нужно знать, где вы и что делаете. Когда ему плохо или он напуган, то может даже рассердиться на вас: именно вы должны защитить его от любого негатива, а если у вас не получается, он будет ждать, пока вы разберетесь с его проблемой. Для сына мама – это весь его мир.

Наличие отца важно для здорового эмоционального, физического и интеллектуального развития мальчика. Но у отца иная роль, особенно в раннем возрасте сына. Обычно мамы в большей степени, чем папы, эмоционально «настроены» на ребенка. Именно мама дает ему эмоциональный и психологический «словарь», а также обеспечивает физическое и эмоциональное питание и развитие.

С самого рождения сын знает, что вы отличаетесь от него – не только потому, что вы взрослый человек, но и потому, что вы – женщина. В самом раннем возрасте он на каком-то глубинном уровне понимает, что *вы знакомите его с любовью женщины*. Если вы доброжелательно и сердечно обращаетесь с младенцем, он учится связывать доброту с женщинами. Если вы утешаете его страхи, то он будет доверять

женщинам.

Вы буквально закладываете фундамент его отношений с женщинами в течение всей последующей жизни. Вы вкладываете в его сердце некую матрицу, которая будет определять образ действий вашего сына с самого раннего возраста и на всю жизнь.

Первые несколько лет жизни весь мир вашего сына заключен в вас, и, что особенно важно, через вас он видит всех остальных женщин, словно через призму. Если вы заслуживаете доверия, то мальчик сможет доверять сестре, бабушке, учительнице и, в конце концов, жене. Вы любите своего сына, и он понимает, насколько приятно, когда тебя любит женщина. В этом случае он вырастет и будет любить женщин (и будет любим ими) как нормальный мужчина.

С другой стороны, если ваша любовь к сыну непредсказуема и он это чувствует, то он очень рано научится защищаться. Он будет избегать женщин и не станет открывать им свое сердце, чтобы снова не «обжечься». Если он чувствует, что вы отвергаете его, он будет считать, что другие женщины также его отвергнут. В зависимости от того, насколько глубокую травму получил мужчина в детстве, он будет испытывать ту или иную степень отвращения ко всем женщинам в своей жизни.

Многие из нас сталкивались с мужчинами, которые просто не могут доверять женщине. Возможно, такому мужчине причинила боль любимая женщина, но скорее всего его пер-

вая любовь – мама (или женщина, которая заботилась о нем в младенчестве) отвергла его. Не буквально, а в переносном смысле – на уровне эмоций. Это огромная ответственность – знакомить мальчика с любовью женщины.

## **Покажите сыну, какой может быть женщина**

Когда Джону было десять, его отец умер от рака поджелудочной железы. Поскольку Джон был старшим из троих детей, то сразу же принял на себя роль «мужчины в доме». Позднее он вспоминал, что не мать возложила на него подобные обязанности. Он просто принял их, полагая, что отец хотел бы этого.

Джон говорил, что они с братом и сестрой словно попали в черную дыру. Отец оставил семью без денег, поскольку у него были значительные карточные долги и никакой страховки. Пока отец был жив, мама работала помощницей по хозяйству в нескольких домах, но только по утрам, чтобы возвращаться домой к приходу детей из школы. После смерти отца все изменилось. Мама не только должна была работать полный день, она устроилась на вечернюю работу в ресторан поблизости, чтобы оплачивать счета и отдавать долги мужа.

Джон описывал мне эти годы, как «ад на земле». Он чувствовал, что стремительно взрослеет, и не справлялся с этим. Он не мог учиться и скатился на двойки. От этого он испытал огромное чувство вины, потому что не хотел расстраивать мать. Он пытался учиться, пытался улучшить свои оценки и бросил занятия спортом.

Именно мама закладывает фундамент будущих отношений сына с женщинами.

Вечерами Джон не мог заниматься, поскольку помогал младшим, пока мать работала в ресторане. Джон кормил брата и сестру, делал с ними уроки. Помимо ежедневных домашних дел, он взял на себя более ответственную задачу – защищать младших. Джон проверял, чтобы дверь была заперта на ночь. Но, будучи сам ребенком, он сильно боялся. Ответственность за младших детей пугала его, особенно потому, что он не чувствовал в себе достаточно сил, чтобы защитить их.

«Я не знаю, что это было, – рассказывал мне Джон, – но я так за них боялся. Мне все время казалось, что случится что-то ужасное и я буду за это отвечать. Я помню, что много ночей сидел один, испуганный и подавленный».

Когда год назад Джон впервые рассказал мне свою историю, он уже был взрослым и имел свою семью. Но когда он рассказывал об этих ужасных ночах и попытках защитить брата и сестру, я видела, что давний страх по-прежнему живет в его сердце. Сквозь облик взрослого человека проглядывал маленький испуганный мальчик, и мне хотелось протянуть к нему руки и обнять. Джон до сих пор ощущал боль тех ужасных дней, и, сидя подле него, я тоже могла ощущать эту боль.

«В десять лет я чувствовал себя на все двадцать. Ради матери мне приходилось переносить одиночество. Отец тоже

был причиной этого, но я помню, что испытывал по отношению к нему злость и гнев. Я злился на него не только за то, что он умер, и винил себя за подобные чувства к отцу; я злился на него, потому что он так обошелся с нами. Отец играл в карты, имел долги, и мама вынуждена была оставить нас и работать. Пока отец был жив, он много пил. За это я ненавидел его. Вы можете сказать, что он в некотором смысле бросил нас еще до своей смерти. Он постоянно был пьян, и я еще до его смерти опасался за маму».

Пока Джон рассказывал, я удивлялась, насколько хорошо он тогда справился со своим гневом и печалью, поскольку теперь, в 38 лет, он может столь открыто говорить обо всем. Я осведомилась, посещал ли Джон психотерапевта, который помогал ему пережить потерю отца.

«О нет, – ответил он. – Думаю, это было бы здорово, но как я мог? Ведь я не умел водить машину, да и брат с сестрой оставались одни дома после школы. Мои близкие были для меня всем».

Я начала расследование:

«Как же вы справились? Ведь вы не часто видели мать, и у вас не было никого, чтобы словом перемолвиться. Как вы сумели справиться с печалью и построить нормальную жизнь?»

«Это было нелегко. Но должен сказать, что мама спасла меня. Нет, я не мог проводить с ней много времени, но я мог наблюдать за ней. Я отмечал каждое ее слово и движение».

Я была вынуждена прервать Джона: я думала, он должен чувствовать себя брошенным. Поэтому я спросила:

«Разве вам не казалось, что мама пренебрегала вами? Она ведь все время работала».

Он удивленно посмотрел на меня.

«Никогда. Я знал, что она делает все возможное. Кроме того, она понимала, как на нас давит смерть отца. Она всегда спрашивала нас, чем мы занимались, как у нас дела. По выходным старалась сходить с нами в парк или куда-то еще. Она говорила, что нам нужно почувствовать себя детьми. Я думаю, что ее внимание к нашим желаниям позволяло нам иногда жить, как «нормальные» дети, у которых есть оба родителя.

В основном я не чувствовал себя брошенным, поскольку мама показывала нам, как действовать сообща, быть единым целым. У всех были дополнительные обязанности, ведь у нас не было отца, и мы все делали вместе. Мама была удивительной, и она была для нас примером. Она работала усерднее, чем кто-либо, и я до сих пор не встречал таких людей. Нас поддерживало ее стремление выжить.

Я видел, как много она делает, чтобы обеспечить своих детей самым необходимым. И она всегда была счастливой – или, по крайней мере, казалась мне такой. Когда я видел, как сильно она меня любит и как усердно работает ради меня, ради моих брата и сестры, я любил ее еще больше.

Я всегда чувствовал, что мама меня любит, хотя ее часто

не было рядом. Она действительно показала мне, что такое сильный, надежный взрослый человек».

\* \* \*

Все мамы хотят, чтобы их дети были счастливы. Когда младенцы плачут, мы, мамы, бросаемся утешать их – мы не хотим, чтобы ребенку было плохо или некомфортно. Когда сын или дочь впервые участвуют в спортивных соревнованиях или идут в школу, мы наблюдаем, как сверстники обращаются с ними, чтобы оказать помощь, если их обижают. Иногда мы портим их, балуем, дарим подарки, а иногда потакаем малейшим прихотям просто потому, что не хотим говорить «нет». Мы мечтаем о счастье для своих сыновей, следовательно, не хотим расстраивать их отказом или запретом.

Мамы любят угождать. Они готовы пожертвовать своими желаниями, чтобы удовлетворить потребности детей. Все это приемлемо, но иногда мама преступает черту, и у сына начинаются проблемы просто потому, что мама была слишком доброй. Это обычная ловушка, в которую попадают любящие матери, но существует несколько вполне реальных способов избежать этого и научиться вести себя так, чтобы сын стал по-настоящему счастлив.

## **Продолжайте любить его даже в самых сложных ситуациях**

Все мамы знают, что мальчик, которого любят, чувствует глубокое удовлетворение и спокойствие, и эти ощущения остаются с ним и во взрослой жизни. Мама смотрит на новорожденного сына и удивляется, как можно испытывать столь сильную любовь. Но по мере того, как мальчик растет, совершенная любовь осложняется реальностями повседневной жизни.

Иногда ребенок расстраивает маму или просто сводит ее с ума, а иногда ей кажется, что он совсем ее не ценит. Маленький мальчик, весь мир которого заключался в его маме, уходит, и на его место приходит другой: едва начав ходить, он заявляет, что она ничего не понимает, потому что она просто «мамочка». С дочерью легче обсуждать разные вещи, и она поймет маму на эмоциональном уровне. Девочки способны лучше доносить до других людей информацию, мысли и чувства.

Хотя в разных исследованиях приводятся разные статистические данные, в среднем женщины используют примерно на 13 тысяч слов в день больше, чем мужчины. Мальчики видят иначе, чем их мамы, и им часто нелегко понять друг друга. На самом деле, каждый раз, когда мы пытаемся обсуждать свои чувства с сыновьями, то сталкиваемся с оттор-

жением, потому что мальчики не всегда хотят говорить на подобные темы. И тогда мы уходим, оскорбленные, создаем ненужные стены, но не решаем проблему.

Но очень важно помнить вот о чем: ни один сын не может быть по-настоящему счастлив, если в глубине души не чувствует материнскую любовь. Помните, я говорила о том, что мама олицетворяет собой безопасность?

Для ребенка любовь матери должна быть безусловной и постоянной. Вот почему временами кажется, что дети принимают нашу любовь как должное; они действительно так принимают ее.

Мать – нечто неизменное, она не покинет и не перестанет любить своего ребенка. По крайней мере, дети хотят чувствовать именно это. Так что же нам предпринять, когда дела идут плохо и естественные способы общения – обсуждение, анализ и объяснение своих чувств – не работают с нашими сыновьями?

Аристотель не имел в виду материальные блага, когда писал о том, что мужчина счастлив и удовлетворен, если ему больше нечего желать. Здесь речь идет о чувстве столь глубокого удовлетворения, которое включает в себе все возможные эмоции. Ни игрушки, ни пирожные не дадут подобного чувства. Душа ощущает наполненность и удовлетворение.

Если мы, матери, согласны с тем, что говорил Аристотель, то наша задача – помочь сыновьям отыскать знания и истину, поскольку именно эти вещи приносят истинное удовлетво-

рение душе. Серьезно настроившись на то, чтобы помочь сыновьям найти счастье, мы должны научить их отличать добро от зла, истину от лжи. Кроме того, мы должны побуждать их к принятию решений в вопросах этики и морали.

Допустим, Аристотель был прав (и я верю, что он был прав), тогда мальчики буквально не могут быть счастливы, если не научатся моральным принципам. Именно моральные принципы, или добродетели, как их называет Аристотель, помогают человеку сделать выбор. Какие это добродетели? Например: *мужество, сдержанность, справедливость, рассудительность, мудрость и воздержанность*. Какая мать не захочет, чтобы сын обладал любым из этих качеств? Все с этим согласны. И поскольку Аристотель утверждает, что обладание добродетелями есть первичное условие для достижения счастья, то у нас есть сильная мотивация научить им своих сыновей.

Для ребенка любовь матери должна быть безусловной и постоянной

Однако есть мнение, что в современном мире эти ценности считаются несколько старомодными и излишними и только усложняют жизнь. Но подумайте вот о чем. Мужество – это способность делать то, что правильно, невзирая на мнение окружающих. Сдержанность означает, что человек обладает силой воли и наслаждается удовольствиями в умеренном количестве, ограничивая свой аппетит и другие стремления. Справедливость – это умение судить, что верно, а что

нет, и справедливо обращаться с другими людьми. Рассудительность требует от человека «житейской мудрости» и осторожности. Конечно же, мудрость означает умение сделать разумный выбор, если это потребуется, а воздержанность – способность держать под контролем свои сексуальные желания.

Итак, если мы хотим, чтобы сыновья были понастоящему счастливы, то наша работа в качестве матери начинается с обучения этим пяти качествам с самого раннего возраста.

Следующий шаг, который мы должны сделать, – научить дарить и принимать любовь. Мама является первой любовью сына, и на нее возложена задача выразить свою любовь и не прекращать учить мальчика любви, даже когда он станет старше и отношения с ним осложнятся.

Мы часто в большей степени заняты материальными вещами – одеть, обууть, накормить, – чем демонстрацией своей любви. Мы уверены, что это и есть способы выражения внимания: отвезти на тренировку, купить одежду, помочь с уроками. *Но с точки зрения сына, все эти действия не равносильны проявлениям любви.* Это очень важный момент.

Поскольку любая мама хочет помочь сыну стать счастливым, она должна точно знать, какие знаки внимания он примет как проявления любви, а какие – нет.

Помните, мама Джона выражала свою любовь, усердно работая, чтобы оплатить самые неотложные счета и накормить детей. Но она прекрасно знала, что должна говорить сыно-

вьям о своей любви к ним.

За годы практики я выслушала многих мальчиков, которые рассказывали, что единственным способом привлечь внимание матери для них было участие в спортивном состязании. Сидя на трибуне, мама болеет: хлопает в ладоши, кричит и подпрыгивает. Но если мальчик может привлечь внимание матери только таким способом, то ему приходится продолжать это, чтобы поддерживать в ней интерес.

Мать не должна наталкивать сына на подобные мысли, это опасно. Ребенок, который чувствует, что ему нельзя останавливаться, что он должен выигрывать очки или просить тренера об участии в матчах, ощущает себя не сыном, а марионеткой. Словно он – снежный ком, не мальчик, который просто хочет быть самим собой.

Как показать свою любовь? Проводить время вместе, и не только на соревнованиях. Это время называется *качественным*, и оно отличается от минут, проведенных в автомобиле, на стадионе или в магазине.

Качественное время заполнено тем, что интересно ребенку, – игра в настольные игры или в мяч, велосипедная прогулка. Это время, когда мама уделяет внимание сыну, а не тому, что он делает.

Все это касается не только сыновей; у нас тоже есть «представления», что мы должны делать, чтобы быть хорошей мамой. Мы хотим покупать своему мальчику нужные вещи; нам нужно убедиться, что в школе кормят здоровой едой;

мы делаем все, чтобы сын занимался самым лучшим видом спорта, и так далее, так далее. Но за всем этим мы забываем главное: *чаще всего сын просто хочет быть рядом, вот и все.*

Он не хочет, чтобы мама еще больше делала для него; он хочет больше бывать рядом с ней и видеть, что маме нравится его компания. Чем меньше «представлений» у мамы, тем меньше старается сын. И наоборот: чем больше сын старается привлечь внимание матери, а мама делает вид, что ей интересно, тем меньше любви и удовлетворения в их отношениях.

Когда сыну всего несколько дней от роду, когда он маленький и хорошенький, мама любит его без оглядки. Она обнимает его, играет и часто целует. Мама изливает любовь на своего сына. Когда ребенок вступает в следующую фазу жизни, идет в школу, мама ослабляет поток любви. Мы, матери, опасаемся проявлять любовь, или же мальчишки отвергают проявления нашей любви. Но тогда мы не можем продемонстрировать сыну свою любовь, а это необходимо.

Когда ребенку восемнадцать, мы должны так же сознательно любить его, как и когда ему было восемь. Сначала мы просто любим своего сына, потом снова любим его, и опять, и опять. О своей любви нужно говорить, нужно показывать любовь и привязанность – всеми возможными способами.



Лара узнала об этом, когда Элайдже было двенадцать. У Лары и ее мужа было трое детей, Элайджа средний. Она рассказывала мне, как они всегда были близки с сыном, который оказался среди троих детей самым деликатным и нежным. Когда Элайджа еще не умел ходить, его могла расстроить самая малость, в отличие от его сестер. Если мальчик не очень удачно выступал во время хоккейного матча, он говорил матери, как неприятно ему подвести тренера.

Поскольку любая мама хочет помочь сыну стать счастливым, она должна точно знать, какие знаки внимания он примет как проявления любви, а какие – нет.

В шестом классе Элайдже пришлось ходить на занятия в другое школьное здание. Лара сказала, что он очень переживал, потому что новое здание было намного больше. В пятом классе было тридцать два ученика, а во всех параллелях шестого класса – двести пятнадцать. Элайджа рассказывал матери, что он словно попал в иную вселенную.

Первые три месяца казалось, что с Элайджей все в порядке. Лара рассказывала, что он обычно приходил домой в хорошем настроении и приносил нормальные оценки. Однако примерно в середине семестра она заметила, как что-то изменилось. Обычно мальчик был полон энергии, а теперь

«скис» и даже стал огрызаться на замечания матери. Лара решила, что это все гормоны и со временем пройдет. Но через несколько месяцев она заметила, что сын ее избегает, что он часто меняет друзей и почти никогда не приглашает их домой.

В этот момент Лара пришла ко мне поговорить.

«Мы все время ругаемся. Я ничего не понимаю, – сказала она. – Он был таким любящим, мы хорошо понимали друг друга, а теперь, честно говоря, мне не хочется находиться с ним в одной комнате».

Я спросила Лару, что она делает, когда сын грубит и огрызается.

«Мне неприятно говорить об этом, но я тоже кричу на него и прогоняю из комнаты, – ответила расстроенная мать. – Я не знаю, что еще сделать. Конечно, мои действия усугубляют ситуацию, поскольку он в ответ кричит еще громче, бежит к себе и начинает швырять вещи. Не знаю, что с ним делать».

Я спросила, знает ли Лара, чем живет ее сын. Она была не уверена, что знает о его школьных делах, поскольку на все расспросы мальчик отвечал: он достаточно взрослый, чтобы справиться с уроками и учителями. Поскольку Элайджа казался благополучным, Лара даже гордилась, что он такой самостоятельный, и не пыталась любопытствовать или повлиять на него.

Я поинтересовалась:

«А что же его друзья?»

Лара ответила, что не думает о каких-либо проблемах, но ей кажется, что у мальчика нет близких друзей.

«А ситуация в семье?»

«Все в порядке, никаких изменений, никто не умер...»

Мы поговорили с Ларой, и я предложила ей пригласить сына сделать кое-что вместе в выходные, что-то, что ему могло бы понравиться. Также я посоветовала больше слушать, чем говорить, и пытаться не принимать его грубость на свой счет, чтобы не вступать с сыном в перепалку. Лара обещала, что постарается все выполнить.

Через несколько месяцев я встретила Лару в магазине.

«Как там Элайджа?» – спросила я.

«О, все хорошо, – ответила она, к моему облегчению. – Мы гораздо лучше ладим друг с другом».

«Что изменилось?»

«После нашей встречи я начала уделять Элайдже больше внимания. Я была так сердита на него, что действительно пыталась избегать. Я решила это прекратить: чем больше отдалялась от него я, тем больше отдалялся он. Когда я предложила сыну вместе сходить в кино, в бассейн или куда-нибудь еще, он сначала отказался, но через некоторое время согласился. Мы были вдвоем, я ненавязчиво расспрашивала Элайджа о его делах и слушала, не перебивая. Через несколько недель он начал раскрываться, и я узнала, что произошло. Элайджа случайно подслушал, как несколько одноклассни-

ков смеются нам ним изза его роста. Он всегда стеснялся быть ниже своих друзей, но, начав учиться в другой школе, где столько мальчиков выше его, почувствовал, что стесняется еще сильнее».

«И что вы ему на это сказали?»

«Что ж, я позвала на помощь нашего папу. Я подумала, что он тоже сталкивался с подобной проблемой, когда был маленьким. Я попросила мужа проводить больше времени с Элайджей и поговорить с ним. Он обещал попробовать, и с тех пор они старались все делать вместе. Я думаю, что это действительно помогло. Элайджа чувствует, что у него есть кто-то, кто понимает, как нелегко учиться в школе».

Когда Лара впервые пришла ко мне, она боялась, что Элайджа принимает алкоголь или наркотики, или над ним издеваются в школе – так внезапно изменился ее добрый, отзывчивый сын. Лара была уверена, что происходит что-то ужасное. Но когда она обуздала свои эмоции и решилась приблизиться к сыну, вместо того чтобы отдалиться от него, то увидела ситуацию под иным углом.

Лара постепенно приобрела доверие сына, узнала о проблемах, которые его беспокоили, и мальчик почувствовал ее любовь. Он замечал раньше, что мать избегает его, и чувствовал себя так, словно она бросила его, и это еще больше понизило его самооценку. Когда Лара приблизилась и начала слушать Элайджу, то поняла, насколько смехотворной оказалась проблема (по сравнению с ее страхами). Мама и папа

мальчика смогли помочь ему справиться со сложной ситуацией.

Очень часто любовь к сыну требует от нас переступить через свое неприятие и волнение и сделать первый шаг. Любить целенаправленно – значит действовать за пределами своей комфортной зоны.

Это значит: заставлять себя слушать и не перебивать, вести разговоры на не очень приятные темы, предложить сыну проводить больше времени вместе, занимаясь теми вещами, которые нравятся ему, – сходить в кино или покататься на велосипеде. Мы, взрослые люди, должны помнить, что обязаны первыми проявить свою любовь. Я могу вас утешить: когда мама делает столь трудные вещи для своего сына, она обязательно будет вознаграждена.

# Не бойтесь любить его

К новорожденному сыну вы относитесь, как к некоей собственности, и стараетесь защитить от всего. Это естественно – ведь ни одна мама не хочет, чтобы с ее малышом случилось что-то плохое. Некоторые мамы строят безопасный кокон, чтобы все время держать сына при себе, и не пускают никого между собой и ребенком. Но в результате вырастает слабый, чахлый человек, который не готов строить близкие отношения со взрослым партнером.

*Любовь к сыну должна видоизменяться в соответствии с его развитием.* Это ключевой момент, который поможет сохранить маме связь со своим сыном, особенно в том, что касается физических проявлений.

Когда ребенок только начинает ходить, мама может сколько угодно обнимать его, он не будет стесняться или отталкивать ее. Как приятно любить ребенка столь открыто! Когда мальчик идет в детский сад, у мамы возникает ощущение, что сын вырос и уже не так от нее зависит. В этом возрасте мальчику может не понравиться публичное проявление привязанности, но перед сном, в кровати, он будет за это благодарен.

К моменту окончания начальной школы маме нужно научиться демонстрировать физическую привязанность подходящим для сына способом. Мальчики ощущают несклад-

ность своего растущего тела, и это отражается в том, как они ведут себя с матерью, а также с друзьями и сверстниками. Многих мальчиков волнует вопрос собственной привлекательности. Ломающийся голос смущает их. Подростки, не достигшие половой зрелости, чувствуют себя так же неловко, как и те, кто уже созрел. Они соревнуются между собой и с большим интересом следят за взрослением своих сверстников. Мальчик чувствует себя желторотым птенцом, если ему не нужна бритва, а его друг уже бреется. С другой стороны, если он бреется, а друг – нет, то он может стесняться этого факта.

На самом деле стадия взросления не важна, большинство мальчиков чувствуют себя некомфортно в любом случае. И мы должны внимательно отнестись к этому дискомфорту.

Самым лучшим подарком, который мать может сделать своему сыну, это умерить свой пыл в физическом проявлении любви. Это важно, поскольку многие сыновья, взрослея, испытывают неловкость, когда мать пытается приласкать их.

Но помните: они все еще нуждаются, чтобы матери проявляли свою любовь, и в такой сложный для них момент – особенно, потому что именно мать является изначальным выражением любви в их жизни. Если мама прекращает выражать любовь, глубоко внутри сын удивляется и думает, что мама больше его не любит так, как раньше. Но мы не должны позволять своему ребенку так думать.

Хотя подростки порой явно нас отталкивают, мы долж-

ны найти искусный, но уважительный способ выразить свою глубокую любовь. От многих сыновей я слышала, что время перед сном подходит для этого лучше всего.

Мальчики говорили, что им достаточно объятия, быстрого поцелуя в щеку и слов «Я люблю тебя» – и все, и они чувствуют себя комфортно и спокойно. Большинству мальчиков не нравится демонстрация привязанности в присутствии друзей, и матери должны об этом помнить.

Ищите возможность выразить им свою любовь наедине, не заставляя их смущаться.

\* \* \*

Эмили так и поступала со своим сыном Тимми. Она рассказала мне, что с того времени, как Тимми было пять лет, они с ним каждый вечер играли в одну игру. Когда подходило время сна и мальчику надо было отправляться в свою комнату, один из них смотрел другому в глаза и подавал «сигнал». Тогда, где бы в доме они ни находились, мама и сын взлетали по лестнице и мчались к спальне Тимми. Выигрывал тот, кто первым касался двери. Игра продолжалась много лет. Если мама забывала о ней, Тимми расстраивался. Даже когда ему исполнилось двенадцать и он вымахал почти под метр восемьдесят, они с мамой продолжали бегать наперегонки.

Когда Тимми поступил в колледж, я спросила его об этой

традиции. Он улыбнулся в ответ. Я могла бы сказать, что ему не хватает детской игры.

«Мне не хватает мамы, – сказал мне Тимми. – Мне не хватает взглядов, которыми мы с ней обменивались, и ее голоса – особенно когда учеба становится сложной. Я звоню маме раз в неделю, и мы говорим обо всем. Ей интересно знать, что со мной происходит».

Хотя подростки порой явно нас отталкивают, мы должны найти уважительный способ выразить свою глубокую любовь.

А мне было интересно знать, что значила для Тимми эта забавная игра. Когда я спросила его об этом, он немного помедлил, а потом сказал:

«Может быть, это прозвучит глупо, но благодаря игре я чувствовал, что *все в порядке*. Когда мы так забавлялись вечером, я знал, что моя жизнь в безопасности. Это сложно описать. Кроме того, я чувствовал, что мама меня любит. Это была наша с ней игра, больше никто не играл в нее. Моя мама была очень нежной, и даже когда я был подростком, мы все равно играли, и это позволяло мне чувствовать ее любовь. Она знала, что иногда мне неловко, когда она меня обнимает, но благодаря игре я знал, что мама любит меня и ей хорошо со мной. Это много для меня значило».

Нежность можно выразить по-разному. Мать может чувствовать неловкость рядом с подрастающим сыном, но она никогда не должна забывать, что ласковое прикосновение го-

ворит мальчику: все в этом мире меняется, но любовь матери остается неизменной. И еще – вам потребуется найти иные выражения для своей любви, пусть ее суть и останется прежней.

Проявления любви нужно приспособить к потребностям сына так, чтобы любовь придавала силу, но не душила его.

Если вы понимаете, что подростковый возраст сына влечет за собой множество изменений и иногда ему захочется «сорваться с поводка», попробовать справиться самому, то не будете паниковать и делать вывод, что ребенок больше в вас не нуждается. Потому что это не так.

В переходный период мама нужна сыну больше, чем когда-либо. Ему необходима уверенность, что он хороший и значимый, способный любить и сам достоин любви. И мальчику нужна мама – чтобы подтвердить это.

Когда мальчиков расстраивают отношения со сверстниками, учеба, спорт и т. д., они могут эмоционально «отказаться» от матери. Когда ребенок ведет себя подобным образом, то демонстрирует грубость и презрение. Очень сложно не обидеться, когда ваш сын ведет себя столь бесцеремонно, но вы должны нарастить «толстую кожу», на которой он сможет оттачивать свое остроумие.

Вернемся к вопросу проявления нежности. Следует помнить, что женщина общается с окружающими словами, а мужчина – посредством поступков. *Когда вы держите в памяти этот факт, то можете поддерживать общение с*

*сыном, играя с ним, катаясь на велосипеде, прогуливаясь в парке или посещая футбол. Играя с сыном (и вам не нужно много разговаривать во время игры), вы получаете возможность для физического проявления ласки – похлопывая его по спине, прикасаясь к волосам или обнимая без страха, что он оттолкнет вас.*

## Не бойтесь немного отпустить его

Если вы думаете о приближающемся подростковом возрасте сына со страхом, если вы боитесь потерять его, то можете сделать так, что он действительно от вас уйдет. Иногда маме кажется, что сын ускользает, тогда она «затягивает гайки» и влезает в его жизнь, проявляя нежность в самое неподходящее время.

Я знаю мам, которые ревнуют сыновей к их первым девушкам и подсознательно саботируют зарождающиеся отношения. Такая мама может звонить сыну, который пошел с девушкой в кино, или выговаривать ему примерно так: «Все эти годы я трудилась для того, чтобы сделать твою жизнь приятной, и так-то ты мне отплатил? Ты игнорируешь меня!»

Когда мальчик идет в детский сад, он заводит новых друзей, и большинство матерей радуются этому. Мы хотим, чтобы ребенок расширял кругозор, и здоровые отношения с другими детьми способствуют этому. Дальше сын поступает в школу. Мы понимаем, что все меньше времени проводим вместе с ним. Затем наступает период полового созревания, другой уровень сепарации, поскольку сын неожиданно чувствует потребность отдалиться от матери. Для многих мам это болезненный момент. Но дистанция абсолютно необходима для нормального развития молодого человека.

По мере взросления ребенка процесс сепарации связывается с формированием нормальных взаимоотношений с друзьями, учителями, тренерами, девушками и т. д. Для мамы это может оказаться особенно нелегко, если она чувствует зависимость от своего сына. Одиноким мамам, или тем, у кого только один сын, или женщины, лишенные семьи и друзей, могут обижаться на сыновей, которые заводят новые отношения. Я видела тихих, кротких женщин, которые начинали манипулировать своими детьми, ревнуя к друзьям или девушкам. Другие мамы ревнуют, потому что боятся потерять связь со своими сыновьями.

Трудно спокойно наблюдать, как ребенок вырастает и «уходит», – вне зависимости, одинокая вы мать или замужем, восемь детей у вас или только один. Но нужно научиться бережно отпускать сына по мере его взросления. Если внимательно следить за этим процессом, то можно осторожно управлять им и отпустить сына без драм. Чтобы так произошло, помните о нескольких вещах.

Во-первых, *не нужно бояться*. Любовь, которая связывает вас с сыном, не похожа на другую любовь, и в этом вы должны быть твердо уверены. Никто не заменит маму для сына. Настроив себя на это, вы будете меньше бояться потерять своего мальчика.

Во-вторых, *ревность никогда не приводит ни к чему хорошему*. Если вы ревнуете сына к друзьям, к отцу, к девушке или к жене, никто от этого не выиграет. На самом деле это

верное поражение, если ревность начинает владеть вашими поступками. Но вы должны осознать свою ревность, иначе вы не сможете прогнать ее. Это очень важно.

В переходный период мама нужна сыну больше, чем когда-либо.

И третье. *Нужно понимать, что в этом заключается ваша работа – вырастить сына, позволить ему вырасти.* Когда мальчик станет взрослым, он не будет так сильно привязан к вам эмоционально или физически. Хорошая мать хочет, чтобы сын вырос и стал независимым. Вы можете отпустить своего сына и быть достаточно сильной, чтобы принять изменения, которые происходят в его жизни, с уверенностью, что вы никогда не потеряете для него своей значимости.

На самом деле, когда сыновья становятся взрослыми, мы больше сближаемся с ними. Спросите любую мать, чей сын служит в армии далеко-далеко: чувствует ли она связь с ним? Она скажет, что ощущает эту связь множеством способов, гораздо сильнее, чем в его детстве. Невзгоды и расстояния вносят свои сложности, но мы можем правильно разобраться с ними, если принимаем все стадии, все изменения, дружеские и романтические отношения сыновей без страха. Тогда мы сохраним с ними хорошую, значимую и длительную связь.

## Научите его любить

Я уже говорила в этой главе, что мама учит сына любить. Мы демонстрируем своим детям, как любовь к другому человеку обогащает жизнь, мы учим детей безопасности в любви. И чем лучше мы их учим, тем прекраснее будет их жизненный опыт. Если мама ревнует сына к другим людям, никогда не позволяет приблизиться к нему другой женщине – или мужчине, – она учит его не доверять никому. Это встречается часто, и это жестоко. В этом заключается ошибка, которую делают многие матери. Если вы учитесь сына, что только вы любите и защищаете его, то переходите опасную черту: вы не возвращаете его, а чрезмерно опекаете.

Допуская других женщин и мужчин в жизнь сына, мать способствует его физическому и эмоциональному развитию. Любящая мама радостно приглашает в мир своего сына бабушек и дедушек, тетей, дядей, учителей и других взрослых, которым можно доверять.

\* \* \*

Даже в сорок пять лет Эд считает себя «маминым сыном». «Я признаю это, – сказал он мне. – У меня чудная жена и четверо детей. Но я преклоняюсь перед своей матерью. Никто в моей жизни не смог занять ее место, и она об этом зна-

ет. Несколько раз в неделю мы разговариваем по телефону».

Я поинтересовалась, как Эд и его мама стали так близки.

В ответ Эд засыпал меня историями из своего детства.

«Если мне нужно выделить только одну вещь, – начал он, – то я скажу, что моя мама любила других людей».

Я удивилась.

«Разве вы не... ревновали?»

«Нет, – ответил он. – На самом деле это раздвинуло границы моего мира. Мама любила многих людей. Ей нравилось отдавать свою энергию, и это обогащало ее жизнь и мою. Она никогда не показывала, что боится оскорблений или отвержения. Мама была учителем. Мы жили в скромном деревенском доме, а по соседству с нами – много молодых учителей, которых мама часто приглашала к обеду. Держу пари, что четыре раза в неделю у нас были гости».

Я задала Эду вопрос, который казался очевидным:

# 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.