

ЭЙНАТ НАТАН

И ВДРУГ ОНИ ПОДРОСТКИ

ПОЧЕМУ ДЕТИ ВНЕЗАПНО
СТАНОВЯТСЯ НЕПОНЯТНЫМИ
И КАК ЭТО ПЕРЕЖИТЬ



ПЕРЕВОД ИРИНЫ ИЛЬКОВОЙ

МИ∞

МИФ Психология

Эйнат Натан

**И вдруг они – подростки. Почему
дети внезапно становятся
непонятными и как это пережить**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2022

УДК 37.04
ББК 88.412

Натан Э.

И вдруг они – подростки. Почему дети внезапно становятся непонятными и как это пережить / Э. Натан — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2022 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00214-329-0

Новая книга автора бестселлера «Смысл моей жизни» Эйнат Натан посвящена отношениям с подростками. Автор разбирает вопросы, волнующие каждого родителя: как реагировать на эмоциональные качели, понять внезапную заикленность на себе, помочь не угодить в плохую компанию и многие другие. Воспитание подростка – настоящее минное поле: одно неверное движение – и взрыв! Подростки – это вечный бунт, секреты и непонятные компании. Но для Эйнат Натан именно они самая большая любовь, даже со всеми сложностями в воспитании. Эйнат на протяжении всей книги наглядно показывает: несмотря на то что многие родители считают своих подростков отличающимися и непонятными, они – одни из нас. Из книги вы узнаете, как: • строить отношения с детьми, когда они «внезапно» становятся взрослыми; • реагировать на эмоциональные качели сына или дочери; • понять резкие перемены в поведении и помочь пережить их; • говорить с подростком о взрослении. Эйнат еще и мама пятерых детей, поэтому, помимо знаний и советов, в книге вы найдете много тепла и поддержки на непростом пути родительства. Эта книга – лауреат Золотой книжной премии Израиля. Для кого эта книга Для всех родителей, чьи дети резко повзрослели. На русском языке публикуется впервые.

УДК 37.04

ББК 88.412

ISBN 978-5-00214-329-0

© Натан Э., 2022
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2022

Содержание

| | |
|--|----|
| Посвящение | 7 |
| Глава 1. И вдруг они выросли. Уже не такие сладкие, но все еще дети | 9 |
| Глава 2. Большой взрыв. Организм пробуждается, готовясь к самому большому потрясению | 12 |
| Глава 3. Если бы эти стены могли говорить. Каким воздухом мы дышим дома? | 15 |
| Глава 4. Родительское пророчество. Наши слова формируют их самооценку | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 19 |

Эйнат Натан
И вдруг они – подростки. Почему
дети внезапно становятся
непонятными и как это пережить

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright 2022 by Einat Nathan

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2024

* * *

Посвящение

Когда со дня выхода книги «Смысл моей жизни» исполнился год, я встретила со своим редактором Керен в маленьком кафе, чтобы скромно отпраздновать это событие. Похвалив друг друга за то, что сумели выкроить пару часов на личную встречу в будний день, мы заговорили о детях. И так всегда. Мы клянемся не говорить о них, потому что у нас ужасно мало времени и мы жутко соскучились друг по другу, но через пять минут уже ведем увлекательный разговор о ее Ае и Гали и моих отпрысках.

Беседовать о детях с Керен – все равно что говорить о них с собой. А поскольку у меня не очень много возможностей вести беседы с собой и она самая умная женщина на свете, умеющая точнее всех выражать мысли, мы снова заводим этот разговор. Вся чушь, которую я говорю себе, разбивается о любопытство, с которым она смотрит на меня, и я начинаю употреблять слова, обнажающие мои тревоги и радости, самые хрупкие чувства, все, что знает разум, но так трудно понять сердцу. И в разгар этого диалога, без всякого предупреждения, она спрашивает: «Скажи, есть шанс, что ты напишешь еще одну книгу?»

Моей реакцией был полунатянутый раскатистый смех. «Ты серьезно? Я что, писатель? Это безумие. Я еще много лет буду приходить в себя после “Смысла моей жизни”. А ты? У тебя есть силы на редактуру еще одной книги? Ты готова отвечать на каждое сообщение, которое я отправляю, в течение пяти минут, чтобы меня не слишком тошнило? Да и о чем писать? Что с тобой, почему ты вообще об этом спрашиваешь, да еще посреди разговора о детях?» И Керен, как всегда, посмотрела на меня своими светлыми улыбающимися глазами, ничуть не впечатленная моим взбудораженным эмоциональным лепетом. Она просто улыбнулась.

Эту книгу я посвящаю Ювалю – мужчине, который 24 года назад дал мне свою фамилию, подарил свое сердце и поклялся быть вместе в горе и в радости, так, как я не умела и даже мечтать не могла. Юваль, эта книга посвящена тебе и дому, который ты построил для нас, в котором живут дружба, уважение и безусловная любовь. Мы оба знаем, что посвятить тебе всего лишь книгу – нелепо, поэтому я посвящаю тебе себя, просто так, ведь все, что рождаю я, на самом деле рожаем мы оба. Вместе с твоей фамилией, фамилией нашей семьи, в мою жизнь вошло состояние постоянной самоотдачи. И наша семья родилась ровно тогда, когда к твоему умению отдавать себя я добавила радость и благодарность, которым научилась в жизни.

Эта книга посвящается моим пятерым детям, моим настоящим учителям, самым необычным, интересным, веселым, шумным, чутким людям, каких я только могла пожелать. Детям (теперь почти взрослым), которые позволяют мне снова и снова делиться с миром тем, какой путь мы все прошли. Они понимают, что фамилия их обязывает (в переводе с иврита Натан буквально означает «подарок») и что все мы вместе выполняем важную миссию: превращаем другие дома в безопасное место, где здоровые взаимоотношения превыше всего.

Эта книга посвящается моему отцу, с чуткостью и тактом принявшему на себя ношу матери, когда я была еще подростком. Она была уже тяжело больна, поэтому именно он отвел меня в магазин за первым лифчиком и так непринужденно шутил с продавщицей, будто для отца и дочери-подростка совершать эту торжественную покупку вместе – обычное дело. И когда я не могла решить, какой из трех бюстгальтеров выбрать, отец сказал, что, конечно, не подглядывал, но что-то ему подсказывает: надо брать все три. Он стоял у входа в свою спальню, когда я в шестнадцать лет однажды слишком поздно вернулась домой от своего нового парня. Бросив на меня разочарованный взгляд, он сказал несколько резких слов, напугавших меня о том, что в доме, откуда я ухожу и куда возвращаюсь, чтят определенные моральные принципы. Он ждал меня на отдаленной автобусной остановке, когда я служила в армии, только чтобы увидеть мое удивление, крепко обнять и отвезти в следующий пункт назначения, а по дороге поболтать в машине несколько драгоценных минут. Эта книга посвящена ему,

потому что он любит наших подростков так же сильно, как любил их малышами, и потому что помнит меня в этом возрасте, и себя, и мою маму. Помнит и никогда не забывает, и эта магия воспоминаний присутствует в каждом разговоре за чашкой кофе с кем-то из его внуков-подростков.

Эта книга посвящается Рани, моему любимому младшему брату, моей родственной душе, позволявшему мне быть частью его жизни на протяжении последних 47 лет. Она посвящается нашим отношениям, нашей жизни вместе без мамы, всему, что мы потеряли на этом пути, и силе кровных уз между нами, до сих пор придающих мне сил. Она посвящается его покойной жене Морит, ушедшей от нас в этом году и оставившей бездну боли, тоски и горя. Мике, Гади и Альме, слишком рано потерявшим мать, которая всегда, до самых последних минут, казалась мне немного подростком – может быть, поэтому я так любила ее.

А еще эта книга посвящается Керен Либски, моему редактору, которая наверняка знает меня лучше, чем я сама, и ее улыбке в кафе на праздновании годовщины «Смысла моей жизни».

Глава 1. И вдруг они выросли. Уже не такие сладкие, но все еще дети

В шестнадцать с половиной лет моя мама – хорошая девочка и отличница, выросшая в тихом израильском городке Цфат, в семье, жившей там уже семь поколений, – впервые влюбилась. Он был единственным сыном родителей-эмигрантов, немного хулиганом или настоящим бандитом (смотря кого спросить), бедным студентом, который по неизвестной причине ответил взаимностью на ее любовь с первого взгляда. Он смешил ее и втягивал в приключения, и, хотя ее родители недоумевали, они не запрещали им встречаться. В основном потому, что полагали, что подростковый бунт у их чудесной дочери в конце концов пройдет и она заведет более серьезные отношения с благовоспитанным мальчиком из хорошей семьи. Родители были уверены, что она заслуживает гораздо более подходящего жениха, но оказались достаточно мудры, чтобы уважать ее выбор и наступить на горло собственной песне. Их единственным условием стала хорошая успеваемость. Мама, человек очень целеустремленный, продолжала бунтовать, неукоснительно соблюдая это условие.

Дедушка с бабушкой тогда еще не знали, что хулиган, который даже не окончил школу, но преподнес маме свое сердце на блюдечке, никогда не бросит ее и будет с ней до конца, до последнего дыхания. Они не знали, что он будет заботиться о ней и любить ее тридцать лет спустя и что они родят им внучку, которая решит посвятить свою жизнь одной из самых важных задач, стоящих перед всеми родителями: выпустить детей-подростков во взрослую жизнь, где им придется принимать судьбоносные решения.

Увы, мои родители не жили долго и счастливо. Мама заболела и ушла из жизни, оставив отца одного гораздо раньше, чем они планировали. Однако за их историей таится истина, открывшаяся лишь с годами: их подростковая любовь только выиграла благодаря мудрости взрослых, которые предпочли не вмешиваться и не противостоять своей хорошей маленькой девочке, и в итоге у истории счастливый конец.

Время – чудесная штука: оно лечит, дает чувство меры, снисходительно относится к ошибкам. Но я ненавижу его. Оно мерзкий изощренный грабитель, без предупреждения проникающий в нашу жизнь и вводящий нас в оцепенение. Семейные фотографии, обрезания, первые шаги, празднование третьего дня рождения, рождение младшего братика, семейный пикник с грудным ребенком, непередаваемая сладость, смотрящая в объектив фотоаппарата, а потом однажды утром – полный шок. Эялю, нашему старшему, двадцать. Йоаву – восемнадцать, Лихи – пятнадцать, Роне – двенадцать, Шире – восемь. Время навевалось в мой дом внезапно, иногда между одной субботой и другой, между одним праздником и другим, между днями рождения, первыми днями в школе. Оно врвалось, будто разбойник с черной маской на лице, мастерски воруя сладость. Оно приходило и уходило, и вдруг все они выросли.

Внезапно вместо больших милых глаз я вижу язык без костей, часто совсем не сладкий. Вместо симпатичных комбинезонов я раскладываю по полкам футболки размера XL. Вместо простых макарон на пластиковых тарелках с персонажами диснеевских мультфильмов я подаю на стол пять килограммов говядины. Вместо восхитительно сладкого детского аромата от них исходят странные незнакомые запахи.

Мое тело помнит их маленькими медвежатами, помнит теплые щечки по утрам, запах хлорки от полотенца после похода в бассейн, тельце, которое хочется потискать, танцы в гостиной, утешающие объятия, дурной сон, который можно развеять шепотом о любви. Рука в руке, поцелуй, поцелуй и еще раз поцелуй. Когда оно украло их у меня, это проклятое время? И что я на самом деле получила в результате этого жестокого обмена?

Время крадет у нас драгоценные мгновения первых лет, имя которым – радостное волнение. Признаем: в подростковом возрасте детей нет ничего радостно-волнующего. Подростки уже не трогают струны нашей души новыми словами и достижениями в развитии, они уже не такие забавные и прекрасные, как раньше. Дети, когда-то обещавшие стать воплощением красоты и ума, которых мы возили на занятия и дни рождения, которые делали уроки, когда мы их об этом просили (иногда с угрозами), которые вставали утром в школу и надевали одежду, которую мы для них покупали, сегодня 70 % своего времени проводят перед экраном, а в оставшиеся 30 % издают неразборчивые звуки, закатывают глаза и хлопают дверьми.

Да, я не совсем идиллически живу со своими вежливыми, успешными и благодарными детьми, хотя горжусь ими на протяжении всего их подросткового возраста. Наличие четырех подростков в одном доме в любой момент может создать кризис или дилемму, уязвить чье-нибудь самолюбие или привести к накоплению гнева, и именно в их честь я беру на себя труд написать эту книгу. Однако, хорошо отдавая себе отчет в том, что они по-прежнему мои детки, что, хотя они пахнут, выглядят и ведут себя как взрослые, они все же еще дети, я ощущаю зарождение новых возможностей. Это ставит передо мной разные родительские задачи, требует умения наслаждаться тем, что есть. И да, иногда они могут растрогать до глубины души, как раньше, прежде чем у меня снова их украдут. Время забрало у меня детей, какими они были раньше, но взамен дало больших маленьких людей, которые будут жить рядом со мной еще несколько лет, недолго, пока время снова не прокрадется сюда и не утащит их на следующий этап жизни, в другие дома, которые уже не будут «нашими».

Эта книга задумывалась и писалась в течение последних нескольких лет, но на самом деле сложилась она в период ковида. Когда пандемия только началась, я наивно думала про себя, еще не представляя, сколько она продлится: как здорово, что на какое-то время наши подростки снова вернулись, это настоящий подарок – видеть их дома. Это, конечно, принудительное возвращение под угрозой пандемии, но все же какой подарок: вселенная перекрыла им все возможности уйти далеко от нас и создала семейный тайм-аут, в котором мы можем снова быть с ними, узнать их получше, получить хорошую дозу, не «между прочим», без «ладно, мам, давай опустим, мне пора». В конце концов, кто мог представить сценарий, когда дети пятнадцати или восемнадцати лет проводят с нами 24 часа в сутки? Правда, медленно, но верно выяснилось, что это действительно может быть настоящим подарком, однако только на ограниченный период, скажем на месяц. Пусть мы и наслаждались своим фотогеничным семейным отдыхом, но миллионы подростков по всему миру оказались оторваны от арен для преодоления трудностей, от игровых площадок, даже полей сражений, если хотите, которые необходимы им для того, чтобы сформировать свое самоопределение, свою индивидуальность, открыть и познать то, что мы не можем предложить им дома: социальные роли, школьные правила, не только воспитательные, но и эмоциональные, те, с которыми сталкивается каждый подросток, одеваясь утром и направляясь в компанию сверстников. Настоящее общение с учителями, реальные, а не виртуальные друзья – все это у них отняли за один день. А что они получили взамен? Качественное время с родителями, братьями и сестрами? Больше времени у экранов? Целые дни в пижамах и спортивных костюмах? Холодильник в непосредственной близости 24/7?

Некоторые внезапно расцвели. Мальчики и девочки, которые просто молились о том, чтобы кто-то отключил тяготившую их социальную сферу, необходимость каждое утро смотреться в зеркало и выходить на всеобщее обозрение, где их ждали лишь оскорбления и сравнения. Кто-то заставил замолчать встревоженных родителей, замучивших их вопросами: «Почему ты не идешь погулять?», «Почему ты никого не приглашаешь в гости?», «Почему все идут, а ты нет?» Теперь никто никуда не ходил, и они могли отдохнуть от себя, от необходимости формировать самооценку в соответствии со своим положением в социальной или образовательной сферах. Им уже не обязательно было покупать одежду определенного бренда, выгля-

деть и разговаривать не хуже других. Они могли свободно плыть по течению, не чувствовать себя неловко, расправить плечи и не испытывать чувство, которое давала им школа: когда единственное, чего они хотят, – вернуться домой и заползти под одеяло.

Так или иначе, благодаря ковиду в каждом доме появился экспресс-маршрут к налаживанию отношений, возможность ежедневно изучать реакции и интерпретации в лабораторных условиях. Это шанс, выпадающий раз в жизни, воспользоваться которым нам не всегда под силу. Может, нам даже казалось, будто это последнее, что нам нужно, но это, несомненно, возможность пересмотреть свой маршрут и даже свести к минимуму долгосрочный ущерб, нанесенный подросткам этой эпохи, тем, кого через несколько лет назовут «потерянным поколением короны».

Много лет я наблюдаю за семьями подростков, переживающих этот захватывающий и волнующий этап, что лишь подчеркивает трудности профессии, называемой консультированием по воспитанию детей. Подростковый возраст – особенно коварная почва: одно неверное движение, и мы можем наступить на мину, ущерб от которой будем ощущать потом всю оставшуюся жизнь. Вопреки этому, а может и благодаря, подростки – моя самая большая любовь. Ранние пташки достигают подросткового возраста около десяти лет, а поздние расцветают к двадцати четырем, но они всегда интригуют, бросают вызов, ищут свою уникальную форму. Это взрослые дети, а может, маленькие взрослые, с меняющимся телом, переживающие головокружительный период. Они очень много знают и совсем ничего не понимают. Они считают, будто им от нас ничего не нужно, а на самом деле отчаянно нуждаются в добром слове, контакте, прикосновении. В один момент у них есть вера в жизнь, но недостаточно веры в себя. В следующий – они верят в себя, но недостаточно верят в жизнь.

В этой книге рассматриваются типичные трудности, а не экстремальные поведенческие ситуации, потому что последние в подростковом возрасте требуют личного и комплексного наблюдения, которое только и может привести к удачным терапевтическим решениям. Проблемы, приводящие родителей подростков к консультанту по воспитанию, очень схожи: «Она отстраненная», «Он не слушает меня», «Она такая эгоцентричная», «Он плохо учится», «Она равнодушна», «Он дерзит», «Мы потеряли контроль», «В доме много озлобленности», «Он ни о чем не думает, кроме своих друзей», «Он делает глупости» и т. д. Нет такого родителя подростка, который не чувствовал бы себя плохим родителем. Однако при внимательном взгляде на основы отношений становится ясно: как не бывает двух одинаковых домов, так и в любой типичной жалобе любого типичного родителя сокрыт целый неповторимый мир умозаключений, толкований, обид и боли, больших мечтаний и изматывающих разочарований.

Я предлагаю вам начать менять ситуацию. Конфликты на этом этапе жизни обостряются и требуют гораздо большей точности решений, особенно в тот момент, когда вы теряете терпение. Это уже не просто истерики, которые потом забываются, не затихающая периодически борьба за власть, не успешное отлучение от груди. Больше нет волшебной палочки, с помощью которой мы могли бы имплантировать себе или им новую личность. Однако в мире семьи, где меняется наша интерпретация, появляются новые точки зрения на них и нас самих и тщательно выбираются важные битвы, – намечается новая дорожная карта: с одной стороны, осознание утраты нами контроля, а с другой – понимание критических областей, по-прежнему остающихся в зоне нашей ответственности. И вот в мире с обновленной координацией ожиданий происходят желаемые изменения – необходимое обновление в отношениях между нами и теми взрослыми, что скоро покинут тихую гавань нашего дома. Это проще, чем вы думаете, и гораздо сложнее, чем вы можете себе представить.

Глава 2. Большой взрыв. Организм пробуждается, готовясь к самому большому потрясению

У моих родителей любовь, начавшаяся в шестнадцать с половиной лет, длилась всю жизнь. Неслучайно тело и душа впервые переживают любовь именно в период полового созревания. На этом этапе происходит какой-то первобытный, будоражащий, увлекающий, возбуждающий процесс. Как будто раньше тело находилось в спячке, а теперь пробуждается для величайшего волнения, какое можно испытать в жизни. Гормоны, мысли, взгляд в пустоту часами, инфантильное поведение, когда старый добрый здравый смысл заменяется бурей гормонов, которая делает все интересным, о которой тело будет помнить и скучать еще долгие годы. До полового созревания они в основном влюблены в нас, своих родителей. Они находят в нас все: безопасность, тепло, близость, дом, границы, безусловную любовь. Теперь созреют условия для окончательного предательства, которое они воспримут не как предательство, а скорее как свой выбор – жить.

Эмоции и нервная система, побуждающие души и тела наших подростков влюбляться в незнакомцев, вызовут в них такие глубокие изменения, что со стороны почти каждый из них будет казаться одним большим хаосом. Смысл этих изменений в том, чтобы сформировать новое самоощущение, которое позволит безопасно отделиться от всего, что представляем собой мы, ради перспективы удовольствия, волнения, открытий и самостоятельности. Вот почему мы, родители, так сопротивляемся проявлениям подросткового возраста: наша жизнь теряет смысл, мы понимаем, что не все у нас под контролем. Вдруг появляются друзья, волнения и удовольствия и крадут у нас самое дорогое.

Много лет было нормой упрощенное и прямолинейное отношение к подросткам. Они юны и самоуверенны, они яростно спорят, они дерзкие, бросают нам вызов, уже не переживают, что мы рассердимся или разочаруемся, живут сиюминутными удовольствиями. Такое отношение к ним навеивает воспоминания о сладкой и беззаботной жизни до того, как мы погрязли в рутине забот о семье, карьере, средствах к существованию, о тех днях, когда мы поворачивались спиной к родителям, смотрели на них однажды утром и задавались вопросом: «Что общего у меня с этими людьми и почему я раньше так их обожала?» Однако истина гораздо сложнее.

Она такова: чтобы совершить этот шаг, отделиться, вырвать себя с корнем, вашему хорошему маленькому ребенку нужно пережить определенную метаморфозу. До сих пор он был гусеницей. А теперь посмотрите, как он окутывает себя паутиной, покровом отстраненности и некрасивости, чтобы через несколько лет перевоплотиться в бабочку. Я не обещаю вам, что, даже если вы все сделаете верно, цвета бабочки будут такими, как вы себе представляли. В какой-то момент мы должны осознать, что их взросление – это предложение нам пройти процесс преодоления. Ведь сердце понимающего родителя, реалистично и критически смотрящего на своего ребенка-подростка, разбивается, он чувствует разочарование. Я подчеркиваю здесь слово «чувствует», поскольку есть огромная разница между разочарованием, которое исходит из головы («Конечно, я мечтала, чтобы она похудела, чтобы он был спортивным, чтобы она изучала медицину, чтобы он был харизматичным, что она влюбится в импозантного парня. А она не такая. Он не такой. Да, у меня были надежды, ожидания, а получилось далеко не то, чего я хотела»), и тем, что идет от сердца, – разочарованием, сжигающим вас изнутри: вы смотрите на своего подростка и ничего в нем не видите. Пшик. Просто пшик. Беспросветная мгла. Ничего, за что можно было бы зацепиться: слова, вылетающие из его уст, когда он спорит или даже просто шутит, по ощущениям и близко не соответствуют среднему уровню IQ. Его внешний вид вызывает у вас недоумение, его интересы в лучшем случае беспокоят вас,

а в худшем вызывают приступы тошноты. Вы созерцаете существо, которое произвели на свет, с таким мучительным презрением, что нет никакой надежды как-то сгладить этот диссонанс. И вы только сильнее ненавидите себя за то, что смее испытывать подобные чувства.

Вам хочется умереть со стыда, вы жаждете поговорить с кем-нибудь об этом, но вам слишком страшно произносить это вслух. Вы боитесь: если скажете вслух о том, что чувствуете, пути назад уже не будет. Так что единственное, что вы в состоянии высказать, – жалобы на то, во что он одет, на его неразвитую речь, на то, что он никак не сподобится починить свой велосипед, поскольку тот валяется месяцами и ржавеет, а подросток каждую неделю говорит, что разберется с этим. Однако ничто не может избавить вас от ржавчины в душе, от ощущения, что вы чудовище, поскольку ненавидите собственного ребенка, ведь все, что он делает и говорит, лишь причиняет вам мучительную боль. Боль несбывшихся ожиданий, рухнувших мечтаний, реальности, с которой приходится столкнуться, с тем, что старая любовь просто прошла.

А что же они? Вы, наверное, думаете, что в последнюю очередь нам сейчас нужно осознать, как тяжело приходится им: *нам* ведь несладко. Правила, которыми мы руководствовались, больше не действуют, приходится выдерживать удары, наносимые нашему эго, ежедневно, ежечасно. Мы не в состоянии проявить к ним сочувствие, поскольку нас смущают их кажущаяся радость молодости и сильная тревожность, перекочевавшая и в нашу жизнь: что общего у вот этого создания с бабочкой? Это какое-то недоразвитое существо. А кто должен был подготовить его к жизни, к принятию решений, ответственности, самостоятельности? Мы! Так, может быть, мы провалили самую важную миссию в жизни? Может, пришло время взять все в свои руки и положить этому конец, пока не стало слишком поздно? Мы не можем даже примерно представить себе, через что они проходят. И опять же, они вовсе не выглядят так, будто им тяжело. Но это обман.

Путь, который предстоит пройти подросткам, труден и мучителен. Они переживают долгий период, когда приходится справляться с внезапными переменами настроения, стрессом и тревогой, желанием быть теми, кем они не являются. Им все труднее принимать то, кто они на самом деле. Они ведут постоянную войну на множестве разных фронтов: против учителей, друзей, соцсетей, брендов, внешности, позвольительного и запретного. Их самооценка, даже если она была достаточно высока в детстве, начинает расшатываться, и это вызывает болезненные вопросы – например, кто я и чего стою в собственных глазах, в глазах одноклассников, мальчика, который мне нравится, моей лучшей подруги. Они движутся через гигантский зеркальный лабиринт и каждую секунду натываются на новую стену, временами испытывая унижения, усталость, не зная, куда идут, и вглядываясь в собственное пугающее отражение, которое то кажется вполне приемлемым, то ужасает их до глубины души.

Когда мы сами были подростками, то почти никогда не сидели дома. Ноги несли нас подальше от родителей, к друзьям. Сегодня друзья приходят к ним домой через мобильные телефоны. Ребенок вроде бы с вами, но держать в руке гаджет – все равно что гулять с друзьями. Голоса, которые управляют его жизнью, на счастье или на беду, доходят до него через гаджет: звонки, СМС, чаты, видео, фотографии, тренды, подписчики, бесконечное зеркало, постоянно отражающее его положение в социуме, стоимость принадлежащих ему акций, что он упускает, чем сейчас занимаются девушка или парень, которые ему или ей нравятся. Наши подростки зависимы от ускорителя всего, что одновременно вызывает в них все их худшие и лучшие эмоции. Причем физически они с нами дома!

Не существует вентиляционной системы, способной справиться с таким давлением, напряжением, разочарованиями, тревогами и трениями, какими эта штукавина наполняет атмосферу в доме. И этой атмосферой дышит вся семья. Всего два года назад вы говорили: «Хватит», отбирали телефон или выключали компьютер, терпели их раздражение, отправляли их в душ, прижимали к себе перед сном и вдоволь над чем-то смеялись, и все снова было в порядке. Теперь каждый раз, когда вы пытаетесь отобрать у них друзей, этот экран, кото-

рый портит жизнь вам и им, вы видите раненое животное – не милое, а такое, с которым вам не хочется встречаться. Друзья переехали в ваш дом и их головы, и вы ничего не можете с этим поделать.

Воспитание подростков требует смирения. Необходим переход к чуть более терпимому восприятию ближнего, нужно запереть желание контролировать его в каком-нибудь сейфе и забыть код замка, а главное – осознать, что они все еще, несмотря ни на что, очень нуждаются в нас. Не только финансово и технически, но и эмоционально. Если мы желаем помочь им превратиться в бабочек, сделать их крылья достаточно сильными, чтобы они пробили оболочку кокона, нам нужно будет принять их во всей их сложности. Только если нам удастся помочь им создать паутину, которая окутает их на этом критическом этапе, они смогут справиться и превратиться в бабочек. И тогда мы снова посмотрим на них и поймем, что и после этого раунда воспитание детей – величайшее испытание, которое может предложить жизнь.

Глава 3. Если бы эти стены могли говорить. Каким воздухом мы дышим дома?

В первый раз, когда я вошла в дом, где прошло детство Юваля, мы еще не были парой. Мы были просто хорошими друзьями, коллегами, нам хватало времени поболтать. А потом его младшую сестру Тamar убили во время путешествия по Южной Америке. Новость о трагедии дошла до меня с опозданием, и, когда это произошло, я тут же села в машину и поехала в Иерусалим. В течение той ужасной недели я ездила туда пять раз на полчаса и сидела рядом с Ювалем в его детской вместе с другими гостями. Что-то в этом доме завораживало меня.

Это была просторная квартира в старом каменном доме с большими окнами. Там было много картин, ковров, книги в каждом углу, сумки на вешалках у входа, кругом растения и цветы. Дом жил. В месте, охваченном такой глубокой скорбью, я ощущала жизнь, семью, веру, традиции, упорядоченность и одновременно притягательную эклектичность. Дом хорошей семьи. Именно в тот момент, когда я представила себе, как Юваль маленькими ножками шлепал по коврам в детстве, я и начала подозревать, что между нами нечто большее, чем просто дружба.

Атмосфера в семье – один из трех центральных элементов, составляющих личность человека. Два других – структура семьи с положением в ней ребенка (старший, средний или младший) и способ воспитания, методы, практикуемые там, где рос человек и формировалась его личность. Атмосфера в семье – кислород, которым мы дышим в первые годы в родительском доме, – имеет высокий градус близости, юмора, открытости, радости и оптимизма и пониженный градус отстраненности, критики, гнева, стресса, секретов друг от друга и лжи.

Подумайте, что бы произошло, если бы помещения вашего дома могли говорить, рассказывать историю жизни вашей семьи своими безмолвными стенами, которые все впитывают. Они связывали воедино высказанное и невысказанное, любовь еще живую и уже угасшую, разочарования и моменты гордости, смысл единения и боль одиночества. Все эти подземные воды, невидимые потоки, которые нам иногда трудно выразить словами, но которые мы чувствуем, как только вступаем в дом. Это не имеет ничего общего с грандиозной архитектурой и изысканной мебелью – это отпечаток средоточия семейной жизни. И ответственны за то, как она устроена, родители.

Это можно описать примерно так.

«В нашем доме мама всегда была раздражительной и встревоженной. У нас возникало ощущение, что у нее никогда нет времени и мы путаемся у нее под ногами».

«Я видела дома удивительные отношения пары: взаимную любовь, заботу, глубокое уважение, романтические моменты. Они все делали вместе».

«Я вырос в доме, где обязательным условием было в чем-то преуспевать. Наши родители очень много работали, и это было для них важнее всего».

«Я вырос в доме, где всегда было тихо. Возвращались ли мы домой, ссорились ли мы, ели, грустили – все тихо. Всегда».

«Помню, мы дома всегда много смеялись. О хорошем, о плохом – это была наша автоматическая реакция. Я помню смех мамы, отца, смех каждого из братьев и сестер».

«Тревога. В доме всегда было очень тревожно. Из-за болезней, босых ног, опасностей, денежных проблем, прихода гостей, что будет, чего не будет. Из-за всего».

Можно продолжить в воображении эти истории о домах – тех, где приятно находиться и в чьей атмосфере есть что-то обволакивающее, и других, где бросает в дрожь от ощущения отчужденности и отсутствия общения. Всю жизнь мы имеем дело с субъективной реальностью, сформировавшейся в нашем сознании, с интерпретацией и стилем жизни, которые закрепились в нас давным-давно, в воздухе дома, где мы выросли. Некоторые из нас далеко отходят от того, что впитали, но по-прежнему иногда обнаруживают какие-то самые простые элементы, которые прилипли к нам и не отпускают. Одержимость чистотой, критичность, тревожность, бережливость, предвзятость или нарциссизм – за эти качества нам иногда приходится отвечать, потому что наши дети вдыхают токсичные частицы точно так же, как впитывают и ценности, чтимые нами, когда мы как архитекторы семьи подаем им пример.

Встречая хороших людей, я примерно могу представить себе их дома. Если я хочу воспитать хороших людей, то должна уяснить для себя, что хочу там построить. Я должна относиться к каждому маленькому человеку, появляющемуся в моей семье, с уважением и смирением, обеспечивать ему лучший климат и самую плодородную почву для роста. Однако подростковый возраст – трудное время даже для самых целеустремленных «фермеров».

Даже если нам удастся оставлять в прошлом усвоенное в собственных семьях, пока дети маленькие, по достижении ими подросткового возраста возникает проблема. Срабатывает автопилот. Если до этого момента удавалось, приложив усилия, создавать моменты покоя без давления, то с подросткового возраста детей давление – постоянный спутник родительства. Если мы выросли в семьях, где не было принято делиться переживаниями, и потребовалось время, чтобы научиться разговаривать с детьми на равных (и мы были так счастливы возникшей близости), то мы непременно ощутим, что не осталось общих тем для разговора с подростками, и нет смысла тратить слова впустую, поскольку со стороны детей постоянно ощущается отстраненность, с которой выросли они сами. То же произойдет с тревогами, соперничеством, пессимизмом – каждая токсичная частица, впитанная нами в детстве, начнет доставлять неприятности. И однажды мы будем слушать музыку своего дома и удивляться, куда делись веселье, смех и единение, почему мы тратим время за ужином на вопросы вроде «Как ты сдал экзамен по физике?», «Ты записался на прием к стоматологу?», «Не хочешь начать готовить документы для поступления в колледж?». Мы будем удивляться, почему они больше не приводят друзей, почему сторонятся нас и почему нам остаются только горечь, тревога и их эгоистичные потребности.

Причина нездоровой обстановки и отчужденности в подростковом возрасте связана, конечно, с осью развития детей, но все же во многом и с нами. Почему-то, когда они достигают подросткового возраста, нам очень трудно абстрагироваться от взглядов и моделей поведения, причинявших нам самим столько боли в доме родителей, когда мы были подростками, а взрослые отвечали за атмосферу. Вы наверняка переживали эмоциональные моменты, когда были абсолютно убеждены в своей правоте, а ваш партнер понятия не имел, о чем вообще разговор. Вот как раз об этом речь.

– Скажи Йоаву, чтобы он перестал ходить весь день с надетым капюшоном. Он похож на бомжа, – сказал мне Юваль.

– Почему это тебя так раздражает? – пыталась я понять. – Это всего лишь капюшон. Можешь сказать сам, если хочешь, и удачи тебе.

Я ответила так, поскольку знаю: нет шансов, что Йоав снимет этот капюшон. Однако это приводит нас к догме «уважай отца», а связываться с Ювалем на этом поприще очень

не хочется, ведь он вырос в доме, где уважение к родителям – одна из главных составляющих атмосферы. И я знаю, что, если подойду к Йоаву и попрошу его снять капюшон, он спросит зачем, и тогда мне придется сказать, что это раздражает его папу. И я знаю, что если буду постоянно следить за тем, чтобы дети «не раздражали папу», то стану выразителем потребностей их отца, человеком, говорящим: «Дети, давайте не будем будить зверя». Это пропитает атмосферу, которой они дышат в доме своего детства, а затем, когда они вырастут, им придется искать партнеров, следящих за тем, чтобы им самим никто не мешал. Так что я предоставляю Ювалю возможность самому противостоять его демонам, капюшонам на головах, вилкам, которые неправильно держат, приличиям, дерзости и другим историям, характерным для любого подростка.

У меня тоже есть свой «багаж» атмосферы. Из-за того что моя мама много лет тяжело болела, я росла с ощущением, что в нашем доме нет места боли, простуде, зуду, ожогу, хромоте и другим формам дискомфорта и преходящим симптомам, от которых страдают обычные люди. Когда мои дети были маленькими, их болезни казались мне борьбой со смертью. Мне понадобились годы, чтобы понять: дети так быстро не умирают. Однако, когда я наконец это осознала, неожиданно во мне обнаружилась самая нематеринская составляющая: я не могу воспринимать всерьез температуру ниже 39, а уж тем более простуду или какое-то нытье по поводу обычного вируса. Мол, если не умираешь – потерпи. Я не могу найти в себе сострадания. В доме, где живет тяжелая болезнь, любая другая исчезает. Много лет я притворялась ужасно заботливой, завела ящик с бинтами, пластырями и мазями только для того, чтобы сбежать от женщины внутри меня, не способной заботиться о своих детях. Здесь мне очень помог Юваль. Мне повезло, что он из такой семьи, где простуда действительно считалась опасной для жизни. Прекрасно, что мы можем поддерживать друг друга, брать инициативу в свои руки, когда другому тяжело, когда атмосфера из детства снова берет верх, напоминая, что наша автоматическая реакция вовсе не обязательна, что можно сделать и иной выбор.

Наш танец с семейной атмосферой очень сложен. Дети-подростки напоминают нас самих, бросающих вызов устоям дома детства и заставляющих избавляться от стиля общения, который мог бы сработать у родителей, когда им приходилось справляться с нами, но не работает у нас с детьми. Наши подростки призывают нас обрести осознанность, пройти трудный путь расширения сознания. Однако кое-что с ними всегда: работает вербализация наших инстинктивных реакций. Можно рассказать о том, что бабушка всегда очень тревожилась или дедушка был очень бережлив, посмеяться над тем, как мы пообещали себе никогда не быть такими, подшутить над проблемными местами, точками зрения, которые сейчас определяют все наши реакции и интонации, сказать детям, как мы завидуем тем, кто не против, когда грязно, кому несложно отпустить, у кого нет тревоги и есть тонна продуктов в холодильнике, которыми каждый может угоститься. Нам нужно просить их о помощи в собственном изменении, просить обращать внимание, когда в нас проявляется осуждающий родитель, родитель-конкурент, навязчивый ментор или перфекционист, особенно когда мы демонстрируем недостаточно веселья или счастья.

Сегодня, в пятницу вечером, в нашем доме совершается кидуш – точно так же, как у Юваля в Иерусалиме. Мы празднуем дни рождения так, как никогда не праздновали ни у меня в семье, ни у него. Мы любим хорошо поесть и веселимся, как всегда было у Юваля, боремся с критикой, потому что она была слишком сильна в обеих наших семьях, говорим обо всем, поскольку нам в детстве всегда недоставало разговоров (ладно, я говорю обо всем, а он старается), и в целом любим, живем и смеемся так же, как и я, и он в детстве. А может быть, даже чуть больше. Или намного больше.

Глава 4. Родительское пророчество. Наши слова формируют их самооценку

Я представляю себе мир, в котором знаю, чего стою, какова моя истинная ценность, но не по сравнению с другими или по таблицам Excel, лайкам, успеху того или иного проекта. Просто конкретное внутреннее осознание, которое не может подорвать никакой всплеск критики, которое не исчезает, когда что-то не получается. Истинное понимание того, что я чего-то стою. Даже не много стою, а просто достаточно.

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.