

КОМПАС



ДЛЯ ДУШИ

# КАК УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ



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

Компас для души

**Как улучшить  
отношения с родителями**

«Автор»

2016

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

ISBN 978-985-511-483-4

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

ISBN 978-985-511-483-4

, 2016

© Автор, 2016

## Содержание

От составителя	5
Взрослеть, вопреки желанию родителей. Екатерина Соколова	7
Не делайте из себя прокурора. Владимир Гурболик	10
Принимайте родителей такими, какие они есть. Психолог Светлана Швецова	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Дмитрий Семеник

## Как улучшить отношения с родителями

### От составителя

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Базовая идея нашей книги в том, что нужно взять на себя ответственность за наши отношения с родителями, перестать считать себя полностью зависимыми от их ошибок. Необходимо начать относиться к слабостям наших родителей снисходительно, с пониманием. «Усыновить родителей», как говорит замечательный психолог Александр Эдуардович Колмановский.

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

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

## **Взрослеть, вопреки желанию родителей. Екатерина Соколова**

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

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

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

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

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

Каков же выход из этого порочного круга? Это, безусловно, организация нормального общения. Не обязательно выкладывать всю душу перед родителями, но нужно качественно изменить общение. Интересоваться делами, расспрашивать о чем-то, спрашивать мнения или совета. Такие знаки внимания дадут понять родителям, что, несмотря ни на что, они все-таки нужны своим детям. Многого иной раз и не надо – выслушать да покивать. Иногда – рассказать

какие-то новости. Спросить их мнения относительно какого-нибудь домашнего дела. Попросить в чем-то помочь, благодарить за помощь. Все это, вроде, мелочи, но они являются небольшим нашим вкладом в установление нормальных, здоровых взаимоотношений с нашими родными.

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

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

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

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

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

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

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

Она рассказала о хорошем сравнении, которое привел один священник – что человек, одержимый страстями или на которого нападают бесы, подобен тому, кто добровольно впустил в свою квартиру воров. Воры хозяина связали, рот заткнули и начинают всячески пакостить другим жильцам, а хозяин и сделать ничего особо не может. Так и тут – очень часто в таких ссорах говорит не сам человек, а за него говорят его страсти, а то и бесы подсказывают что-то, зная слабинку человека. И очень важно отделять говорившего от произносимых им слов, не принимать их в свое сердце. Лучшее, что мы можем противопоставить врагу – это молитва и смирение. Это и поможет удержаться от ответного раздражения и гнева. А еще важно помнить,

что даже это нам идет на пользу и благодарить Бога за это. Я, например, благодарна за то, что в такие минуты я тренирую терпение и смирение, а еще могу в очередной раз увидеть какие-то свои слабые стороны, через которые враг может пытаться меня задеть.

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

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

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

## Не делайте из себя прокурора. Владимир Гурболиков

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

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

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

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

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

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

*– Разговоры родителей с детьми – это чаще монологи, т. е. родители наставляют, учат, советуют... А дети не могут донести до родителей свои переживания и страдают от того, что их не слышат, их не понимают. Как быть услышанным родителями?*

– Это вопрос, который требует работы психологов, потому что в семье действительно иногда бывают ситуации, когда кого-то заносит очень сильно. Главное, мне кажется, не пере-

нимать такую форму поведения, тем более, если ты сам видишь, что с тобой обращаются как-то так, как ты бы не хотел, чтобы с тобой обращались.

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

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

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

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

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

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

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

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

**– Допустим, речь идет о создании новой семьи, и родители против избранника или избранницы. Как быть в этой ситуации? Наплевать на благословление и жениться или**

***выходить замуж, или пожертвовать своим избранником и все-таки сделать так, как родители советуют?***

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

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

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

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

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

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

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

Нужно думать и о том, что вот это «разлюбил», «все кончилось» – часто очень крупное искушение, которое периодически, как черные и белые полосы, постигает человека. Вдруг попав в черную полосу, люди перестают доверять тому, что у них был хороший опыт, и уже думают, что дальше только черное будет. И не решаются вместе преодолеть эти трудности. Богу не доверяют, я бы даже так сказал. А ведь все сложные ситуации попускаются Богом, чтобы мы чему-то в них научились. Так они не доходят путь до конца и капитулируют. Хотя возможно, что прошел бы какой-то тяжелый момент, и оказалось бы, что они еще ближе, чем были, и любовь жива. Многие люди, которые побывали в этих ситуациях, потом говорят, что семья могла сохраниться. Очень много таких признаний есть, причем в самом конце жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Принимайте родителей такими, какие они есть. Психолог Светлана Швецова**

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

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

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

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

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

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

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

## **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.