

# Родители переживают переходный возраст дважды

— Мой муж все еще ведет себя так, словно ему тридцать, — начинает свой рассказ уже упомянутая ранее Матильда Франц. — Он работает больше, чем следовало бы в его возрасте, и жалуется на своих молодых коллег. Он хочет показать, что ни в чем им не уступает. Но так ведь не годится. Он не позволяет себе ни перерывов, ни отпуска и отвечает язвительные замечания в адрес коллег, которые постоянно отдыхают.

После короткой паузы она продолжает:

— Ведь и я такая же. Я надрываюсь, чтобы доказать что-то самой себе. Все дела должны выполняться сразу. Меня раздражает, когда я вижу, как долго делает что-то моя дочь, она такая медлительная. Но правильно ли то, как я живу? — вздыхает женщина. — Я все больше в этом сомневаюсь.

— А мой муж, — вступает в разговор Розвита Байер, — вечно мается силами с сыновьями: в теннис он их еще кое-как обыгрывает, а вот в компьютере ему с ними не тягаться. Когда мы отправляемся в поход, он задает высокий темп, а потом сидит на привале, переводит дух. Он отказывается признавать, что силы уже не те и ему нужно больше времени на восстановление.

— Долгие годы я каждое утро изучал себя в зеркале, — говорит Георг Штайнер, — высматривая, не редели ли волосы, не появилась ли седина. А когда это случилось, я покрасился. Горе было тому, кто смел шутить по поводу моей проплешины, — я тут же свирепел. Прошло несколько лет, прежде чем я примирился с собой новым. До того я вел себя как юнец — каждое утро торчал перед зеркалом, чтобы удостовериться, что со мной все в порядке, — смеется Георг.

У женщин наступает климакс, сопряженный с приливами, повышенной потливостью, учащенным сердцебиением и общим плохим самочувствием. У некоторых появляется ощущение — как метко сформулировала одна из моих клиенток — «теперь от меня никакой пользы, детей родить я не могу». «И это замечательно, — возразила ей другая, — ведь теперь и предохраняться не надо».

У мужчин в этом возрасте свои проблемы: перепады настроения, обидчивость, неприятные симптомы со стороны сердечно-сосудистой системы, приступы жара, выпадающие или седеющие волосы. И у мужчин, и у женщин становится дряблой кожа, появляются морщины, ухудшается зрение, так что без очков порой уже не обойтись. Некоторые стесняются носить их, ведь это — признак старости.

Именно мужчины наиболее подвержены желанию убежать от возраста — особенно если самооценку для них заключена в сексуальности. Сохранение близких любовных отношений с партнером — первоочередная задача. Родители, которые исключают сексуальный аспект из жизни, подают детям плохой пример. Своим поведением они внушают: «Секс — это не про нас». На эту тему ведется немало дискуссий, и все они сходятся в одном: что было вытеснено из отношений, однажды даст о себе знать.

Если подросток видит, что между родителями нет нежности, любовных объятий, он понимает: они вместе просто потому, что так надо. Тогда ребенку значительно сложнее отпустить родителей, ведь он чувствует, что без него их жизнь утратит смысл.

Многие матери и отцы до такой степени вживаются в свою роль, что воспринимают себя исключительно как родителей, как будто в жизни кроме этого больше ничего нет. Иногда я наблюдаю, что супруги перестают обращаться друг к другу по имени. Все чаще проскальзывает «мать» по отношению к жене и «отец» — к мужу.

Когда дети вступают в фазу переходного возраста, родительские задачи меняются: воспитание — это еще не все. Такое открытие иногда пугает. Появляется страх остаться ни с чем. С этим страхом нужно уметь справляться, заново выстраивая отношения, в которых жена становится спутницей, а муж — спутником жизни. Обе половинки должны видеть свое совместное будущее, где они стареют

вместе. Если они не распрощаются с ролью родителей и не пересмотрят ее, появится чувство пустоты. Отсутствие перспектив приведет к тому, что они будут упрямо цепляться за детей.

Консультируя родителей, я обратил внимание, что не только женщинам тяжело расстаться с ролью матери. Часто и мужчины продолжают воспринимать жен исключительно как матерей семейств, но не как женщин.

— В прошлом году, — рассказывает Эрна Шнайдер, — мы с мужем впервые за двадцать лет поехали в отпуск вдвоем. У нас четверо детей, они давно выросли и живут отдельно. Раньше они всегда были с нами — по крайней мере, один так точно. Я купила пятидневный тур на Тенерифе. Специально такой короткий, потому что я была не уверена в себе, боялась, что мы не протянем долго вместе. Но все оказалось прекрасно, и мы продлили наш тур еще на неделю. Поначалу было непривычно — одни, без детей, но потом мы вошли во вкус.

— А мы поступили иначе, — подхватывает Розмари Виллемс, — мы очень рано начали проводить выходные без детей. Когда им было уже десять — тринадцать лет, мы стали все чаще уезжать вдвоем на целую неделю. Причем делали это регулярно. Мы наслаждались этим временем, да и дети были в восторге, ведь они могли пожить у бабушки с дедушкой, где им разрешалось все. А потом мы все радовались встрече. Правда, люди из нашего окружения восклицали с укором: «Как вы можете оставлять детей одних!» А если вдруг кто-то из детей заболел в наше отсутствие, то, конечно, «потому что ты не мать, а кукушка». Но мы с мужем не обращали внимания на это. Сегодня, когда дети уже взрослые, в отпуск они приезжают к нам, мы вместе ходим по музеям, хотя раньше они это ненавидели.

— Звучит здорово, — с болью в голосе отзывается Альмут Тьюз. — Между нами с мужем больше ничего нет. Недавно мы были в отпуске без детей, и все закончилось как всегда: мы заводились с пол-оборота, кричали друг на друга, я в слезах убегала в лес. Наш совместный отдых выглядит так: каждый занимается своим делом, мы видимся только утром за завтраком и вечером во время ужина. В следующий раз я поеду с дочерью за город. Ее беспокоит, что я после поездок возвращаюсь совершенно разбитой. А поедет ли с нами муж, не знаю.

## Когда родители не выходят из роли

У подростков возникают сложности, если родители растворяются в их воспитании. Дети чувствуют, что обращенные к ним внимание и забота не безусловны, а вынужденны: «Мы столько для тебя сделали, ты должен сказать нам спасибо. Теперь твой черед заботиться о нас!» Или: «Если с нами что-то случится, это будет на твоей совести. Ты совсем о нас не заботишься!»

Таким образом родители приковывают своих взрослеющих детей к себе, и дети не могут полноценно развиваться. Они становятся раздражительными, агрессивными, гневливыми и вспыльчивыми, испытывая при этом чувство вины.

Подростки ценят тех родителей, которые не забывают о себе. Но понимают они это не сразу. Иногда сначала происходит мучительный процесс осознания, о чем свидетельствует приведенный далее случай из жизни.

Сабине Шретер пятьдесят два года. У нее двое детей, которые давно съехали, и младшая дочь Ивонн. Ей двадцать один год, и пока она живет с родителями. Они вдвоем пришли ко мне на консультацию, потому что постоянно скандалят.

— Не понимаю, я вроде все для нее делаю. Хотя, может, не всегда бескорыстно.

Немного помолчав, Сабина продолжает:

— Конечно, я хотела бы, чтобы дочь подольше оставалась дома. Я не понимаю себя, ведь мне и так хорошо живется. У нас большой дом, в котором всегда много гостей, я путешествую, друзья часто зовут меня в гости. Я пользуюсь уважением в нашем городке. И у детей все замечательно. Но эти сомнения, эта тревога...

— Какая тревога? — уточняю я.

— Тревога о том, что будет! О будущем! Ради детей я отказалась от работы, а когда-то была переводчицей. Я все свои силы и умения отдала воспитанию детей и думаю, что хорошо справилась с этой задачей. Но вот они выросли и постепенно уходят от меня!

— Если вы отпустите Ивонн из своих цепких рук, что у вас останется? — спрашиваю я ее.

Она смотрит на свои худые руки и задумчиво произносит:

— Ничего. Потому и страшно!

Ивонн, присутствующая при нашей беседе, улыбается матери и серьезным голосом произносит:

— Я всегда говорила тебе: займись чем-нибудь. У тебя же столько идей, столько интересов!

— Ивонн, это невозможно. Вы всегда были для меня важнее всего. Я заботилась о вашем благополучии. Мне было не до себя!

На лице девушки отражается раздражение.

— Я тебя умоляю!

— Ивонн, что ты себе позволяешь?

Теперь женщина обращается ко мне:

— Видите? И так постоянно. Безобидный разговор превращается в склоку. — Сабина в недоумении. — Что я сделала не так?

Ивонн берет руку матери и говорит:

— Ты все делаешь правильно, — и, кашлянув, продолжает: — Но я — не все, что у тебя есть. Я — твоя дочь, ты — моя мама. Но это далеко не единственное, что есть в жизни!

— Что ты имеешь в виду? — в голосе госпожи Шретер звучит неуверенность, смешанная с негодованием.

— Как ты думаешь, почему папа вечно пропадает на работе? — продолжает Ивонн и, не дожидаясь ответа, отвечает сама. — Потому что он уже слышать не может твои бесконечные разговоры о том, как ты беспокоишься о детях, обо мне. Наверное, он хотел бы хоть раз услышать от тебя что-то другое!

Госпожа Шретер так ошеломлена, что не находит что возразить.

Самопожертвование не есть добродетель. Оно воспринимается некоторыми молодыми людьми как вымогательство, давление. Дети знают, когда их используют как средство для достижения собственных целей.

Иными словами, только когда хорошо родителям, хорошо и детям. Тогда они со спокойной душой уходят из дома и с удовольствием возвращаются в него за советом.

Забота родителей о самих себе для подростков — нечто само собой разумеющееся. Они понимают, что взрослые имеют право на личную жизнь. Тогда дети не чувствуют себя ответственными за их судьбу. Когда же родители видят в себе только маму с папой, детям трудно разглядеть за этими ролями живых людей.

— Есть ли у вас идеи, чем вы могли бы заняться? — спрашиваю я Сабину Шретер. Она растерянно пожимает плечами.

— Вы вообще хотите чем-нибудь заниматься? Или все останется как есть?

Она снова пожимает плечами. Мне хочется, чтобы она хорошенько подумала, что могло бы стать ее новой целью в жизни. На следующей консультации женщина сообщает, что обсудила этот вопрос с мужем. Разговор получился хорошим. Они вместе кое-что придумали. Поскольку Сабина бегло говорит на нескольких иностранных языках, она могла бы водить экскурсии по городу для туристов. «Не бесплатно, конечно. Я все-таки чего-то стою!» Спустя полгода Сабина уже работала экскурсоводом и писала книгу о своем районе. А Ивонн паковала чемоданы, чтобы съехать от родителей.

Для Мари Вебер уход детей из дома стал переломным моментом. Ее старший сын Том переехал, когда ему было девятнадцать, а годом позже ушла и дочь Таня. «В доме стало пусто. Я по привычке все еще заходила в детскую, сидела там, обводила комнату взглядом, вспоминая прошлое. Когда взгляд падал на фотографии на стене, я думала, как же хорошо было раньше. Меня душила жалость к себе». Поначалу Мари Вебер жила так, словно дети никуда не уходили. Ничего не меняла: ее распорядок дня не изменился, все в квартире оставалось на прежних местах. Время от времени дети приезжали в гости. «И тогда все было как раньше! Так хорошо! Но меня одолевала тоска, когда они возвращались к себе!»

На самом деле Мари Вебер не сепарировалась от детей. И тогда у меня возникла идея.

— У вас есть комната? — спрашиваю я.

— Что, простите? — женщина сбита с толку.

— У вас есть своя комната?

Мари смущенно улыбается:

— Комната для гладки, кухни... — Она качает головой. — У меня нет своей комнаты!

— А как же, — с улыбкой спрашиваю я, — комната вашего сына?

Реакция следует незамедлительно:

— Это исключено! Ему будет нужна привычная обстановка, когда он приедет в гости!

Я решил поинтересоваться, как часто он приезжает. Оказалось, раз в три месяца. Мари тяжело вздыхает:

— Вы считаете, я должна занять его комнату?

Через два месяца Мари позвонила мне и сообщила, что сделала перестановку в комнате сына, отнесла его вещи, которые еще

могут ему понадобиться, в кладовку, поклеила новые обои, купила подходящую мебель и на двери повесила табличку «Без стука не входить!». «И как вы себя теперь чувствуете?» — «Сначала было непривычно, но сейчас я чувствую себя прекрасно!» Теперь у Мари в планах переоборудовать комнату дочери в гостевую. «Когда дочь с сыном приедут снова, я приму их как дорогих гостей!»

Мы с Мари встретились год спустя — она произвела на меня впечатление уверенной в себе женщины. Она пошла учиться на курсы. «Дети навещают. Им невероятно понравилась гостевая комната. Тогда это была только перестановка. Но сейчас это уже новый мир. Том говорит, что я могу переделать хоть весь дом, только наши уютные ужины просит оставить. Он даже может сам что-нибудь вкусненькое приготовить, если мне не хочется стоять у плиты. Ужины должны сохраниться, иначе это будет уже не как дома».

То, через что проходят подростки и их родители в пубертатный период, нередко вызывает кризисные ситуации. Но это нормально, и избежать их не удастся. Кризис — это испытание, которое открывает новые перспективы. У того, кто отпустит своих детей в свободное плавание, появится место для новых дел. Кто же, напротив, будет придерживаться старых традиций, замкнется на детях. С умом перестроенные отношения несут позитивные изменения для всех участников процесса.

Я уже подчеркивал, что не только женщины переживают внешние и внутренние перемены в среднем возрасте, нечто подобное происходит и с мужчинами. Только они используют другие способы, чтобы удержать возле себя детей. По словам Патриции Майер, мамы восемнадцатилетнего Томаса, ее муж в течение долгих лет искал повод для ссоры с сыном. «Мужу не угодишь. Томас окончил школу с приличными оценками, зарекомендовал себя как прилежный стажер на предприятии». Рудольф, муж Патриции, давным-давно перестал принимать участие в воспитании сына. «Это была моя прерогатива. Но когда у Томаса начался переходный возраст, муж вдруг посчитал, что теперь его очередь взяться за воспитание. Что бы Томас ни делал, муж всем был недоволен. В доме стояла постоянная ругань. Одно время Томас ему перечил. Не без опаски, конечно. Каждый старался зацепить другого». Патриция заметила, что с некоторых пор сын просто провоцирует отца. Что с этим делать, она понятия не имеет.

Если в каких-то случаях (как, например, с Ивонн) матери используют самопожертвование как способ удержать возле себя взрослеющих детей, то отцы нередко вступают с ними в конфликт, чтобы показать, кто в доме хозяин. Они мотают друг другу нервы, а потом чувствуют себя бессильными и беспомощными, осложняя тем самым жизнь остальным членам семьи. Конфликт ради конфликта формирует зависимость его участников друг от друга.

В воспитании должны быть задействованы оба родителя, а не одна лишь мать, с чем я часто сталкиваюсь на своих семинарах и консультациях. Отцы же в большинстве случаев самоустраняются и вмешиваются лишь в последнюю минуту, что только усугубляет ситуацию. Пример с Томасом подтверждает эту мысль. Чем раньше мужчина начинает участвовать в процессе воспитания, тем стабильнее и крепче будут его отношения с детьми. Тогда у обеих сторон появляются основания чего-то требовать друг от друга.