

Меґ Мікер
МАМА Й СИН

ЯК ВИХОВАТИ
НАДЗВИЧАЙНОГО
ЧОЛОВІКА



ВСТУП

Збоку здавалося, що Джені була ідеальною матір'ю. Тому я, зовсім не ідеальна, заздрила її стриманій поведінці, незворушному характеру та відданості двом своїм дітям. Вона була з тих матерів, що пекли для синочків шоколадні торти з цукіні, а ті просто обожнювали це, адже вона навчила їх їсти здорову їжу і насолоджуватися нею. Щодня Джені спаковувала їм до школи перекус з органічних продуктів. Вона працювала у книгарні неповний робочий день і завжди намагалася повернутися додому перед приходом зі школи синів — тринадцятирічного Джейсона та одинадцятирічного Дрю. А ще добровільно чергувала на перервах у їхній школі, допомагала вчителям і навіть власноруч консервувала овочі. Отже, Джені була з тих матерів, яких ми всі так щиро ненавидимо.

Я ніколи не забуду мученицький вираз обличчя Джені одного ранку на початку січня 2005 року. Вона прийшла у мій офіс сама, щоб поговорити про свого сина Джейсона. Жінку не зупинив навіть сильний снігопад, який завжди випробовував на міцність водіїв на півночі Мічигану. Джені дійсно була у відчаї. Коли я відчинила двері оглядової, мене вразило її надзвичайно бліде обличчя. Вона здавалася виснаженою. То була втома не однієї недоспаної ночі, а перевтома, що тривала вже багато місяців. Було очевидно, що вдома у жінки діялося щось надзвичайно тривожне.

— Що відбувається? — одразу запитала я.

— Це все Джейсон, — сказала Джені, немов вибачаючись. — Він вийшов з-під контролю. Ні Джим, ні я не можемо впоратися з ним. Просто не знаю, що робити.

На той момент хлопцю було тринадцять. Я знала Джейсона ще дворічним, він завжди завдавав мороки — енергійний, допитливий, невірноважений. Джені та Джим отримали синочка шляхом «відкритого всиновлення» від юної матері й у перші три місяці його життя великодушно дбали і про неї. Ще немовлям Джейсон здавався одним з тих хлопчиків, які були влаштовані трохи по-іншому. Він був милим, приємним і ласкавим, але трохи непередбачуваним, схильним коли-неколи виявляти свою запальну вдачу. Коли хлопцю було вісім років, психіатр та соціальний педагог поставили йому діагноз СДУГ, і я неохоче погодилася давати йому невелику дозу збудливого засобу. Я була не зовсім упевнена, що СДУГ — причина його проблем з поведінкою, але подумала, що незначна доза збудливого засобу, мабуть, не зашкодить. Джейсон приймав ліки, і, здавалося, це допомагало, принаймні впродовж кількох років.

— Я просто не розумію його поведінки, — сказала мені Джені. — Ось він жартує з нами за вечерею, а за мить — просто вибухає! Він вистрибує з-за столу і починає безпричинно кричати на мене чи батька. Ми спробували не випускати його з друзями на вулицю, позбавили певних привілеїв, але, схоже, нічого не діє. Дві ночі тому Джейсон вислизнув з дому посеред ночі, і поліція спіймала його, коли він розпивав пиво з якимись хлопцями на стоянці біля «Волмарту».

Джені розплакалася. Її син, їхній з батьком улюбленець раптом став «проблемною дитиною», як ті понурі озлоблені хлопчиська-підлітки, зображені на рекламних щитах уздовж шосе, на яких популяризують центри реабілітації для нарко- й алкозалежних. Утім Джейсон зовні не нагадував вуличного хлопчиська. Він був охайний, завжди гарно одягнений (без татуювань і пірсингу), ввічливо ставився до друзів батьків. Хлопець був знаним хокеїстом, регулярно ходив до церкви, був членом кількох молодіжних організацій і якось вирушив у подорож із місцевою церквою, щоб допомогти сім'ям Нового Орлеану після урагану «Катріна». Батьки любили його, проводили з ним багато часу і, здавалося, дослухалися до всіх його потреб.

— Де я помилилася? — схлипувала Джені. — Скажіть, і я це виправлю. Прошу, скажіть мені. Я мушу знати, бо більше так не витримую. Як міг той хлопчик, у якого я вклала своє серце і душу впродовж тринадцяти років, раптом аж так зненавидіти нас із батьком? Я все перепробувала, не знаю, що вдіяти. А найгірше те, що він мене лякає. Коли чоловіка немає поруч, Джейсон мов з ланцюга зривається, дає волю рукам. Якось на кухні він з усієї сили штовхнув мене до стіни! Думаю, це було випадково, але хтозна; пам'ятаю лише, що була дуже налякана. Він удвічі більший за мене.

Ми довго з нею сиділи, і я задумалася: через кого чи через що Джені плакала більше: через Джейсона, через себе чи через втрату того прекрасного тринадцятирічного хлопця, яким вона малювала в уяві свого сина, бо він таким не став.

Того дня я намагалась допомогти їй розібратися в складних заплутаних емоціях Джейсона, а також у власних, і хоча Джені й досі не повністю осягнула їх, але вона могла принаймні розробити план. Їй потрібен був план, щоб рухатися далі, було необхідно знайти надію серед душевного болю, коли здавалося, що її життя руйнується. І я щиро вірю, що все ж допомогла Джені віднайти надію. Зрештою, допомогти їй було найкращим способом допомогти моєму пацієнту, її синові.

Джені сказала б вам, що той січневий день став переламним моментом у її житті. Саме того дня вона зрозуміла, що Джейсон не такий, яким вона його собі уявляла; але важливіше те, що і сама вона була не та мати, якою прагнула бути. Того дня вона відчула нову, багатообіцяючу свободу. Того дня Джені усвідомила, що мала не вирішити одну проблему — ту, що викликала неконтрольовану поведінку її сина, — а розібратися з власними турботами, демонами, що отруювали її буття впродовж тринадцяти років, що були в стані зародку, коли вона скінчила коледж. Але з чого ж їй розпочати: із його болю чи зі свого? Нова свобода п'янила і навіть переповнювала Джені. Я підказала, що якщо вона прагне зрозуміти сина, то доведеться розпочати з розуміння себе. І як виявилось, у неї був чималий емоційний багаж, який вона перетягла в роль матері.

Невдовзі після цього візиту жінка почала відвідувати психолога, який ретельно розплутував прихований гнів, який Джені тримала на чоловіків, гнів, який вона носила в собі роками. Коли вона була ще підлітком, її згвалтував дорослий

сусід, але Джені нікому не зізналася — ні батькам, ні чоловікові, ні навіть найкращій подрузі. Вона зненавиділа сусіда за те, що він учинив, та через ряд заплутаних причин звинувачувала себе в тому, що сталося. Коли Джейсон досяг статевого дозрівання, щось спровокувало її затаєну лють, і вона підсвідомо відігралася на ньому. Озираючись на свої вчинки, жінка зрозуміла, що її власна поведінка змінилася. Вона стала саркастичною, принижувала сина і в глибині душі відчувала до нього відразу. Жінка усвідомлювала цю відразу, але це так шокувало її, що вона наполегливо відштовхувала та намагалася ігнорувати це почуття, хоча від цього воно не зникало.

І Джейсона зачепила та таємна війна, яку його мати вела із собою. Хоча він не знав причин, та достатньо розумів, щоб припустити, що це якось пов'язано з ним. Хлопець відчував материн гнів щодо себе. Іноді він відчував, що вона соромиться його. У відповідь він почав давати словесну відсіч, намагаючись довести матері, що вона йому не потрібна і він може зробити її так само нещасною, як і, здавалося, вона робить його. І доки Джені не почала шукати хоч якісь відповіді, це порочне коло просто розросталося, аж поки жінка не виявила, що боїться власного сина.

І Джейсон, і Джені отримали допомогу, якої потребували, щоб відновити власну розсудливість та радість у своїх стосунках. Лише розібравшись у власних почуттях та поведінці й у тому, як вони взаємозв'язані, мати із сином змогли почати змінюватися. Цей процес зайняв чимало часу. Та Джені була сповнена рішучості відновити її стосунки з Джейсоном, тому

що жодного разу не засумнівалася в силі своєї щирої любові до сина.

Вона навчилася взаємодіяти з ним по-іншому. Жінка змінила свою мову, тон голосу, навіть контролювала мову тіла. І тоді, оскільки вона постійно втілювала ці зміни на практиці, її почуття до сина почали розвиватися. Вона відділила ту ненависть, яку відчувала до старого сусіда, від почуттів до сина, і тиск, який те почуття чинило на її стосунки з Джейсоном, спав. Мати і син заново відчували тепло і спорідненість. А Джейсон почав краще ладнати з молодшим братом. Цього року Джейсон закінчує дуже хорошу школу. Він — успішний учень і більше не нападає на матір і батька. Невдовзі після візиту Джені, коли ми вперше розглянули Джейсонові проблеми, батьки записали його в місцеву школу-інтернат для проблемних дітей. Півтора року, що він провів там, хлопець учився жити по дуже щільному графіку та в жорстких умовах. Джейсон з батьками провели сотні годин консультацій зі шкільним психологом, і юнак навчився розуміти себе, свої емоції та їхню силу, але найголовніше — він навчився нести відповідальність за свої почуття та поведінку. А Джені зрозуміла, як саме переносить свій стриманий гнів на сина. І, що більш важливо, навчилася відокремлювати той давній потайний гнів на кривдника зі свого минулого від стосунків із сином.

Джені та Джейсону пощастило. Скільки ще існує пар «мати-син», пов'язаних між собою невимовним тиском та

напруженням, які не отримують необхідної допомоги? Саме тому я відчула потребу написати цю книгу для всіх матерів хлопчиків, які люблять своїх синів, але не розуміють, як стати хорошою матір'ю для них. А також для синів, які відчують постійний тиск, бо нібито мають стати втіленням найбільших маминих надій, яких не можуть ані уявити, ані зрозуміти, і, зрештою, страждають від виру внутрішніх протиріч, що можуть колись вибухнути.

Діада «мати-син» ускладнюється протилежністю статей. Ні мати, ні син не можуть повністю зрозуміти, як це — бути по інший бік. Хлопці стикаються з труднощами, оскільки як чоловіки вони багато в чому почуваються відповідальними за добробут матерів, що може спричинити напруження та гнів у стосунках. Ба більше, матері надто часто підсвідомо покладаються на синів, коли їм потрібна підтримка, яку слід шукати серед дорослих. У нашій культурі хлопці лише через приналежність до сильної частини людства наражаються на випробування, які їх легко здолають, тоді як матері страждають від стресів і очікують неможливого. Поєднайте все це і чекайте можливої катастрофи. Але є і хороша новина. Катастрофи ще можна уникнути.

Так, сьогодні молоді чоловіки переживають те, що деякі професіонали, як я, називають «хлопчачою кризою». Як пише у книжці «Виховання хлопців» психолог доктор Джеймс Добсон, «порівняно з дівчатами у хлопців ушестеро частіше виникають складнощі в навчанні, утричі більше шансів стояти на обліку як наркомани й у чотири рази більше шансів отримати медичний висновок “психічно неврівноважений”. У них вищий ризик

розвитку шизофренії, аутизму, сексуальної залежності, алкоголізму, енурезу та всіх форм асоціальної та кримінальної поведінки. У чоловіків у дванадцять разів більше шансів убити когось, рівень їхньої смертності в ДТП вищий на 50%. У 77% судових справ, пов'язаних з недотриманням закону, фігурують чоловіки» [1].

Обговорюючи книжку «Хлопці як диво» доктора Майкла Ґуріана, Добсон описує проблеми в навчанні, з якими стикається чимало хлопців. Він наводить приклад з книжки, що хлопці отримують нижчі оцінки, ніж дівчата, в початковій та середній школах. Восьмикласники відстають на 50% частіше, ніж їхні ровесниці, і в середній школі дві третини учнів у класах для дітей з особливими потребами — хлопці. І нарешті, хлопці в десять разів частіше, ніж дівчата, страждають від «гіперактивності» і становлять 71% учнів, відсторонених від шкільних занять [2]. Існують і тривожніші цифри щодо поточної кризи, з якою стикаються американські хлопці, але суть у тім, що засоби для виправлення ситуації часто в материнських руках. Саме ми — ті, хто може змінити перспективи для власних синів. І я вірю, що ми, мами, можемо не лише із задоволенням виховувати синів, але й допомагати їм процвітати в умовах тиску, на який вони наражаються. Ми можемо навчити їх долати проблеми та розвиватися. Я знаю це, бо за 25 років педіатричної практики бачила, через які труднощі проходили матері, виховуючи синів. Я бачила, як матері-одиначки, що боролися за синів, ставали дуже близькі з ними. Я спостерігала, як заміжні матері зі стабільних сімей боролися за синів, які вживали наркотики та алкоголь, і витягнули їх у

здорове доросле життя. За умови допомоги та підтримки матері та сини можуть знайти нові шляхи до виживання і розвитку.

Усвідомивши унікальну динаміку цих найпрекрасніших стосунків, ми бачимо, що у матерів власний набір проблем, які відрізняються від синівських. Надзвичайно важливо, щоб ми розуміли обидва набори: і проблеми, характерні лише для хлопців, і ті, що властиві матерям. Іноді вони переплітаються, іноді ні. Я розгляну це детально. Почну зі складнощів, з якими стикаються матері, адже дослідження свідчать, що найнадійніший спосіб допомогти хлопчикові — допомогти тому, хто найбільше впливає на нього. Для мільйонів хлопчиків це мама.

Яких саме стресів зазнають матері? По-перше, існує загальна тріада, яку рано чи пізно відчуває кожна мати в Америці: провина, страх і гнів. Матері в постфеміністській культурі відчувають внутрішній поклик бути всім для всіх. Власне, я ще не бачила маму, яка відчуває, що доволі добре справляється зі своїми обов'язками. Жінки, які працюють, вважають, що вони зобов'язані однаково добре і працювати в офісі, і доглядати за домом, чоловіком та дітьми. Матері впевнені, що мають допомагати сину порадами, готувати для нього, оплачувати навчання в коледжі, надавати можливості, аналогічні можливостям синових друзів, і до того ж мусять постійно бути спокійними та життєрадісними. А також вважають, що мають бути делікатними й турботливими щодо своїх синів, але і

доволі жорсткими, щоб замінити тата, коли його немає. Деякі чоловіки занадто заклопотані, щоб займатися своїми синами. Матері-одиначки виховують синів, батьки яких не можуть або не планують брати участь у житті дітей. Дійсно, чимало з 14 мільйонів матерів-одиначок у Сполучених Штатах вважають, що мають бути синам і матір'ю, і батьком, оскільки справжнього батька в родині немає.

Очевидно, що цим жінкам потрібна підтримка та певна допомога, оскільки жодна мати не може виправдати сподівань, які на неї покладаються завдяки власним поглядам та оточенню. Кожна мама уявляє собі, який мусить мати вигляд і як має поводитися, щоб стати ідеальною матір'ю для свого сина (або дочки). І щоранку ми прокидаємося і відчайдушно намагаємося бути тими ідеальними версіями самих себе. Але нам це ніяк не вдається. Ця книжка про те, як допомогти кожній матері зрозуміти і прийняти те, ким вона є, а ким ні. Я вірю, що якщо кожна з нас, мам, усвідомить суть цього, то відчує свободу. Свободу, яка дозволить нам прийняти те, що для наших синів ми достатньо хороші такі, які є.

У хлопців власні проблеми: вагомі та потенційно руйнівні. Вони стикаються з нерозумінням ролі чоловічості у світі, що швидко змінюється, ролі, що трансформується просто перед ними, саме коли вони дізнаються, що таке бути чоловіком. Розглянемо динаміку змін у хлопчиків в освіті, що є дуже важливим складником розвитку здорових чоловіків. Хлопці відстають від дівчат. Менше хлопців, ніж дівчат, отримують

повну середню освіту і закінчують коледж [3]. Доктор Вільям Поллак з Гарвардського медичного університету стверджує, що «існує гендерний розрив у навчальній успішності, і нижчі щаблі займають хлопці». За його словами, здебільшого це обумовлено тим, що хлопцям бракує впевненості та вміння виступати [4]. Поміж хлопців виникає замкнуте коло: чимало з них не можуть закінчити середню школу чи коледж, і їхні самооцінка та продуктивність падають [5]. Коли це стається, відчуття, що вони — сильні чоловіки, стрімко зникає, і їх важче мотивувати до успіху [6]. Це надзвичайно тривожна тенденція. Безумовно, потрібно розробити нові методики виховання хлопців.

Дослідження свідчить, що й досі у будь-якому домогосподарстві левову частку щоденних батьківських обов'язків та домашніх справ покладено на матерів. Також воно демонструє, що в середньому на день домашніми справами, такими як прибирання чи прання білизни, займається 20% чоловіків, порівняно з 48% жінок. 39% чоловіків беруть участь у приготуванні їжі або прибиранні, порівняно з 65% жінок [7].

І звісно, на плечі матерів-одиначок лягають усі домашні обов'язки. Багато з цих матерів також є основним джерелом прибутку для своїх сімей. Згідно з недавньою доповіддю дослідницького центру П'ю, 63% «матерів-годувальниць» — одиноки [8]. На сьогодні 24% американських дітей живуть лише з мамами. Тож, як бачимо, навантаження на американських жінок величезне [9].

На матерів покладено величезний тягар, і багато з них вважають, що виховання синів лише посилює його. Зазвичай, з доньками видається легше; вони не такі загадкові для матері через приналежність до тієї ж статі, — зрештою, кожна мати колись була дівчинкою. Проте хай там як важко, жодна мати не відмовиться від свого сина.

Ця книжка пропонує дорожню карту, яка допоможе матерям стати «досить добрими», щоб виростити дивовижних синів. У ній є і підбадьорення, і практичні поради, щоб матері проявляли відвагу та були сміливіші зі своїми хлопчиками; здорові способи виказувати любов до синів, щоб ті навчилися сильніше любити жінок, коли стануть зрілими; і важливість важкої праці, служіння та багатого внутрішнього світу. Коротко кажучи, теми, які я обрала, — це основні проблеми, на які наражаються матері, виховуючи своїх синів. Також я описую особливі потреби всіх хлопчиків.

Щойно матері навчаться краще розуміти хлопців, вони зможуть допомогти задовольнити ці потреби, ефективніше виконувати батьківські обов'язки і, зрештою, насолоджуватися спокійнішим домашнім життям. Може скластися враження, що теми прості, але насправді зосередженість на звичайних складниках стосунків «мати / син» — ключ до їхнього зміцнення. Це посібник з виживання для матерів, які обожнюють своїх синів. Для хороших матерів, як-от Джені, які вважають, що їхні зусилля ніколи не наздоженуть очікування. Це інструмент, який матері можуть використати, щоб усвідомити, ким їм насправді потрібно стати для своїх синів, а ким не потрібно. Я хотіла б, щоб ця книжка стала вашим

шляхом до тієї матері, якою ви хочете бути, — ціліснішої, здоровішої, більш розслабленої, — та навчила, як виховати сина, яким зможете пишатися.

Розділ 1. ВИ ЙОГО ПЕРШЕ КОХАННЯ

(але ніколи не кажіть йому цього)

У мить, коли ми вперше беремо невеличкий пакуночок з рожевим вертким тільцем, нас торкається любов. Ми це відчуваємо не лише серцем, але й власною шкірою. Там він. Наш син. Саме він навчить нас, що таке істинна чоловіча любов. Він буде відданий нам і дбатиме про нас, як ніхто інший.

Під час своєї роботи я бачила щось надзвичайне, майже екстатичне, в очах юних матерів, які вперше тримали своїх синів. Начебто ми знаємо, що мусимо міцно тримати їх, допоки є змога, бо в глибині душі розуміємо, що не зможемо втримати. Вони виростуть, закохаються, і наше місце займе інша жінка. І на цьому етапі сини мають залишити своїх матерів. Ми не можемо бути в центрі цих стосунків. З іншого боку, дочкам немає потреби залишати нас таким же чином; так чи інакше, ми зможемо підтримувати з ними близькі стосунки, навіть коли вони виростуть та закохаються. Із синами ми пов'язані такою ж сильною любов'ю, як і з дочками, але стосунки між матір'ю та сином інші. Якось, коли він закохається, природа наших з ним стосунків зміниться; ми більше не будемо його першим коханням. І в мить його народження ми підсвідомо це розуміємо.

Для малюка ви уособлюєте турботу та безпеку. Ви даєте йому радість, їжу, довіру, любов та все хороше. Тільки-но він

почує ваш голос і відчує запах вашої шкіри, то знає, що про нього подбають. Він інтуїтивно вірить, що ви нікуди не підете, що завжди будете поруч. Коли він починає ходити, то спостерігає за вашим обличчям, щоб побачити, що ви відчуваєте. Він спостерігає за вами не тому, що цікавиться вами; радше він хоче знати, що ви думаєте про нього. Якщо з вашого обличчя він дійде висновку, що ви з ним щасливі, то позитивно ставитиметься до життя. Він потребує вашої уваги: він мусить знати, де ви і що робите. Коли він нещасливий або наляканий, то може навіть розізлитися на вас, бо саме вам слід було запобігти цим негативним почуттям, а якщо ви цього не зробили, він очікує, що ви це виправите. У перших уявленнях малюка ви — увесь його світ.

Тати відіграють надзвичайно важливу роль у здоровому емоційному, фізичному та інтелектуальному розвитку хлопчиків, але їхні завдання інші, особливо коли хлопці ще зовсім юні. Загалом це правда, що матері емоційно чутливіші до дітей, аніж батьки. Саме мама передає дитині свій емоційний та психологічний словниковий запас. Саме мама здійснює фізичне виховання та навчає почуттів.

З моменту народження ваш син знає, що ви відрізняєтесь від нього — не лише тому, що ви доросла, а тому, що ви — жінка. Ще крихітним немовлям він на певному рівні розуміє, що ви — його знайомство з жіночою любов'ю. Коли ви з добротою відповідаєте йому, немовлятку, він учиться співвідносити доброту з жінками. Заспокоюєте його, коли він боїться, — отже, жінкам можна довіряти. Ви буквально закладаєте фундамент того, як він ставитиметься до жінок до кінця свого життя. Ви

створюєте в серці сина модель, яка керуватиме його вчинками від раннього дитинства до старості.

Упродовж перших кількох років його життя ви — його світ, і, що рівнозначно важливо, ви — призма, через яку він бачитиме всіх жінок. Якщо вам можна довіряти, він зможе довіряти сестрі, бабусі, вчительці, і так, дружині. Через вашу любов син усвідомлює, що добре, коли тебе любить жінка. Відтак, дорослішаючи, він правильно любитиме, і його так само любитимуть інші жінки.

З іншого боку, якщо він відчуває, що ваша любов непередбачувана, то дуже рано навчиться захищатися. Він уникатиме жінок, відмовлятиметься відкрити їм своє серце через страх, що йому знову завдадуть болю. Якщо він відчував, що ви відштовхуєте його, то віритиме, що й інші жінки відштовхуватимуть його. Залежно від того, наскільки сильного болю завдали хлопцю, він може сахатися всіх жінок упродовж свого життя. Багато з нас зустрічали чоловіків, які не можуть довіряти жінкам, бо їм завдала болю кохана, або, доволі часто, тому що жінка, яка була їхнім першим коханням (мати, бабуся або будь-яка жінка, що дбала про них у ранньому дитинстві) на емоційному рівні відштовхувала їх. Познайомити хлопчика з любов'ю жінки — чимала відповідальність.

ПОКАЖІТЬ ЙОМУ, ЯКОЮ МОЖЕ БУТИ ЖІНКА

Коли Джону було десять років, його батько помер від раку підшлункової залози. Як найстарший зі трьох дітей, він одразу

взяв на себе роль «глави сім'ї». Як Джон пізніше згадував, мама не просила його про це. Він просто так вирішив, тому що вважав, що цього хотів би його батько. Джона, його брата і сестру зтягло у так звану чорну діру. Батько залишив сім'ю у фінансовій скруті, тому що заборгував у азартних іграх і не мав страхування на випадок смерті. Коли іще жив батько, мама працювала хатньою робітницею у кількох сім'ях, але лише неповний робочий день, щоб бути вдома, коли діти прийдуть зі школи. Після смерті батька все змінилося. Тепер мати не тільки працювала увесь день у чужих будинках, але і вечорами підпрацьовувала офіціанткою у місцевому ресторані, щоб оплачувати рахунки та розрахуватися з частиною боргів чоловіка.

Джон описував мені ті роки як «справжнє пекло». Десятирічним хлопчиком він увійшов у вік статевого дозрівання, охоплений горем. Він не міг зосередитись на навчанні, і його оцінки різко погіршилися. Хлопець винуватив себе за це, бо зовсім не хотів розчарувати маму, почав учитися наполегливіше і покинув спорт, щоб покращити оцінки. Але вечорами він не міг виконувати домашні завдання, бо, як найстарший, у цей час дбав про молодших, поки мати була в ресторані. Він допомагав їм з домашніми завданнями і годував вечерею. Окрім щоденних хатніх клопотів Джон узяв на себе важливішу роль — захищати молодших брата і сестру. Він перевіряв, чи замкнені двері на ніч. Але він і сам був ще дитиною і теж боявся. Потреба доглядати за молодшими лякала його, особливо тому, що він невпевнено почувався як захисник. «Не знаю, що це було, — зізнався він мені, — але я так

боявся за них. Боявся, що з ними може щось трапитися, а я відповідатиму за це. Пам'ятаю, як багато ночей сидів на самоті, наляканий і пригнічений».

Коли торік Джон уперше розповів мені свою історію, він був уже дорослим, мав власну сім'ю. Але коли він пригадував ті вечори, коли доглядав молодших брата та сестру, я бачила, що в ньому і досі живе той страх, якого він зазнав дитиною. У дорослому чоловікові заговорив переляканий маленький хлопчик, і мені хотілося підійти до нього та обняти ту дитину. У ньому ще жив біль тих тривожних днів, і, сидячи поруч, я теж відчувала це.

— Здавалося, мої підліткові роки тривали років зо двадцять. Я так сумував за мамою. Також я сумував і за татом, але пам'ятаю, що здебільшого сердився на нього. Я злився (і почувався винним через це) не лише через те, що він помер, а й тому, що він завдав нам добрячого болю. Тато грав у азартні ігри, і його борг змушував маму покидати нас самих, щоб працювати. А ще він багато пив. Я ненавидів його за це. Певним чином, можна сказати, він покинув нас задовго до своєї смерті. Він доволі часто був п'яний. Я хвилювався за маму навіть перед тим, як він помер.

Джон говорив, а я дивувалася, як йому вдалося так добре впоратися із гнівом та горем, що тепер, у 38 років, він зміг відкрито говорити про свій біль. Чи відвідував він у дитинстві психотерапевта, що допоміг йому справитися з утратою близької людини, поцікавилась я.

— Ні, — сказав він. — Гадаю, це було б добре, але як я міг це зробити? Я не вмів водити машину, а молодші діти чекали

вдома після школи. Вони були всім, що в мене залишилось.

— Отож, — почала я, — як ви це витримали? Тобто ви ж не часто бачили маму і справді не мали з ким поговорити, то як ви пройшли крізь увесь цей біль і жили далі?

— Насправді було важко. Але мушу сказати, що мене врятувала мама. Так, я не проводив з нею багато часу, та я міг спостерігати за нею. Я вбирав у себе все, що вона казала, і коли вона була поруч, я спостерігав за кожним її кроком.

Я мусила перервати його, бо весь цей час думала, що він, мабуть, почувався обділеним увагою. Тому запитала його:

— Хіба ви не відчували, наче мати забула про вас? Вона багато часу витрачала на роботу з нагальної потреби.

Джон здивовано глянув на мене.

— Ніколи. Я знаю, що мама робила все можливе. До того ж вона розуміла, що батькова смерть лягла на нас страшним тягарем. Вона запитувала, як наші справи. Іноді на вихідних водила нас до парку чи ще якимось розважитися. Мама казала, що нам треба побути просто дітьми. Думаю, цим вона визнавала наше бажання хоч іноді жити як «нормальні» діти, у яких є двоє живих батьків. Здебільшого завдяки тому, що мама вчила нас працювати як єдина команда, я ніколи не почувався обділеним увагою. Усі ми мали додаткові обов'язки, бо тата не було поруч, і ми робили все разом. Мама була дивовижною жінкою і показувала нам приклад. Я не бачив, щоб хтось працював більше, ніж вона. А те, що вона не втрачала віру в життя, підтримувало і нас усіх. Я бачив, скільки всього вона робила, щоб просто дбати про нас. І вона завжди була щаслива, чи принаймні мені так здавалося. Коли я зрозумів, наскільки

сильно вона мене любить і як важко працює для мене, моєї сестри та брата, я ще більше полюбив її. Я завжди відчував мамину любов, і хоча вона не завжди була поруч, але дійсно показала мені, як бути сильним, хорошим дорослим.

Ми, матері, хочемо, щоб усі наші діти були щасливі. Ми поспішаємо вгамувати їхній плач, коли вони ще немовлята, тому що не хочемо, щоб їм було незручно чи сумно. Коли вони вперше займаються спортом чи йдуть до школи, ми спостерігаємо, як їхні ровесники поводяться з ними, щоб допомогти, якщо їх відштовхують чи над ними знущаються. Іноді ми балуємо дітей іграми чи ласощами, а іноді занадто легко поступаємося їхнім примхам, бо не хочемо відмовляти їм.

Ми хочемо, щоб сини були щасливі, тому не бажаємо розчарувати їх, забороняючи щось робити чи не даючи їм те, чого вони так відчайдушно прагнуть. Ми, матері, — догідниці. Ми згодні пожертвувати власними бажаннями, щоб задовільнити потреби дітей. Це добре, та бувають миті, коли ми перетинаємо межу і спричиняємо синам проблеми в майбутньому, бо ми просто занадто поступливі. Це природна пастка, у яку потрапляють люблячі матері, але є кілька визначених способів уникнути її й натомість поводитися так, щоб наслідком стало справжнє, тривале щастя наших синів.

Любіть його, коли стає важко

Ми, матері, знаємо, що відчуття, коли тебе люблять, дарує нашим синам глибоке задоволення, радість та відчуття безпеки, які вони перенесуть у доросле життя. Коли вони народжуються, ми не можемо намілюватися ними і дивуємося, як можна відчувати таку сильну любов до однієї людини. Та коли хлопці підростають, та ідеальна любов може ускладнюватися реаліями щоденного життя. Іноді сини виводять нас із себе або розчаровують нас. Деколи здається, що вони не цінують нас. Той малюк, який довіряв нам, адже ми були всім його світом, зник, а на його місці з'явився хлопчик, який каже, що ми не знаємо, про що говоримо, адже, зрештою, ми лише «мама». З дочками простіше обговорити все й дістатися емоційної суті питання, що виникло. Але дівчатка — комунікатори, а більшість хлопців — ні. Хоча точна статистика різноманітних досліджень відрізняється, та число слів, які використовують жінки на день, на тринадцять тисяч більше, ніж у чоловіків [1]. Хлопці бачать усе інакше, ніж ми, і часто нам важко зрозуміти одне одного. Насправді дуже часто, коли ми намагаємося загладити власну провину, обговорюючи свої почуття із синами, нас можуть відштовхувати, бо хлопці не завжди люблять проговорювати все. І коли ми, ображені, зрештою, відступаємо, між нами виникає зайва дистанція, а проблема залишається невирішеною.

Важливо пам'ятати, що ні один син не може бути насправді щасливий, якщо в глибині душі не впевнений, що мати любить його. Пам'ятаєте, я вже говорила, що мама уособлює собою

безпеку? Для дітей материнська любов має бути незмінною і постійною. Саме тому іноді здається, що вони сприймають нашу любов як належне. Це справді так. Ми ті, хто не змінюється. Ми не покинемо їх, не втечемо, не стримуватимемо любов. Принаймні так вони хочуть відчувати у глибині душі. То що ж нам робити, коли все лише погіршується, і наші природні способи спілкування — говоріння, аналіз, розбір почуттів — не підходять для наших синів?

Коли Аристотель писав, що люди можуть знайти цілковите щастя та задоволення, коли їм більше немає чого забажати, він мав на увазі не матеріальні блага [2]. Філософ говорив про життя із відчуттям повної втіхи, коли не помічаєш, що чогось бракує: цієї відеогри, цієї іграшки, того кекса. Це умиротворення, при якому душа задоволена собою.

Святий Августин, описуючи щастя, додав до опису богословський відтінок. Він навчав, що «правдиве щастя належить безсмертній душі, що у повному спокої споглядає блаженне видіння, бо при виді Господа душа поєднується з нескінченим добром через пізнання та любов. У божественній присутності та славі всі природні бажання людського духу здійснюються одночасно — і пошук розумом істини, і прагнення сили волі до добра» [3].

Наша материнська робота, якщо вірити у те, що кажуть Аристотель та Августин, — допомагати синам шукати знання та істину, тому що ці речі приносять істинне задоволення душі. Якщо ми серйозно налаштовані допомогти синам знайти щастя, то маємо стимулювати їх відрізнити добро від зла,

правду від кривди. Ми маємо заохочувати їх відповідати на моральні й етичні питання. Якщо Аристотель має рацію (а я вірю, що так і є), то наші сини не можуть бути щасливими, не навчившись певних чеснот, тому що саме чесноти, за його словами, допомагають контролювати вибір, який роблять люди. Що це за чесноти? Це зокрема: мужність, стриманість, справедливість, розсудливість, мудрість, та цнотливість. Яка мати не хотіла б, щоб у її сина були ці риси? Усі ми цього хочемо. І оскільки Аристотель стверджує, що наявність чеснот — головний спосіб, у який люди досягають щастя, у нас ще більше мотивації навчати цього своїх синів.

Однак деякі матері не наважуються навчати чеснот, оскільки вважають їх застарілими та непотрібними у сучасному суспільстві з усією його розвиненістю та багатогранністю. Але задумайтесь хоч на мить. Мужність — це здатність чинити правильно, попри думку інших. Стриманість — це сила волі, що дозволяє помірковано насолоджуватись усіма радощами, здійснюючи самоконтроль над плотськими бажаннями та втіхами. Справедливість — це виправлення неправильного і неупереджене ставлення до інших. Розсудливість потребує, щоб людина жила, використовуючи мудрість на практиці, з обережністю. Звісно, мудрість — це здатність вчинити розумно, коли виникне потреба, а цнотливість передбачає безпосередній контроль над сексуальними бажаннями.

Отже, якщо мета — допомогти синам бути по-справжньому щасливими, найперше завдання матері — починати навчати їх цих п'яти чеснот з раннього дитинства.

Друге, що треба зробити, щоб допомогти їм бути щасливими, — навчити їх любити. Вони мають уміти віддавати й отримувати любов. А позаяк ми — перше кохання синів, то саме наш обов'язок — виказувати їм любов і продовжувати навчати їх любити, навіть коли вони дорослішають і наші стосунки ускладнюються. Часто ми зосереджуємося на тому, що працюємо задля наших дітей, розвозимо їх всюди, оплачуємо їхні гуртки, — але не показуємо, що їх люблять. Звісно, ми вважаємо, що демонструємо нашу любов тим, що веземо їх на футбол, купуємо необхідне обладнання, волонтеримо у школі. Проте сини вважають, що ці вчинки — не завжди прояв любові. Це дуже важливий аспект, адже щоб допомогти синам стати щасливими, треба точно знати, що саме змушує їх відчувати, що їх люблять, а що — ні. Пригадуєте, Джонова мама виказувала своїм синам любов, наполегливо працюючи, щоб прогодувати їх та сплатити рахунки за опалення, але вона також розуміла, що потрібно говорити про свою любов до них, щоб діти відчували, що їх люблять.

Упродовж багатьох років я вислухала чимало хлопців, які розповідали, що єдиним способом отримати увагу від матері було заняття спортом, адже під час змагань матері приходили, аплодували, кричали і підстрибували від радості. Але бачачи, що саме так привертають материнську увагу, діти можуть вирішити, що треба продовжувати займатися спортом, щоб утримати її. Матері варто намагатися, щоб в її дітей не склалася така думка, оскільки це небезпечно. Сини, які відчувають, що мусять бігти забивати голи або тішити свого тренера, щоб мама хоч глянула на них, бачать себе

маріонетками, а не синами. Так почувашся зразковим експонатом, а не простим хлопчиком, якого люблять за те, що він є.

Як нам показати свою любов до них? Треба проводити час із дітьми, не лише коли вони виступають. Ідеться про якісно проведений час, окрім тих хвилин, коли ми веземо їх на якийсь захід, підбадьорюємо на ігровому майданчику або робимо з ними покупки. Ми маємо якісно збавляти час із нашими синами, просто розважаючись: пограти в карти, подивитися фільм, покидати на вулиці м'яча чи покататись на велосипедах по райончику. Це час, коли ми звертаємо увагу на них, а не на те, що вони роблять.

І річ не лише в наших синах: ми, матері, почали відчувати, що також маємо «гарно виконувати роль». Ми маємо купувати дітям хороші речі, переконатися, що вони відвідують хорошу школу, готувати правильну їжу, залучити їх у найкращі види спорту, і це ще не весь список. Та поміж всього цього ми забули фундаментальну істину, що зазвичай наші сини просто хочуть бути з нами. От і все. Вони не хочуть, щоб ми робили для них більше, а прагнуть, щоб ми проводили з ними більше часу й показували, як нам подобається їхня компанія. Коли ми менше граємо свою роль, то і вони також. Це чудово працює для усіх, адже коли наші сини грають свою роль, а ми свою, жодна сторона не відчуває ні особливої любові, ні задоволення.

У перші дні життя, коли сини крихітні та миленькі, ми відкрито любимо їх. Ми обіймаємо та обцілюємо їх, граємося з ними. Вони купаються в любові. На наступному етапі їхнього життя, коли вони переходять у середню школу, ми сторонимося

їх, бо боїмося, що не можемо належно запропонувати те, що їм потрібно як хлопчикам, або намагаємось це забезпечити, але лише отримуємо відкоша. Але, відсторонившись, неможливо виказати їм свою любов. Ми маємо любити їх так само, і коли їм вісім днів, і коли їм вісімнадцять років. Спершу ми любимо їх. Потому любимо знову і знову. Ми кажемо це, виражаємо через свою відданість, показуємо, кидаючи їм продумані виклики.

Лара зрозуміла це, коли Елайджі було дванадцять. Лара — одружена жінка з трьома дітьми, і Елайджа з них середущий. Жінка розповіла мені, що вони із сином завжди були близькі. Елайджа був найвразливішою дитиною, маленьким його було легше образити, ніж його сестер, а коли він погано зіграв у хокейному матчі, то розповів мамі, що погано почувався, бо розчарував тренера.

Коли Елайджа перейшов у шостий клас, то змінив одну школу на іншу. Це виявилось надто важко для нього, розповідала Лара, бо та школа була набагато більшою, ніж попередня. У його п'ятому класі було 32 учні, а на потоці шостого класу — 215. Елайджа розповів матері, що, змінивши школу, почувався, наче потрапив на іншу планету.

Перші три місяці здавалося, що в Елайджі все добре. Лара розповідала, що зазвичай він повертався додому в хорошому настрої і приносив високі оцінки. Проте ближче до кінця семестру жінка помітила, що він змінюється. Зазвичай хлопець був життєрадісний, та його настрої зіпсувався. Він почав зриватися на матері. Вона приписала його понурість дії гормонів і не звернула уваги. Та за кілька місяців Елайджа почав

віддалятися від неї. Також видавалося, що він досить часто змінює друзів і рідко приводить когось із них додому.

І саме тоді Лара вирішила поговорити зі мною.

— Ми постійно сваримось. Я просто не розумію, — сказала вона. — Він був таким люблячим, з ним було так весело. А тепер, якщо чесно, я навіть не можу перебувати з ним в одній кімнаті.

Я запитала, як вона справляється з його спалахами гніву.

— Мені соромно зізнатися, та у відповідь я просто кричу і наказую йому забиратися у свою кімнату, — відповіла вона. — Я не знаю, що ще вдіяти. Звісно, це погіршує ситуацію, бо він кричить голосніше, вибігає у свою кімнату і починає розкидати там усе. Я просто не знаю, що з ним робити.

Я запитала, чи відомо Ларі, що відбувається в житті Елайджі. Вона не була впевнена, що відбувається в школі, бо він сказав їй, що досить дорослий, щоб упоратися з навчанням і ладнати зі вчителями. Оскільки схоже було, що сина не втягнули у якісь неприємності, Лара поважала його почуття, не розпитувала й не втручалася у його справи. Я поцікавилася, чи мав Елайджа проблеми з друзями. Вона сказала, що напевно чи, хоча, схоже, близьких друзів у хлопця не було. Тоді я перепитала про сімейне життя: чи були якісь зміни, смерть рідних, можливо, смерть домашньої тваринки. Лара заперечила це.

Ми трохи поговорили, і я порадила Ларі запропонувати Елайджі зробити на вихідних те, що йому могло б сподобатись. Також я попросила її більше слухати, а не говорити, і намагатися не сприймати його вибухи гніву як спрямовані на

неї особисто. Таким чином її буде важче втягнути у сварку. Вона пообіцяла мені, що спробує.

Я перетнулася з Ларою у продуктивній крамниці кілька місяців по тому.

— Як у вас справи з Елайджею? — запитала я.

— Дуже добре, — відповіла вона, на моє полегшення. — Ми ладнаємо набагато краще.

— Що змінилось? — запитала я.

— Після нашої з вами зустрічі я почала приділяти Елайджі більше уваги. Я була така сердита на нього, що, власне, почала уникати його, та тоді вирішила припинити це, бо що більше віддалялася я, то більше і він віддалявся від мене. Коли я зробила крок назустріч і попросила його піти зі мною в кіно чи поплавати, чи іще кудись, він спершу відмовився. Та через деякий час почав погоджуватися. Коли ми були разом, я спочатку коли-не-коли ставила якесь запитання і, не перебиваючи, слухала його відповідь. Син почав розкриватися, і через кілька тижнів я виявила, що він випадково почув, як кілька однокласників насміхалися над його зростом. Він завжди соромився, що нижчий, ніж більшість його друзів, але, гадаю, потрапивши у середню школу, де всі хлопці були набагато вищі за нього, пережив кризу впевненості, — сказала вона.

— То що ви сказали йому? — запитала я.

— Я розповіла про все чоловікові. Подумала, що той зрозуміє, адже також низького зросту. Я попросила його проводити більше часу з Елайджею і просто говорити з ним. Чоловік погодився, і відтоді вони більше часу проводять разом.

Гадаю, це справді дієво. Тепер Елайджа відчуває, що хтось розуміє, як важко може бути у середній школі.

Коли я вперше говорила з Ларою, вона хвилювалася, що Елайджа може вживати наркотики, пити, або що його ображають. Побачивши таку раптову зміну у своєму лагідному синові, жінка була певна, що відбувається щось жахливе. Та, емоційно закотивши рукави, вона вирішила рухатися назустріч йому, а не віддалятися від нього, і побачила все під іншим кутом. Змінивши тактику уникання сина на м'який підхід та увагу до проблем, які тиснули на нього, мати допомогла хлопчику відчути, що його люблять. Раніше Елайджа помітив мамине уникання, відчув, що вона відштовхує його, і це лише посилювало його низьку самооцінку. На щастя, зробивши крок назустріч і справді почавши слухати сина, Лара зрозуміла, що його проблеми були не такими серйозними (принаймні, порівняно з тим, чого вона боялася). Вони з батьком змогли допомогти Елайджі здолати депресивний стан.

Часто любити сина означає перебороти власне відчуття відторгнення та хвилювання і зробити перші кроки назустріч, навіть якщо це означає діяти поза межами нашої зони комфорту. Наприклад, привчити себе слухати, не перебиваючи, не уникати неприємних розмов. Чи запропонувати сину проводити більше часу разом, займаючись приємними справами, як-от похід у кіно чи катання на велосипеді. Нам варто пам'ятати, що маємо першими показати дітям, як любимо їх. А чудова новина для нас, мам, — це те, що, коли зробимо такі непрості речі заради синів, на нас чекає незмірна винагорода.

Не бійтеся любити його

Одразу ж після народження сина ми стаємо турботливими, та водночас ставимося до нього по-власницькому. Дехто намагається збудувати безпечний кокон, щоб тримати сина біля себе і впевнитися, що ніхто інший не стоятиме між ними. Та в результаті виросте зачухлий чоловік, не готовий вкладати емоції в любовні стосунки з дорослою партнеркою і насолоджуватися їхніми перевагами.

Любов до сина має пристосовуватися до майбутніх змін. Це запорука того, що наш зв'язок із сином збережеться. Це особливо актуально щодо фізичних проявів любові. Коли діти ще зовсім маленькі, ми можемо стискати їх в обіймах, не червоніючи і не відвертаючись. Як чудово, що їх можна любити так відверто! Та з відвідуванням дитсадка з'являється легке відчуття, що хлопчики вже доросліші, менше залежать від мами. Вони можуть не схвалювати фізичні прояви любові на людях, але й досі зі вдячністю чекають на них перед сном.

Коли наші сини переходять до середньої школи, нам варто навчитися творчо виказувати свою прив'язаність. Хлопці почуваються незручно у своїх тілах, що розвиваються, і це відбивається на їхній поведінці з нами, а також з друзями та ровесниками. Багато хлопчиків задумуються, чи і досі вони красиві. Голос, що ламається, змушує їх соромитися. І ті хлопці, що не досягли статевої зрілості, почуваються так само незграбно, як і ті, що досягли. Хлопці люблять змагатися один з одним і чудово усвідомлюють, як дорослішають їхні однолітки. Якщо друг хлопчика голиться, а він ще ні, то почувається

незрілим. З іншого боку, якщо він голиться, а його друг — ні, то хлопець може соромитися з цього приводу. Неважливо, на якій стадії дозрівання перебуває хлопець, Річ у тім, що, дорослішаючи, більшість з них відчувається некомфортно. І тому ми маємо враховувати це їхнє відчуття.

Один з найкращих дарунків, який можна зробити своєму синові, — більш невимушено поводитися з його тілом. Це складно, адже, як зазначалося вище, з початком статевого дозрівання багатьом синам стає незручно через теплі почуття матері. Але пам'ятайте: оскільки їм і досі потрібна наша любов, ми маємо допомогти їм пройти через той період ніяковості, особливо тому, що ми є першоджерелом любові в їхньому житті. Глибоко в душі сини замислюються, що, можливо, вони уже не такі милі, як раніше, а ми ж не хочемо, щоб вони так думали. Попри мову їхнього тіла, треба знайти творчі, але шанобливі способи виражати свою щиру любов до них.

Сини розповідали мені, що період перед сном — чудовий час для матері показати свою любов. Дехто казав, що швидкі обійми, легкий поцілунок у щоку і фраза «я люблю тебе» перед самим сном заспокоюють і тішать. Більшість хлопців проти проявів любові перед їхніми друзями, тому треба пам'ятати це і шукати миті приватності, коли наша любов не збентежить їх.

Емілі зі своїм сином Тіммі так і робили. Вона розповіла мені, що відколи сину виповнилося 5 років, вони з Тіммі щовечора грали у гру. Коли приходив час лягати спати і сину треба було підніматися у свою кімнату та готуватися до сну, хтось із них дивився на іншого та подавав сигнал. Тоді, де б вони не були в будинку, кидалися до сходів і мчали у його

спальню. Хто перший добіг до дверей та постукав по них, виграв. Гра тривала роками. Якщо мама забувала, Тіммі засмучувався. Навіть коли у 12 років його зріст був майже шість футів, вони обоє мчали до дверей спальні.

Коли Тіммі став студентом коледжу, я запитала його про ту традицію. Щойно я згадала про неї, він усміхнувся. Було видно, що він скучає за цією грою.

— Я сумую за мамою, — промовив він. — Сумую за тими багатозначними поглядами, за її голосом, особливо коли в навчанні з'являються труднощі. Я телефоную їй щотижня, і ми обговорюємо поточні події. Їй подобається чути про все, що я роблю.

Я поцікавилась, що для нього означала та кумедна гра. Почувши запитання, Тіммі на якусь мить замовк, а тоді сказав мені:

— Знаю, може, це сентиментально, але гра змушувала мене відчувати, що з моїм життям усе гаразд. Коли ми веселилися вечорами, я відчував, що моя родина у безпеці. Це важко пояснити. До того ж я відчував, що мама мене любить. Це була наша фішка. Більше ніхто так не грав. Моя мама була дуже лагідна, і ми грали в ту гру, навіть коли я був підлітком, і через неї я відчував, що мене по-справжньому люблять. Мама розуміла, що іноді я почувався ніяково, коли вона обіймала мене, але завдяки цій грі я знав, що вона любить і цінує мене так, як і завжди. Для мене це багато важило.

Ніжність можна виражати по-різному. І хоча можна почуватися ніяково, коли сини дорослішають, не треба забувати, що, на позір наших хлопців, ніжність запевняє їх, що

вони можуть змінитися, але наша любов до них незмінна. Треба завжди пам'ятати, що хоча по своїй суті любов, яку ми віддаємо, залишається незмінною, та її варто виражати по-різному, щоб відповідати потребам сина; маємо впевнитися, що наша любов дає йому сили, а не гнітить його.

Лише зрозумівши, що підліткові роки синів супроводжуються багатьма заплутаними змінами, що іноді вони можуть кидатися на нас, намагаючись упоратися із цим, ми не панікуватимемо, повіривши, що більше не подобаємося чи не потрібні їм. Тому що це неправда. У період великих змін ми потрібні їм ще більше. Сини прагнуть підтвердження, що вони сильні, талановиті та варті любові. І для них важливо чути це від матерів.

Коли стосунки, навчання у школі, спорт тощо стають для хлопців стресовими, неодноразово вони відступають від матерів у емоційному плані. А віддаляючись, сини часто бурчать чи роблять їдкі зауваги матерям. Важко не відчувати болю, коли син безтактно прокоментував щось, але, щоб не наробити помилок, нам потрібно наростити товсту шкіру. Обдумуючи способи вираження ніжності, варто пам'ятати, що тоді як жінки пов'язані словесним спілкуванням, хлопці прихиляються до інших, щось спільно з ними роблячи. Можна зблизитися, граючи в ігри, катаючись на велосипедах, гуляючи в парку чи відвідуючи футбольні матчі. Гра з сином (і під час таких ігор не треба багато говорити) дає нам можливість показати прихильність через фізичний контакт: ми можемо постукати його по спині, скуйовдити волосся, обійняти, не боячись, що нас відштовхнуть.

Не бійтеся відпускати його (хоч трохи)

Якщо з наближенням підліткового віку сина ми відчуватимемо страх, що втрачаємо його, то й реагуватимемо відповідно, і справді можемо його втратити. Іноді, відчувши, що сини віддаляються, ми стаємо більш владними, проштовхуємося у їхнє життя, нав'язуючи їм любов у непідхожий час. Я знаю матерів, які ревнують, коли у сина з'являється перша дівчина, і через це підсвідомо псують стосунки. Вони можуть телефонувати сину, коли той з дівчиною на побаченні, чи навіть казати щось на зразок: «Я працювала всі ці роки, щоб у тебе було хороше життя, і так ти мені віддячуєш? Ігноруєш мене?».

Коли хлопець іде у дитсадок, він знаходить нових друзів, і більшість матерів радіють цьому. Ми хочемо, щоб світ сина розширився, і знаємо, що цьому сприяють нові здорові стосунки. Коли він переходить у початкову школу, потім у середню, ми усвідомлюємо, що проводимо з ним все менше і менше часу. А тоді, коли починається статеве дозрівання, настає інший рівень відчуження, бо раптом хлопець відчуває внутрішнє прагнення дистанціюватися від матері. Для багатьох з нас це болючий момент, але таке віддалення надзвичайно важливе для здорового розвитку нашого сина.

Під час дорослішання процес віддалення від матері включає у себе формування здорових стосунків із друзями, вчителями, тренерами, дівчатами і т. д. Та це надзвичайно важко для матерів, які почуваються залежними від сина. Матері-одиначки, матері, що мають єдиного сина, матері, у яких немає

іншої родини чи дуже мало друзів, можуть ображатися на сина, коли той будує нові стосунки. Я бачила, як матері-тишки ставали маніпуляторами, коли відчували, що синові їх замінюють друзі чи дівчата. Іноді матері невпевнені в стосунках із сином, і тому починають ревнувати.

Одинокі ми чи одружені, восьмеро дітей у нас чи лише одне дитя, Річ у тім, що важко спостерігати за тим, як діти виростають і віддаляються від нас. Але потрібно вчитися м'яко відпускати синів, коли ті дорослішають. Якщо уважно спостерігати за цим процесом, то можна впоратися значно ліпше і мати більше шансів, що все мине легко. Для цього дещо запам'ятайте.

По-перше, не треба боятися. Наша із синами любов не схожа на інші види любові, і треба бути впевненими у цьому. Ніхто не замінить нас у житті сина. Коли помислити про цю істину, то страх утратити його буде набагато менший.

По-друге, ревності ніколи не ведуть до добра. Якщо ми ревнуватимемо до друзів сина, до його батька, дівчини чи дружини, не виграє ніхто. Власне, можна багато чого втратити, якщо ревності контролюватимуть наші дії. Але їх неможливо витіснити, якщо не визнати їхнє існування, тому зізнатися самій собі, що це дійсно ревності, надзвичайно важливо.

По-третє, ми маємо розуміти, що дати синам можливість рости — наша робота. Дорослішаючи, вони не мають залишатися надто прив'язаними до нас емоційно чи фізично. Хороші матері хочуть, щоб їхні сини вирости та стали незалежними. Ми можемо відпустити синів і бути досить сильними, щоб визнати зміни, які відбуваються у їхньому

житті, та впевненими, що ми не менш важливі для них, ніж були раніше. Власне, дуже часто ми стаємо ближчими до синів, коли вони дорослішають. Запитайте матір, син якої служить у війську за кордоном, чи близькі вони. Вона відповість, що у багатьох аспектах відчуває набагато міцніший зв'язок, ніж тоді, коли йому було три роки. Труднощі та фізична дистанція несуть із собою виклики, та коли правильно справлятися з ними, приймати кожен період, кожную зміну і всі дружні та романтичні стосунки синів без страху, можна мати кращі, змістовніші та міцніші стосунки з ними.

Навчіть його любити

Як я вже говорила в цьому розділі, матері вчать синів любити. Ми демонструємо сину, що любов до інших збагачує життя, робить його ціннішим. Ми вчимо його почуватися безпечно у любові. І що успішніше це вдається нам, то кращим буде його життєвий досвід. Якщо ми ревнуємо до інших, ніколи не підпускаємо їх до сина, то вчимо його, що іншим не можна довіряти. Це типова, але жорстока помилка матерів. Якщо ми вчимо сина, що він у безпеці і його люблять лише тоді, коли він з нами, ми переходимо в нездорову сферу, рухаючись від виховання до гіперопіки.

Залучення у життя синів інших чоловіків та жінок має різноманітні переваги для їхнього розвитку, зокрема й емоційного. Люблячі матері з радістю відкривають перед синами світ, куди входять бабусі і дідусі, тітки і дядьки, вчителі

та інші дорослі, що заслуговують довіри. Коли так вчинила Едова мати, це, як він розповів мені, повністю змінило його.

Ед зізнався мені, що вважає себе «маминим синочком», хоча йому вже 45 років.

— Я визнаю це, — сказав він мені. — У мене чудова дружина і четверо дітей, та я й досі обожаю свою маму. Ніхто ніколи не замінить її у моєму житті, і вона це знає. Ми з нею спілкуємось по телефону кілька разів на тиждень. Я поцікавилася, як Ед став таким близьким із мамою. У відповідь він розповів чимало історій про своє дорослішання поруч із мамою. — Що ж, — сказав він, — якщо потрібно виділити щось одне, то, гадаю, нас зблизило те, наскільки моя мама любить інших людей.

Це здивувало мене.

— Хіба це не змушувало тебе ревнувати? — поцікавилась я.

— Ніколи, — відповів він, — насправді це збагатило моє життя. Моя мама любила багатьох людей. Вона ставилася до цього з повною самовіддачею, і, схоже, це розширювало рамки її життя, та й мого також. Вона ніколи не виказувала страху бути ображеною чи відторгненою. Моя мама була вчителькою. Ми жили у скромному будиночку на ранчо, а неподалік жило багато молодих вчителів. Мама постійно запрошувала їх на вечерю. Закладаюся, що чотири дні на тиждень у нас удома були якісь гості.

Я поставила Еду очевидне запитання:

— Ти колись відчував, що мама ігнорує чи відштовхує тебе?

— Та ні, навпаки, — відповів він. — Коли у нашому будинку були інші дорослі, мама ніколи не просила мене вийти з кімнати. Вона залучала мене до розмови, розповідала мені

історії людей. Казала, якщо вони переживали важкі часи, і просила мене бути з ними люб'язним. Я був приязний до цих людей, тому що міг бачити, як вони любили бути поруч з моєю мамою. Вона готувала для них, допомагала їм з учнями. Я завжди був у центрі всього. Власне, я почав отримувати більше задоволення від компанії дорослих, ніж від спілкування з однолітками. Дорослі могли навчити мене багатьох речей. Я спостерігав за ними багато років, і часто вони давали чудові поради, що мені слід робити, а що ні. Певним чином, у моєму домі було повно наставників, які цікавилися мною. І тому я почувався дуже важливим.

Поки Ед говорив, я думала про те, як часто мої діти тісно взаємодіяли з іншими людьми, коли дорослішали. Власне, це було нечасто, якщо не враховувати часу, проведеного з тітками, дядьками, бабусями та дідусями. Чому так? Коли я витиснула із себе відповідь, то зрозуміла, що для цього я мала б пожертвувати частину власного часу з дітьми іншим дорослим, щоб вони надали їм любов та підтримку. Тоді я не бажала цього робити. Тепер я зрозуміла, наскільки було б корисним, якби я так вчинила.

Те, як ми чинимо, більше навчить синів любити і приймати любов, ніж те, що ми їм говоримо. Мама Еда не лише показала йому, як чудово любити, вона дозволила, щоб його любили молоді вчителі, що так часто відвідували їхній дім. Їхні слова та інтерес до його життя зумовили те, ким він став.

— Я навчився отримувати задоволення від спілкування з дорослими, почувався важливим, став більш упевненим у собі.

Перед закінченням нашої розмови Ед вирішив розповісти ще одну історію про його матір. Він ніяк не міг зупинитися.

— Одного дня, — сказав він, — на мене чекав великий сюрприз. Я прийшов додому зі школи, і мама попросила мене сісти. Вона розповіла, що зустріла студента, який приїхав з Таїланду. Він погано говорив англійською і шукав житло. Мама сказала, що він переїде до нас. Тобто до мене. Я був єдиним сином у сім'ї. Студент поселився у моїй спальні. То була невеличка кімнатка, але ми мали поміститися там обоє, оскільки мама вважала, що поселити його у нас вдома — правильно. Іноді мені здавалося, що я живу в цирку — так багато всього там відбувалося.

Чи засмутило Еда те, що цілий рік із ним житиме інший хлопець? Тим паче що перед тим ніхто не питав Еда, як йому така ідея? Я задумалась. Уявити не могла, що кажу таке власному сину-підлітку, не запитавши його! Зрештою, хіба кімната мого сина — не його особистий простір.

— Не зовсім, — сказав Ед. — Мене це взагалі не схвилювало, тому що на той час мені вже подобалося, коли поруч інші. Мама була така щедра, така любляча, що все це спрацювало. Студент переїхав до нас, і зараз, хоча минуло тридцять років, і досі є частиною нашої сім'ї. Він став мені як брат. Я справді люблю його.

Мені незручно визнати, але навіть після цих слів я була налаштована скептично. Хіба не було грубо з боку матері так порушити його звичний розпорядок дня? Як можна було так вчинити, не питаючи?

— Я такий вдячний, що мама показала мені, як любити інших. Вона вчила мене, що відкритим бути добре. Чи розізлився я на неї за це? Тоді, мабуть, так. Але ненадовго, бо той студент влився у нашу сім'ю. Я вважаю, що причиною маминого успіху було те, що вона ніколи не казала, що я мав полюбити його. Вона звалювала все не на мене, а на себе. І приділяла мені досить уваги, щоб я не почувався обділеним. Я б ні на що не поміняв свою величезну сім'ю!

Іноді навчання синів любові може протирічити материнським інстинктам. Коли щось змушує притиснути сина до себе і не відпускати, іноді найкраще, що можна зробити для нього (особливо коли потрібно навчити його справді важливим життєвим речам), — впустити в наш приватний простір інших, щоб і вони любили його. Таким чином сильні матері дають синам план дій для налагодження стосунків і глибокого зв'язку з іншими. Саме ми даємо підказки. Наша поведінка навчає їх бути впевненими чи відчувати дискомфорт у близьких стосунках. Батьки мають багато чого навчити синів, але для більшості хлопців саме мама показує, як приємно налагоджувати зв'язки з іншими, якщо вони побудовані на любові, ніжності, захопленні та повазі.

Ніколи не пізно

Чимало матерів, які віддалилися від своїх синів, бояться, що вже ніколи не зможуть відновити колишні стосунки. Річ у тім, що виправити стосунки між мамою та сином ніколи не пізно. Кожен чоловік хоче від матері більшого. Він або хоче більше

чудових спогадів, або прагне загоїти минулі рани, тому що лише одна людина може зайняти те особливе місце у його серці. (Це місце може зайняти мачуха, тітка чи бабуся, якщо вона пов'язана з хлопцем із раннього дитинства, за умов відсутності біологічної матері.) Любов між матір'ю і сином надзвичайна саме тому, що заснована на потребі. З роками її сила може змінюватися, але значення та вплив материнської любові ніколи не міняються. Навіть коли вона вже не головна жінка у житті сина, він завжди має знати, що мама любить і приймає його, і так само йому потрібне схвалення та підтримка батька. Якщо син підозрює, що мамина любов змінилась чи ослабла, навіть у старшому, дорослому віці він відчуває, як земля тікає у нього з-під ніг.

Багато матерів-одиначок, що зі значними зусиллями намагаються бути синам і за батька, і за матір, розчаровуються у цьому, бо їхня емоційна енергія вичерпується. Це правда, що ніхто не може бути вод-ночас і мамою, і татом. Жінка може бути лише мамою, і, повірте, цього досить. Чимало матерів-одиначок виснажують себе хвилюванням і спробами бути тим, ким вони бути не можуть. Так, хлопцю потрібен вплив чоловіка, тому замість того, щоб самій замінювати батька, знайдіть одного чи двох чоловіків, які можуть допомогти вам. Попросіть дядька чи дідуся, священника чи тренера провести трохи часу з вашим сином. Інші чоловіки можуть мати на сина значний вплив, тому важливо визнати межу власних можливостей і попросити про допомогу гідну особу.

Чоловік однієї моєї подруги, Клер, помер від раку підшлункової залози, коли їхнім трьом дітям було 5, 10 і 12

років. Вона була пригнічена і роздавлена потребою виростити трьох малолітніх дітей самостійно. Перші кілька років подруга намагалася бути своїм дітям і батьком, і матір'ю. Вона влаштувалася на роботу поза домом, продовжувала допомагати вчителю у класі свого середущого сина, возила дітей на спортивні ігри і щовечора влаштовувала смачні вечері. Оскільки її найстарший, Шон, досяг віку статевої зрілості, вона розмовляла з ним про зміни у його житті так, як, на її думку, зробив би чоловік.

За два роки Клер виснажилася. Шон почав улаштовувати сцени. Його оцінки знизилися, і він почав пити. Коли жінка вирішила з'ясувати, що відбувається, Шон відмовився розмовляти з нею. Вона вважала, що зміни у його поведінці викликані горем через втрату батька, але не знала, що робити. Тоді у Клер виникла ідея. Вона пішла до молодіжного пастора своєї церкви і розповіла йому про ситуацію вдома. Вони стали друзями, і Клер запитала, чи має пастор якусь роботу по дому, у якій потребує допомоги. Той погодився попросити її сина допомогти йому на подвір'ї. Через кілька місяців пастор із її сином подружилися, а Клер краще познайомилася з дружиною пастора.

Пастор вирішив організувати тижневий сімейний похід. Він зателефонував Клер і попросив, щоб не лише Шон, а всі троє її дітей супроводжували його з дружиною та їхніми дітьми у цій подорожі. Вона була у захваті, як і всі її діти. Коли похід закінчився, Шон повернувся додому, знову здатний радіти життю.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі,
придбайте, будь ласка, повну версію книги.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.