



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	13
---------------	----

Глава 1

ВЫ — ЕГО ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

(НО НИКОГДА НЕ ГОВОРИТЕ ЕМУ ОБ ЭТОМ).....	24
---	----

Покажите сыну, какой может быть женщина	26
---	----

Продолжайте любить его даже в самых сложных ситуациях	30
--	----

Не бойтесь любить его.....	38
----------------------------	----

Не бойтесь немного отпустить его	42
--	----

Научите его любить.....	44
-------------------------	----

Никогда не поздно все наладить.....	48
-------------------------------------	----

Глава 2

НАУЧИТЕ СЫНА ЯЗЫКУ ЭМОЦИЙ.....	55
--------------------------------	----

Почему мальчику так важно владеть языком эмоций	58
--	----

Эпидемия безотцовщины	59
-----------------------------	----

Почему забота о чувствах сына — ваша задача	65
---	----

С чего начать	66
---------------------	----

Век живи — век учись	70
----------------------------	----

Научитесь хорошо слушать	72
--------------------------------	----

СОДЕРЖАНИЕ

Разница между сыном и дочерью.....	74
Не прекращайте работать над собой.....	82
Чтобы справиться с его чувствами, вы должны быть сильной.....	82
Стыд не способствует откровенности.....	84
Научите сына выражать свои чувства.....	92
Помогите сыну разделить эмоции и поступки.....	94
Глава 3	
КАК ПРЕОДОЛЕВАТЬ ПРОТИВОСТОЯНИЕ С СЫНОМ.....	100
«Ты меня совсем не понимаешь».....	101
Мальчики не такие, как мы.....	105
«Я люблю тебя, отойди от меня».....	107
Пытаемся исправить ошибки.....	108
Противоречия, которые возникают при воспитании сыновей.....	115
Ему нужны и независимость, и мама.....	118
Как мамы начинают противостояние.....	124
Как выжить во время противостояния.....	126
Иногда нужно «подложить соломку».....	128
Никогда не переходите на личности.....	131
Терпение, терпение и еще раз терпение.....	134
Глава 4	
«МОЯ МАМА — ЭТО МОЙ ДОМ».....	136
Дом — это место, где наши корни.....	138
Дом — это место, откуда мальчик начинает поиски смысла жизни.....	142
Будьте «доброй почвой».....	154
Самые важные уроки мальчик получает дома.....	161
Дом — место, куда он возвращается.....	171

СОДЕРЖАНИЕ

Научите его надеяться	173
Принимайте его — во всех ситуациях	175
Научите его, как найти свое предназначение.....	177
Глава 5	
ПОМОГИТЕ СЫНУ НАЙТИ И РАЗВИТЬ ЕГО СПОСОБНОСТИ	181
Вашему сыну предстоит жить — подготовьте его	184
Ошибочное понимание любви.....	186
Позвольте сыну быть самостоятельным.....	190
Научите его уверенности в своих силах.....	196
Научите его ответственности	201
Хорошая скучная работа	205
Предоставьте ему возможность соревноваться.....	206
Глава 6	
ВЫ — СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО МЕЖДУ ОТЦОМ И СЫНОМ.....	220
Что мальчикам нужно получить от своих отцов	223
Проблемы, с которыми сталкиваются отцы	232
Что должна сделать мать	243
Обращение к одинокой матери	253
Если отец оказывает дурное влияние на сына	256
Глава 7	
КАК ГОВОРИТЬ С СЫНОМ О СЕКСУАЛЬНОМ РАЗВИТИИ	260
Наши сыновья и их сексуальность	260
Ранний подростковый возраст.....	264
Подростки и секс: о чем ДОЛЖНА знать каждая мама	267
Как его защитить	269
Прекратите бояться и разговаривайте с сыном	270
Правильное воспитание с детства.....	271

СОДЕРЖАНИЕ

Сохраняйте позитивный настрой, но держите все под контролем	276
Успокойтесь	279
Глава 8	
КАПИТАЛ, КОТОРЫЙ СЫН ПОЛУЧАЕТ ОТ МАМЫ.....	282
Мудрость.....	282
Ответственность	286
Мощный тандем.....	289
Доверяйте своему инстинкту	290
Поверьте в себя.....	296
Имейте четкие убеждения и поступайте в соответствии с ними	298
Будьте ответственны сами	303
Научите сына быть мудрым и ответственным.....	305
Спрашивайте	308
Вовлекайте сына в совместные дела.....	310
Глава 9	
ОТПУСТИТЕ СЫНА, И ТОГДА ОН К ВАМ ВЕРНЕТСЯ.....	313
Почему так важно уметь отпускать	315
Что это значит: отпустить сына	318
Что это значит: не отпускать сына	323
Как найти правильное соотношение	330
Как сделать правильно	334
Проверьте свои мотивы	338
«До свидания» значит «Здравствуй»	343
БЛАГОДАРНОСТИ.....	348

ГЛАВА 1



ВЫ — ЕГО ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ (НО НИКОГДА НЕ ГОВОРИТЕ ЕМУ ОБ ЭТОМ)

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

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

Вы, мама, обеспечиваете новорожденному сыну питание и безопасность. Вы — источник радости, пищи, надежды, любви и всех остальных приятных вещей. Когда сын слышит ваш голос или чувствует запах вашей кожи, он спокоен: о нем позаботятся. Он интуитивно знает, что вы никуда не уйдете и всегда будете рядом.

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

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

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

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

Первые несколько лет жизни весь мир вашего сына заключен в вас, и, что особенно важно, через вас он видит всех остальных женщин, словно через призму. Если вы заслужи-

ваете доверия, то мальчик сможет доверять сестре, бабушке, учительнице и, в конце концов, жене. Вы любите своего сына, и он понимает, насколько приятно, когда тебя любит женщина. В этом случае он вырастет и будет любить женщин (и будет любим ими) как нормальный мужчина.

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

Многие из нас сталкивались с мужчинами, которые просто не могут доверять женщине. Возможно, такому мужчине причинила боль любимая женщина, но скорее всего его первая любовь — мама (или женщина, которая заботилась о нем в младенчестве) отвергла его. Не буквально, а в переносном смысле — на уровне эмоций. Это огромная ответственность — знакомить мальчика с любовью женщины.

Покажите сыну, какой может быть женщина

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

Джон говорил, что они с братом и сестрой словно попали в черную дыру. Отец оставил семью без денег, поскольку у него были значительные карточные долги и никакой стра-

ховки. Пока отец был жив, мама работала помощницей по хозяйству в нескольких домах, но только по утрам, чтобы возвращаться домой к приходу детей из школы. После смерти отца все изменилось. Мама не только должна была работать полный день, она устроилась на вечернюю работу в ресторан поблизости, чтобы оплачивать счета и отдавать долги мужа.

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

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

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

Когда год назад Джон впервые рассказал мне свою историю, он уже был взрослым и имел свою семью. Но когда он рассказывал об этих ужасных ночах и попытках защитить брата и сестру, я видела, что давний страх по-прежнему живет в его сердце. Сквозь облик взрослого человека проглядывал маленький испуганный мальчик, и мне хотелось протя-

Именно мама закладывает фундамент будущих отношений сына с женщинами.

нуть к нему руки и обнять. Джон до сих пор ощущал боль тех ужасных дней, и, сидя подле него, я тоже могла ощущать эту боль.

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

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

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

Я начала расследование:

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

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

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

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

Он удивленно посмотрел на меня.

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

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

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

Я всегда чувствовал, что мама меня любит, хотя ее часто не было рядом. Она действительно показала мне, что такое сильный, надежный взрослый человек».

* * *

Все мамы хотят, чтобы их дети были счастливы. Когда младенцы плачут, мы, мамы, бросаемся утешать их — мы не хотим, чтобы ребенку было плохо или некомфортно. Когда сын или дочь впервые участвуют в спортивных соревнованиях или идут в школу, мы наблюдаем, как сверстники обращаются

с ними, чтобы оказать помощь, если их обидят. Иногда мы портим их, балуем, дарим подарки, а иногда потакаем малейшим прихотям просто потому, что не хотим говорить «нет». Мы мечтаем о счастье для своих сыновей, следовательно, не хотим расстраивать их отказом или запретом.

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

Продолжайте любить его даже в самых сложных ситуациях

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

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