

A photograph of a man and a child sitting at a wooden table, holding hands. The man, wearing glasses and a plaid shirt, is on the right. The child is on the left. The background features a yellow shelf with books and a potted plant, and a blue wall.

АЛИСА БААЛЬ

**КОНФЛИКТ
ПОКОЛЕНИЙ
В ВОСПИТАНИИ**

Алиса Бааль

Конфликт поколений в воспитании

<https://litres.ru/74674429>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему бабушка даёт внуку конфету, которую вы запретили? Почему дедушка молчит, когда в доме начинается ссора? Почему свекровь считает, что вы «неправильно» воспитываете своего ребёнка? И почему вы, взрослый человек, снова чувствуете себя виноватым перед родителями, хотя давно выросли?

Эта книга — о самом молчаливом и самом болезненном конфликте современной семьи. О том, как любовь бабушек и дедушек к внукам превращается в поле битвы. О двух правдах, которые не могут ужиться на одной кухне: «Я вырастила детей, я знаю, как надо» и «Я читала книги, я знаю, как хочу». Между этими правдами стоит ребёнок, который не должен выбирать, но выбирает каждый день.

В книге нет волшебных таблеток. Но есть инструменты: «Я-сообщения», «техника бумеранга», «золотая середина», «кодекс бабушки», «карта мира». И есть главная мысль: ваш ребёнок не должен выбирать между бабушкой и мамой. Он должен иметь

обеих. А вы можете стать мостом между поколениями, а не стеной.

Содержание

Введение	5
1. Правда о бабушкиной любви. Почему внуков любят иначе	24
2. Почему бабушки не могут отпустить. Страх одиночества и потеря смысла	37
3. Почему дедушки молчат. Мужская роль в конфликте поколений	51
4. Границы. Что это и почему без них не выжить	65
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Алиса Бааль

Конфликт поколений в воспитании

Введение

Три часа дня. Обычная городская квартира, где пахнет варёным молоком и слегка подгоревшим маслом. На плите тихо побулькивает манная каша, которую бабушка помешивает деревянной ложкой, как делала это тридцать лет назад, когда варила эту же кашу своей дочери. Мама сидит за кухонным столом и смотрит в телефон, не столько потому, что ей действительно интересно то, что происходит на экране, сколько потому, что так проще: если не смотреть бабушке в глаза, можно избежать ссоры, которую обе женщины чувствуют в воздухе уже с самого утра. Папа ушёл в комнату со словами «это ваши женские дела», и это его обычный способ не участвовать в том, что его пугает и одновременно раздражает. Ребёнок сидит в стульчике, стучит ложкой по столу, и это единственный звук, который хоть как-то заполняет неловкую тишину между взрослыми. Бабушка первой нарушает молчание и говорит с той спокойной уверенностью, которая есть

только у людей, вырастивших не одного ребёнка: «В наше время детей не спрашивали, хочешь ты кашу или нет. Ели – и спасибо говорили». Мама поднимает глаза от телефона и отвечает мягко, но твёрдо, потому что этот разговор она готовила в своей голове много раз: «Мама, мы решили, что он не будет есть через силу. Мы уважаем его аппетит». Бабушка усмехается, и в этом смехе слышится не столько злость, сколько усталая горечь человека, который всю жизнь считал, что делает всё правильно: «Ты выросла на этой каше, и ничего, живая». Мама кладёт телефон на стол и говорит то, что для неё действительно важно, то, что она вычитала в книгах, услышала на лекциях, почувствовала в себе: «Я не хочу, чтобы он вырос с чувством, что его желания не важны». И тогда бабушка замирает с ложкой в руке, и её голос дрожит, когда она задаёт главный вопрос: «Ты хочешь сказать, что я тебя не уважала?»

Молчание повисает такое густое, что его можно резать ножом. Ребёнок перестаёт стучать ложкой. Он чувствует напряжение, которое идёт от взрослых, как тепло от батареи. Он ещё не умеет говорить связными предложениями, но он понимает всё. Он понимает, что между бабушкой и мамой что-то не так. Он понимает, что он – причина этого. Он не знает слов «конфликт поколений», но он чувствует его каждой клеточкой своего маленького тела. И он делает то, что делают все дети в этой ситуации: он затихает, он становится удобным, он пытается не мешать. Или, наоборот, он начина-

ет капризничать, потому что тревога, которую он не может выразить словами, выходит через слёзы и крик.

Эта сцена, которую я только что описала, повторяется каждый день в тысячах семей по всей стране. Она может выглядеть по-разному: где-то спорят о пустышке, где-то о прикорме, где-то о мультиках, где-то о наказаниях, где-то о том, стоит ли закалять ребёнка или кутать его в сто одежек. Но суть всегда одна и та же: на одной кухне встречаются две правды, которые не могут ужиться друг с другом. Правда бабушки звучит так: «Я вырастила троих детей, я знаю, как надо». Правда мамы звучит иначе: «Я читала книги, я слушала специалистов, я знаю, как хочу». И между этими двумя правдами стоит ребёнок, который не должен выбирать, но выбирает каждый день – своим поведением, своими капризами, своей любовью, которая достаётся и бабушке, и маме, но которую и бабушка, и мама хотят получить целиком и без остатка.

Эта книга – о том, почему так происходит. О том, почему конфликт поколений в воспитании стал одной из самых болезненных и самых молчаливых проблем современной семьи. О том, почему мы не умеем говорить с родителями о границах. О том, почему бабушки не могут отпустить. О том, почему дедушки молчат. О том, почему молодые родители чувствуют вину, когда отстаивают свои правила, и почему дети страдают от этого конфликта гораздо больше, чем от самих разногласий.

Я семейный психолог. Я видела сотни семей, которые приходили ко мне с одной и той же проблемой, сформулированной по-разному, но всегда об одном. Одни говорили: «Моя мама не уважает наши границы». Другие говорили: «Свекровь считает, что она знает лучше». Третьи говорили: «Мы не можем договориться о том, как воспитывать нашего ребёнка, потому что бабушка вмешивается постоянно». И за каждой из этих фраз стояла боль. Боль молодой мамы, которая чувствует, что её материнство обесценивают. Боль бабушки, которая чувствует, что её опыт выбрасывают на помойку. Боль мужа, который разрывается между женой и матерью. Боль ребёнка, который чувствует напряжение и не понимает, почему самые близкие люди не могут просто любить его вместе.

Я написала эту книгу не для того, чтобы обвинить бабушек и дедушек. И не для того, чтобы оправдать молодых родителей. Я написала её для того, чтобы найти истину между двумя правдами. Потому что правда есть и у той, и у другой стороны. Бабушка действительно вырастила детей и действительно знает много такого, чего не знают молодые родители. Молодая мама действительно читала книги и действительно имеет право воспитывать своего ребёнка так, как считает нужным. Проблема не в том, что одна сторона права, а другая ошибается. Проблема в том, что обе стороны правы, но их правды не совпадают. И когда две правды сталкиваются на одной кухне, начинается война, в которой нет победы.

телей, но всегда есть проигравшие. И самый главный проигравший – это ребёнок.

Давайте начнём с самого главного вопроса, который мучает миллионы взрослых людей и который они боятся задать вслух. Этот вопрос звучит так: «Правда ли, что бабушки любят своих внуков больше, чем любили своих детей в том же возрасте?» Я слышу этот вопрос на каждой второй консультации. Женщины спрашивают меня с обидой в голосе: «Почему моя мама с моим сыном такая ласковая, а со мной была холодной? Почему она ему всё разрешает, а мне ничего не разрешала? Почему она его обнимает и целует, а меня никогда не обнимала? Она что, любила меня меньше?» И мужчины спрашивают меня с недоумением: «Почему мой отец никогда не играл со мной, а с внуком играет часами? Почему он никогда не говорил мне «я тебя люблю», а внуку говорит постоянно? Что со мной было не так?»

Я хочу ответить на этот вопрос прямо и честно, потому что он лежит в основе всего конфликта поколений. Ответ – да. Бабушки и дедушки действительно часто любят своих внуков иначе, чем любили своих детей в том же возрасте. И это не предательство. Это не значит, что они любили вас меньше. Это значит, что они любят вас по-другому. И чтобы понять, почему это происходит, нужно заглянуть в биологию, психологию и эволюцию.

Начнём с биологии. У людей, в отличие от большинства животных, есть так называемый «пост-репродуктивный пе-

риод». Это значит, что женщина живёт несколько десятилетий после того, как перестаёт быть способной рожать детей. С точки зрения эволюции это странно: зачем природа сохраняет организм, который больше не может размножаться? Ответ, который нашла наука, называется «гипотеза бабушки». Смысл её прост: бабушки нужны. Они помогают выживать внукам. Они передают знания. Они освобождают матерей для других задач. Они следят за детьми, пока родители добывают еду, строят жилище, защищают семью. Исследования показывают, что дети, у которых есть бабушки, выживают чаще, чем дети, у которых бабушек нет. Это значит, что любовь к внукам – не просто человеческое чувство. Это биологическая программа. Это инстинкт, который сильнее, чем любовь к детям, потому что дети – это работа, а внуки – это награда. Когда женщина рождает ребёнка, она знает, что впереди годы труда, бессонных ночей, тревог, ответственности. Когда женщина становится бабушкой, она знает, что впереди радость, нежность, игра, любовь. И её мозг, её гормоны, её тело реагируют на внука иначе, чем реагировали на ребёнка.

Но одной биологии недостаточно, чтобы объяснить всю глубину этого различия. Есть ещё психология. Бабушка любит внука иначе, потому что она уже не мама. Она не несёт ответственности за его будущее. Она не устаёт от круглосуточной заботы. Она не боится ошибиться. Она не переживает, что испортит ребёнка. Она просто любит. И эта свобода от ответственности делает любовь более лёгкой, более щед-

рой, более безусловной. Бабушка не требует от внука хороших оценок, потому что она не отвечает за его школу. Бабушка не наказывает внука за капризы, потому что она не боится, что он вырастет эгоистом. Бабушка не беспокоится о его будущем, потому что она уже не главная в его жизни. Она просто наслаждается настоящим. И это делает её любовь более чистой, более тёплой, более искренней. Она любит не потому, что должна. Она любит потому, что хочет.

Есть и эмоциональные причины. Бабушка любит внука больше, потому что она уже прошла через многое. Она знает, что такое потеря, боль, разочарование. Она знает, что жизнь коротка. Она знает, что нельзя тратить время на пустяки. И она не тратит время на то, чтобы воспитывать. Она тратит время на то, чтобы любить. Она не читает нотации. Она не критикует. Она не учит жить. Она просто обнимает. Она просто целует. Она просто говорит: «Я тебя люблю». И это то, чего она не делала со своими детьми, потому что тогда она была слишком занята, слишком устала, слишком напугана. Тогда она была мамой. А теперь она бабушка.

Как это выражается в повседневной жизни? Бабушка покупает внуку то, что не покупала вам. Она покупает ему игрушки, сладости, одежду, гаджеты. Она разрешает ему то, что вам запрещала. Она разрешает ему смотреть мультики, не есть суп, не убирать игрушки, не ложиться спать вовремя. Она обнимает внука так, как не обнимала вас. Она целует его так, как не целовала вас. Она говорит внуку «я тебя люблю»

так, как не говорила вам. Она тратит на внука время, которое не тратила на вас. Она защищает внука от вас так, как не защищала вас от своих родителей. Она гордится внуком так, как не гордилась вами. Она рассказывает о внуке всем подругам, соседям, случайным прохожим. И когда вы видите это, вы чувствуете боль. Вы чувствуете, что вас обделили. Вы чувствуете, что вас не любили так, как любят вашего ребёнка. И вы не знаете, что с этим делать.

Я помню одну женщину, которую зовут Ольга. Она пришла ко мне на консультацию с чувством вины, которое разъедало её изнутри. Её мама, бабушка её сына, была строгой и холодной с ней. Ольга не помнила, чтобы мама обнимала её в детстве. Она не помнила, чтобы мама говорила ей «я тебя люблю». Она не помнила, чтобы мама играла с ней. Она помнила только требования, критику, наказания. И она выросла с чувством, что она недостаточно хорошая. Что она не заслуживает любви. Что с ней что-то не так. А потом у неё родился сын. И она увидела, как мама обнимает её сына. Как мама целует его. Как мама говорит ему «я тебя обожаю». Как мама играет с ним. Как мама смеётся с ним. Как мама покупает ему подарки. И Ольга почувствовала такую боль, которую не чувствовала никогда. Она почувствовала ревность. Она почувствовала обиду. Она почувствовала, что её предали. «Почему она не любила меня так? Что со мной было не так? Почему я не заслужила этого?»

Мы сидели с Ольгой в моём кабинете, и она плакала. Она

плакала о той маленькой девочке, которой она была. О той девочке, которая ждала маминой любви и не получала её. О той девочке, которая думала, что она плохая. И я сказала ей то, что говорю всем женщинам и мужчинам, которые приходят ко мне с этой болью. Я сказала: «Ольга, дело не в тебе. Дело не в том, что ты была недостаточно хорошей. Дело в том, что твоя мама тогда была другой. Она была молодой. Она была уставшей. Она была напуганной. Она несла на себе ответственность за твою жизнь. Она не знала, как любить, не балуя. Она не знала, как обнимать, не теряя контроль. Она не умела говорить «я тебя люблю», потому что её никто не научил. Она любила тебя так, как могла. А теперь она стала бабушкой. Она уже не несёт ответственности. Она уже не боится. Она уже не устаёт так, как уставала тогда. И она любит твоего сына так, как не могла любить тебя. Не потому, что она любит его больше. А потому, что она стала другой. И это не предательство. Это жизнь».

Ольга слушала меня, и я видела, как что-то в ней меняется. Не сразу. Но постепенно. Она начала понимать, что её боль – это не про её сына. Это не про её маму. Это про ту маленькую девочку, которая так и не получила то, что ей было нужно. И когда Ольга это осознала, она смогла отпустить обиду. Она смогла порадоваться за своего сына. Она смогла сказать маме: «Спасибо, что ты так любишь его. Я рада, что у него есть ты». И их отношения начали меняться. Не потому, что мама стала другой. А потому, что Ольга перестала

видеть в маминой любви к внуку предательство. Она увидела в ней подарок.

Это важный момент, который я хочу, чтобы вы запомнили, прежде чем мы двинемся дальше. Когда вы видите, как бабушка любит вашего ребёнка так, как не любила вас, – это не значит, что вас любили меньше. Это значит, что вас любили так, как могли любить тогда. А теперь любят иначе. И это не повод для обиды. Это повод для радости. Потому что у вашего ребёнка есть человек, который любит его безусловно. Человек, который не устаёт, не критикует, не требует. Человек, который просто любит. И это – огромное благо. Даже если эта любовь иногда мешает вам. Даже если она иногда противоречит вашим правилам. Даже если она иногда разрушает ваши границы. Всё равно – это благо. И это важно помнить, когда вы будете устанавливать границы и договариваться о правилах.

Теперь давайте поговорим о том, почему эта тема – одна из самых сложных в современной семье. Почему конфликт поколений в воспитании стал таким острым именно сейчас. Ведь бабушки и дедушки всегда помогали растить внуков. И споры о том, как воспитывать детей, были всегда. Почему же сегодня это превратилось в войну?

Причин несколько. Первая причина – это изменение самой семьи. Раньше семьи были большими, многопоколенными. Бабушка, дедушка, родители, дети – все жили вместе или рядом. Воспитание было общим делом. И бабушка была не

«вмешивающейся», а «участвующей». Она была частью системы. Её опыт был не «устаревшим», а «проверенным». Её советы не «навязывались», а «принимались». Потому что у молодых родителей не было другого источника знаний. Не было книг по психологии. Не было интернета. Не было курсов для родителей. Была только бабушка, которая знала, как надо, потому что вырастила не одного ребёнка.

Сегодня всё изменилось. Семьи стали маленькими. Бабушки и дедушки часто живут отдельно. Молодые родители имеют доступ к огромному количеству информации. Они читают книги, смотрят вебинары, слушают подкасты, обсуждают в форумах. Они знают про привязанность, про эмоциональный интеллект, про уважение к личности ребёнка. И они хотят воспитывать по-новому. А бабушка, которая вырастила своих детей «по старинке», оказывается в позиции человека, чей опыт обесценивается. Её советы не просто не принимаются – они отвергаются. Её методы не просто не используются – они осуждаются. И она чувствует себя ненужной, устаревшей, отвергнутой. И это вызывает у неё защитную реакцию. Она начинает настаивать. Она начинает критиковать. Она начинает доказывать, что она права. И так начинается война.

Вторая причина – это изменение роли женщины. Раньше женщина была прежде всего матерью и хозяйкой. Её ценность определялась тем, как она воспитывает детей и ведёт дом. Сегодня женщина имеет много ролей. Она может быть

профессионалом, партнёром, личностью. И материнство – это только одна из её ролей, хотя и очень важная. И когда бабушка вмешивается в её материнство, она задевает не просто «правила воспитания». Она задевает идентичность молодой женщины. Она задевает её чувство компетентности. Она задевает её право быть хорошей матерью. И это вызывает бурю эмоций.

Третья причина – это изменение отношения к детству. Раньше ребёнок воспринимался как объект воспитания. Его нужно было накормить, одеть, научить, наказать, направить. Сегодня ребёнок воспринимается как субъект. Его чувства важны. Его мнение учитывается. Его личность уважается. И бабушка, которая выросла в другой парадигме, не понимает, почему нельзя заставить ребёнка есть, если он не хочет. Не понимает, почему нельзя шлёпнуть, если он не слушается. Не понимает, почему нельзя крикнуть, если он дошёл до предела. Она искренне не понимает, потому что в её картине мира это было нормой. И когда ей говорят, что это неправильно, она слышит не «эти методы устарели», а «ты была плохой матерью». И это больно. И это вызывает сопротивление.

Четвёртая причина – это отсутствие навыка говорить о границах. Нас никто не учил этому. Наши родители не учили нас говорить «нет» бабушкам и дедушкам. Их родители не учили их. Эта тема вообще не обсуждалась. Считалось, что старших нужно уважать, слушать, не перечить. И когда

мы пытаемся установить границы, мы чувствуем вину. Мы чувствуем, что предаём родителей. Мы чувствуем, что мы плохие дети. И мы молчим. Мы терпим. Мы копили обиды. А потом взрываемся. И тогда конфликт становится ещё острее.

Пятая причина – это страх. Молодые родители боятся, что бабушка навредит ребёнку. Они боятся, что она его испортит. Они боятся, что она подорвёт их авторитет. Они боятся, что ребёнок будет любить бабушку больше, чем их. И этот страх заставляет их защищаться. Они становятся жёсткими, подозрительными, закрытыми. Они запрещают бабушке видеться с внуком. Они ограничивают общение. Они ставят ультиматумы. И это только усиливает конфликт.

И, наконец, шестая причина – это любовь. Да, именно любовь. И бабушка, и мама любят ребёнка. И обе хотят для него самого лучшего. И обе уверены, что знают, что это лучшее. И обе боятся, что другая навредит. И обе не умеют договариваться. И поэтому они воюют. Не потому что они враги. А потому что они слишком сильно любят. И это самая грустная ирония конфликта поколений: он возникает не из-за отсутствия любви, а из-за её избытка. Из-за неумения направить эту любовь в мирное русло. Из-за неспособности признать, что любовь может выглядеть по-разному, но быть одинаково сильной.

Теперь давайте поговорим о том, почему дети страдают от этого конфликта больше, чем от самих разногласий. Взрослые часто думают, что если они спорят «на кухне», «при ре-

бёнке», «негромко», то ребёнок ничего не замечает. Это иллюзия. Ребёнок замечает всё. Он чувствует напряжение между взрослыми, даже если они улыбаются. Он чувствует, когда мама замирает, а бабушка вздыхает. Он чувствует, когда папа уходит в комнату, чтобы не участвовать. Он чувствует, когда его хвалят, чтобы доказать что-то другому взрослому. Он чувствует, когда его используют как оружие. И это оставляет след в его душе.

Дети, которые растут в атмосфере конфликта поколений, часто становятся тревожными. Они не понимают, почему самые близкие люди не могут договориться. Они не понимают, почему любовь бабушки вызывает гнев мамы. Они не понимают, почему правила меняются в зависимости от того, кто рядом. И они начинают тревожиться. Они начинают бояться. Они начинают чувствовать, что мир небезопасен. И это чувство может остаться с ними на всю жизнь.

Дети, которые растут в атмосфере конфликта поколений, часто становятся манипуляторами. Они быстро понимают, что у бабушки можно получить то, что нельзя получить у мамы. Они понимают, что можно пожаловаться бабушке на маму, и бабушка встанет на их сторону. Они понимают, что можно использовать конфликт взрослых в своих интересах. И они начинают манипулировать. Не потому что они плохие. А потому что они выживают. А выживание – это инстинкт.

Дети, которые растут в атмосфере конфликта поколений, часто становятся «удобными». Они затихают. Они переста-

ют стучать ложкой. Они перестают плакать. Они перестают выражать свои чувства. Потому что они чувствуют, что их чувства – это причина конфликта. И они решают, что лучше не чувствовать ничего. И это самое страшное. Потому что ребёнок, который не чувствует, – это ребёнок, который не живёт. Он существует. Он функционирует. Но он не живёт. И это цена, которую платят дети за войну, которую ведут взрослые.

Я помню одну семью, которая пришла ко мне на консультацию. Мама, папа и бабушка. Они воевали из-за того, как кормить ребёнка. Бабушка считала, что ребёнка нужно кормить по часам. Мама считала, что по требованию. Бабушка считала, что ребёнка нужно кормить через силу, если он не хочет. Мама считала, что нельзя заставлять. И они спорили каждый день. На кухне. При ребёнке. Не громко. Но с напряжением. И ребёнок, которому было полтора года, начал отказываться от еды. Не потому что он не хотел есть. А потому что еда стала для него символом войны. Каждый приём пищи превращался в поле битвы. Бабушка заставляла. Мама защищала. Ребёнок плакал. И в какой-то момент он просто перестал есть. Он перестал просить еду. Он перестал открывать рот. Он перестал доверять еде. И это было не про еду. Это было про конфликт. Ребёнок не мог выразить словами то, что чувствовал. И он выразил это отказом от еды. Это был его язык. И это был крик о помощи.

Когда я сказала родителям и бабушке, что их конфликт

стал причиной пищевого расстройства у ребёнка, они были в шоке. Они не понимали, как их спор о каше мог привести к такому. Но это именно так. Дети чувствуют всё. Они чувствуют напряжение. Они чувствуют любовь. Они чувствуют страх. И они реагируют на это. Иногда капризами. Иногда болезнями. Иногда отказом от еды. Иногда агрессией. Иногда замкнутостью. И если взрослые не остановятся, если они не научатся договариваться, ребёнок будет страдать. И это будет его цена за их неумение быть взрослыми.

Теперь я хочу поговорить о том, почему мы не умеем говорить с родителями о границах. Это ещё одна причина, по которой конфликт поколений стал таким острым. Нас не учили этому. Наши родители не учили нас. Их родители не учили их. В нашей культуре вообще не принято говорить о границах. Считается, что если ты любишь родителей, ты должен терпеть. Если ты уважаешь родителей, ты должен слушаться. Если ты хороший сын или дочь, ты не должен перечить. И когда мы пытаемся установить границы, мы чувствуем, что делаем что-то плохое. Что мы предаём семью. Что мы эгоисты. Что мы неблагодарные. И это чувство вины парализует нас. Мы не можем сказать «нет». Мы не можем сказать «не надо». Мы не можем сказать «это наш ребёнок, и мы будем решать сами». Мы боимся. Мы боимся обидеть. Мы боимся потерять. Мы боимся остаться одни. И поэтому мы молчим. Мы терпим. Мы копим. А потом взрываемся. И тогда конфликт становится ещё хуже.

Я помню одну женщину, которую зовут Наталья. Она пришла ко мне с жалобой на свекровь. Свекровь приходила каждый день. Она оставалась на несколько часов. Она давала советы. Она критиковала. Она переставляла вещи. Она устанавливала свои правила. Наталья терпела. Она не говорила ничего. Она боялась обидеть свекровь. Она боялась, что муж будет недоволен. Она боялась, что её назовут плохой невесткой. И она терпела. Три года. Три года она терпела. А потом у неё случился нервный срыв. Она не могла больше. Она сказала мужу: «Или мы устанавливаем границы, или я ухожу». И муж, наконец, услышал её. И они поговорили со свекровью. И это было трудно. И это было больно. И свекровь обиделась. Но через месяц всё наладилось. Свекровь поняла, что её не отвергают. Она поняла, что её любят. Но у неё есть границы. И Наталья поняла, что говорить о границах – это не предательство. Это забота о своей семье.

Этот пример показывает, что установление границ – это не только возможно, но и необходимо. Без границ не может быть здоровых отношений. Без границ вы будете чувствовать себя использованными. Без границ ваши родители будут чувствовать себя отвергнутыми. Без границ ваш ребёнок будет чувствовать себя в центре войны. Границы – это не стены. Это не отказ от родителей. Это не «я вас больше не люблю». Границы – это правила. Это договорённости. Это понимание того, что можно, а что нельзя. Что приемлемо, а что нет. Что комфортно, а что разрушительно. И без этих

правил невозможно жить.

Я хочу, чтобы вы читали эту книгу не как инструкцию, а как приглашение к диалогу. Я не даю готовых рецептов. Я даю инструменты. Вы выбираете те, которые подходят вашей семье. Вы адаптируете их. Вы применяете их. И вы создаёте свой мир. Свой уклад. Свои традиции. Свои границы. Свою любовь.

Я хочу, чтобы вы помнили одну простую истину. Ваш ребёнок не должен выбирать между бабушкой и мамой. Он должен иметь обеих. Он должен знать, что его любят и там, и там. Он должен знать, что война – не из-за него. И что мир – возможен. И вы можете создать этот мир. Вы можете быть мостом между поколениями. Вы можете быть тем человеком, который соединяет, а не разделяет. Это трудно. Но это возможно. И это того стоит.

Эта книга – не о том, кто прав. Она о том, как сохранить мир. Как не потерять родителей. Как не потерять себя. Как защитить ребёнка от войны, которая идёт не из-за него, но вокруг него. Мы будем искать ответы вместе. И мы начнём с главного: с правды о любви бабушек. С правды, которая освободит вас от боли. С правды, которая откроет вам глаза. С правды, которая изменит ваше отношение к конфликту поколений. Потому что когда вы поймёте, почему бабушка любит внука так, как не любила вас, вы перестанете видеть в ней врага. Вы увидите в ней человека. Человека, который любит. Человека, который боится. Человека, который хочет

быть нужным. И тогда вы сможете говорить с ней. Не как с противником. А как с человеком. И это будет началом мира.

1. Правда о бабушкиной любви.

Почему внуков любят иначе

Эта глава, возможно, самая важная в книге. Потому что, если вы поймёте то, о чём мы будем говорить здесь, всё остальное станет проще. Если вы перестанете видеть в бабушкиной любви к внуку предательство по отношению к вам, вы сможете договариваться, устанавливать границы и строить мир. Если же вы останетесь в плену обиды, никакие инструменты не помогут, потому что каждый разговор с родителями будет для вас не диалогом, а попыткой доказать, что вас любили недостаточно. А это путь в никуда. Поэтому мы начнём с самого начала. С правды.

Я хочу, чтобы вы сейчас вспомнили своё детство. Не всё детство целиком, а один конкретный момент. Момент, когда вы ждали маму или папу, а они не приходили. Или момент, когда вы хотели, чтобы вас обняли, а вас не обняли. Или момент, когда вы старались, а вас не похвалили. У каждого взрослого человека есть такой момент. Может быть, не один. И у каждого взрослого человека есть чувство, которое связано с этим моментом. Это чувство может быть разным: обида, грусть, злость, пустота, одиночество. Но оно есть. И оно живёт в вас до сих пор, даже если вы давно выросли, да-

же если у вас своя семья, даже если вы сами стали родителями.

А теперь я хочу, чтобы вы представили, что вы видите, как ваша мама делает для вашего ребёнка то, чего она никогда не делала для вас. Она обнимает его так, как не обнимала вас. Она говорит ему «я тебя люблю» так, как не говорила вам. Она играет с ним так, как не играла с вами. Она покупает ему то, что не покупала вам. Она разрешает ему то, что вам запрещала. И вы чувствуете, как внутри поднимается что-то тёмное и тяжёлое. Что-то, что вы не хотите чувствовать, но не можете остановить. Это ревность. Это обида. Это боль. И эта боль не про вашего ребёнка. Она про вас. Про того маленького мальчика или маленькую девочку, которые так и не получили то, что им было нужно.

Я знаю это чувство. Я видела его сотни раз на консультациях. Взрослые, успешные, состоявшиеся люди плакали в моём кабинете, когда говорили о том, как их мама любит их детей. «Почему она не любила меня так? Что со мной было не так? Почему я не заслужила этого?» И я отвечала им то, что хочу сказать сейчас вам. Ответ простой и сложный одновременно. Дело не в вас. Дело не в том, что вы были недостаточно хорошим ребёнком. Дело в том, что ваша мама тогда была другим человеком. Она была молодой. Она была уставшей. Она была напуганной. Она несла на себе ответственность за вашу жизнь. Она не знала, как любить, не балуя. Она не знала, как обнимать, не теряя контроль. Она

не умела говорить «я тебя люблю», потому что её никто не научил. Она любила вас так, как могла. А теперь она стала бабушкой. Она уже не несёт той ответственности. Она уже не боится так, как боялась тогда. Она уже не устаёт так, как уставала тогда. И она любит вашего ребёнка так, как не могла любить вас. Не потому, что она любит его больше. А потому, что она стала другой.

Это не предательство. Это жизнь. Это эволюция. Это биология. И сейчас я объясню, почему.

Начнём с биологии, потому что это самый простой и самый убедительный уровень объяснения. У людей, в отличие от большинства животных, есть так называемый «пострепродуктивный период». Это значит, что женщина живёт несколько десятилетий после того, как перестаёт быть способной рожать детей. С точки зрения эволюции это странно. Зачем природа сохраняет организм, который больше не может размножаться? Зачем тратить ресурсы на существо, которое не передаёт гены дальше? Ответ, который нашла наука, называется «гипотеза бабушки». Смысл её прост: бабушки нужны. Они помогают выживать внукам. Они передают знания. Они освобождают матерей для других задач. Они следят за детьми, пока родители добывают еду, строят жилище, защищают семью. Исследования показывают, что дети, у которых есть бабушки, выживают чаще, чем дети, у которых бабушек нет. Это значит, что любовь к внукам – не просто человеческое чувство. Это биологическая програм-

ма. Это инстинкт, который сильнее, чем любовь к детям, потому что дети – это работа, а внуки – это награда.

Когда женщина рождает ребёнка, она знает, что впереди годы труда, бессонных ночей, тревог, ответственности. Когда женщина становится бабушкой, она знает, что впереди радость, нежность, игра, любовь. И её мозг, её гормоны, её тело реагируют на внука иначе, чем реагировали на ребёнка. Это не значит, что она любила вас меньше. Это значит, что она любила вас по-другому. Она любила вас как мама. А внука она любит как бабушка. Это две разные любви. И обе они настоящие.

Но одной биологии недостаточно, чтобы объяснить всю глубину этого различия. Есть ещё психология. Бабушка любит внука иначе, потому что она уже не мама. Она не несёт ответственности за его будущее. Она не устаёт от круглосуточной заботы. Она не боится ошибиться. Она не переживает, что испортит ребёнка. Она просто любит. И эта свобода от ответственности делает любовь более лёгкой, более щедрой, более безусловной.

Давайте разберём это подробнее. Когда вы были ребёнком, ваша мама несла на себе груз ответственности. Она отвечала за то, чтобы вы были сыты. Она отвечала за то, чтобы вы были одеты. Она отвечала за то, чтобы вы были здоровы. Она отвечала за то, чтобы вы выросли хорошим человеком. Она отвечала за то, чтобы вы хорошо учились. Она отвечала за то, чтобы вы не попали в плохую компанию. Она отвеча-

ла за ваше будущее. И этот груз давил на неё каждый день. Каждый её поступок был продиктован страхом: «А что, если я сделаю что-то не так? А что, если он вырастет эгоистом? А что, если она не сможет постоять за себя? А что, если он не получит образование? А что, если она будет несчастна?» Этот страх не давал ей расслабиться. Он не давал ей просто любить. Он заставлял её воспитывать. Он заставлял её требовать. Он заставлял её наказывать. Он заставлял её контролировать. Потому что она думала, что если она не будет этого делать, вы пропадёте. Она делала это не потому, что не любила вас. Она делала это потому, что любила вас и боялась за вас.

А теперь она стала бабушкой. И она уже не отвечает за вашего ребёнка. Она не отвечает за то, будет ли он сыт. Она не отвечает за то, будет ли он одет. Она не отвечает за то, будет ли он здоров. Она не отвечает за то, каким человеком он вырастет. Она не отвечает за его будущее. Она просто любит. И эта свобода от ответственности делает её любовь более лёгкой, более щедрой, более безусловной. Она не требует от внука хороших оценок, потому что она не отвечает за его школу. Она не наказывает внука за капризы, потому что она не боится, что он вырастет эгоистом. Она не беспокоится о его будущем, потому что она уже не главная в его жизни. Она просто наслаждается настоящим. И это делает её любовь более чистой, более тёплой, более искренней. Она любит не потому, что должна. Она любит потому, что хочет.

Есть и эмоциональные причины. Бабушка любит внука больше, потому что она уже прошла через многое. Она знает, что такое потеря, боль, разочарование. Она знает, что жизнь коротка. Она знает, что нельзя тратить время на пустяки. И она не тратит время на то, чтобы воспитывать. Она тратит время на то, чтобы любить. Она не читает нотации. Она не критикует. Она не учит жить. Она просто обнимает. Она просто целует. Она просто говорит: «Я тебя люблю». И это то, чего она не делала со своими детьми, потому что тогда она была слишком занята, слишком устала, слишком напугана. Тогда она была мамой. А теперь она бабушка.

Я помню одну женщину, которую зовут Ольга. Она пришла ко мне на консультацию с чувством вины, которое разъедало её изнутри. Её мама, бабушка её сына, была строгой и холодной с ней. Ольга не помнила, чтобы мама обнимала её в детстве. Она не помнила, чтобы мама говорила ей «я тебя люблю». Она не помнила, чтобы мама играла с ней. Она помнила только требования, критику, наказания. И она выросла с чувством, что она недостаточно хорошая. Что она не заслуживает любви. Что с ней что-то не так. А потом у неё родился сын. И она увидела, как мама обнимает её сына. Как мама целует его. Как мама говорит ему «я тебя обожаю». Как мама играет с ним. Как мама смеётся с ним. Как мама покупает ему подарки. И Ольга почувствовала такую боль, которую не чувствовала никогда. Она почувствовала ревность. Она почувствовала обиду. Она почувствовала, что её преда-

ли. «Почему она не любила меня так? Что со мной было не так? Почему я не заслужила этого?»

Мы сидели с Ольгой в моём кабинете, и она плакала. Она плакала о той маленькой девочке, которой она была. О той девочке, которая ждала маминой любви и не получала её. О той девочке, которая думала, что она плохая. И я сказала ей то, что говорю всем женщинам и мужчинам, которые приходят ко мне с этой болью. Я сказала: «Ольга, дело не в тебе. Дело не в том, что ты была недостаточно хорошей. Дело в том, что твоя мама тогда была другой. Она была молодой. Она была уставшей. Она была напуганной. Она несла на себе ответственность за твою жизнь. Она не знала, как любить, не балуя. Она не знала, как обнимать, не теряя контроль. Она не умела говорить «я тебя люблю», потому что её никто не научил. Она любила тебя так, как могла. А теперь она стала бабушкой. Она уже не несёт ответственности. Она уже не боится. Она уже не устаёт так, как уставала тогда. И она любит твоего сына так, как не могла любить тебя. Не потому, что она любит его больше. А потому, что она стала другой. И это не предательство. Это жизнь».

Ольга слушала меня, и я видела, как что-то в ней меняется. Не сразу. Но постепенно. Она начала понимать, что её боль – это не про её сына. Это не про её маму. Это про ту маленькую девочку, которая так и не получила то, что ей было нужно. И когда Ольга это осознала, она смогла отпустить обиду. Она смогла порадоваться за своего сына. Она смогла

сказать маме: «Спасибо, что ты так любишь его. Я рада, что у него есть ты». И их отношения начали меняться. Не потому, что мама стала другой. А потому, что Ольга перестала видеть в маминой любви к внуку предательство. Она увидела в ней подарок.

Но история Ольги – это не только история о боли. Это ещё и история о том, как бабушкина любовь выражается в повседневной жизни. Давайте посмотрим, как это выглядит. Бабушка покупает внуку то, что не покупала вам. Она покупает ему игрушки, сладости, одежду, гаджеты. Она разрешает ему то, что вам запрещала. Она разрешает ему смотреть мультики, не есть суп, не убирать игрушки, не ложиться спать вовремя. Она обнимает внука так, как не обнимала вас. Она целует его так, как не целовала вас. Она говорит внуку «я тебя люблю» так, как не говорила вам. Она тратит на внука время, которое не тратила на вас. Она защищает внука от вас так, как не защищала вас от своих родителей. Она гордится внуком так, как не гордилась вами. Она рассказывает о внуке всем подругам, соседям, случайным прохожим.

Почему она это делает? Потому что она может. Потому что она свободна. Потому что она уже не мама. Она бабушка. И у неё есть право на эту любовь. И у вас есть право на свою боль. Но важно понять: её любовь к внуку не отменяет её любви к вам. Она просто другая. Она не лучше и не хуже. Она просто другая. И когда вы это поймёте, вам станет легче.

Я хочу рассказать вам ещё одну историю. Историю мужчи-

ны, которого зовут Дмитрий. Он пришёл ко мне с чувством, которое он сам называл «странным». Он говорил: «Я не понимаю, что со мной происходит. Мой отец никогда не играл со мной. Он никогда не говорил мне «я тебя люблю». Он никогда не обнимал меня. Он был холодным и отстранённым. Я вырос с чувством, что я ему не нужен. А теперь у меня родился сын. И я вижу, как отец играет с ним. Как он смеётся с ним. Как он покупает ему игрушки. Как он говорит ему «ты мой самый лучший». И я чувствую ревность. Я чувствую обиду. Я чувствую, что меня обделили. И я не знаю, что с этим делать. Я не хочу чувствовать это. Но я не могу остановиться».

Мы говорили с Дмитрием долго. И я объяснила ему то же, что объясняла Ольге. Его отец тогда был другим. Он был молодым отцом. Он не знал, как быть отцом. Он не умел выражать любовь. Он не умел играть. Он не умел обнимать. Его никто не научил. Он делал то, что умел: работал, обеспечивал, защищал. Он думал, что этого достаточно. Он не знал, что ребёнку нужно ещё что-то. Он не знал, что ребёнку нужны объятия, игры, слова любви. Он не знал, потому что его отец тоже не знал. И так далее, вглубь поколений. Но теперь он стал дедушкой. И он уже не несёт ответственности. Он уже не боится. Он уже не устаёт так, как уставал тогда. И он может позволить себе то, чего не мог позволить тогда. Он может играть. Он может смеяться. Он может обнимать. Он может говорить «я тебя люблю». Не потому, что он любит

внука больше. А потому, что он стал другим. И это не предательство. Это рост. Это эволюция. Это жизнь.

Дмитрий слушал меня, и я видела, как его лицо меняется. Он сказал: «Я никогда не думал об этом так. Я всегда думал, что отец меня не любил. А теперь я понимаю, что он просто не умел. И это меняет всё». Это важный момент. Когда вы понимаете, что ваши родители не умели любить вас так, как вам было нужно, не потому что не хотели, а потому что не могли, – это освобождает. Это не оправдывает их. Это не отменяет вашу боль. Но это объясняет. А объяснение – это первый шаг к прощению. И к миру.

Теперь давайте поговорим о том, как бабушкина любовь может стать проблемой. Потому что, хотя мы говорим о том, что это благо, это благо может быть разрушительным, если оно не имеет границ. Если бабушка любит внука так, что подрывает авторитет родителей. Если она разрешает то, что родители запретили. Если она критикует родителей при ребёнке. Если она делает так, чтобы ребёнок любил её больше, чем маму и папу. Если она использует свою любовь как оружие в конфликте с родителями. Тогда это уже не благо. Тогда это проблема.

Как отличить здоровую бабушкину любовь от нездоровой? Здоровая любовь – это когда бабушка любит внука, но уважает родителей. Это когда она поддерживает их авторитет. Это когда она не критикует их при ребёнке. Это когда она не пытается заменить маму и папу. Это когда она пони-

мает, что она – бабушка, а не мама. И что её роль – любить, а не воспитывать. Нездоровая любовь – это когда бабушка любит внука так, что это разрушает семью. Это когда она считает, что она знает лучше. Это когда она не уважает границы. Это когда она делает так, чтобы ребёнок любил её больше. Это когда она использует ребёнка в конфликте с родителями. И тогда нужно устанавливать границы. Об этом мы будем говорить в следующих главах. Но сейчас важно понять: бабушкина любовь – это не проблема. Проблема – это отсутствие границ. Проблема – это неумение договариваться. Проблема – это война, которую ведут взрослые, вместо того чтобы просто любить ребёнка вместе.

Я хочу, чтобы вы запомнили одну простую истину. Ваш ребёнок не должен выбирать между бабушкой и мамой. Он должен иметь обеих. Он должен знать, что его любят и там, и там. Он должен знать, что война – не из-за него. И что мир – возможен. И вы можете создать этот мир. Вы можете быть мостом между поколениями. Вы можете быть тем человеком, который соединяет, а не разделяет. Это трудно. Но это возможно. И это того стоит.

Теперь я хочу предложить вам упражнение, которое поможет вам отпустить обиду и принять новую реальность. Оно называется «Письмо бабушке». Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите письмо своей маме или свекрови. Не отправляйте его. Просто напишите. Начните с фразы: «Я знаю, что ты любишь моего ребёнка. Я знаю, что ты любишь меня.

Я знаю, что ты любила меня так, как могла. Спасибо тебе за это. Я не ревную. Я рада, что у моего ребёнка есть ты». А потом напишите всё, что хотите. Всё, что чувствуете. Всю боль, всю обиду, всю ревность. Не сдерживайтесь. Пишите, пока не почувствуете, что внутри стало легче. Это может занять несколько страниц. Это может занять несколько дней. Но это важно. Потому что, когда вы вынесете свою боль на бумагу, вы сможете посмотреть на неё со стороны. Вы сможете увидеть, что эта боль – не про вашего ребёнка. Она про вас. И тогда вы сможете её отпустить.

После того как вы напишете письмо, прочитайте его вслух. Себе. Не бабушке. Себе. И скажите: «Я отпускаю эту боль. Я выбираю мир. Я выбираю любовь. Я выбираю, чтобы мой ребёнок имел и маму, и бабушку. Я выбираю, чтобы мы были вместе». Это может звучать наивно. Но это работает. Потому что слова имеют силу. Особенно слова, которые вы говорите себе.

А теперь я хочу предложить вам чек-лист для разговора. Это вопросы, которые вы можете задать себе или обсудить с партнёром. Они помогут вам понять свои чувства и начать диалог. Что я чувствую, когда вижу, как бабушка любит моего ребёнка? Ревность? Обиду? Радость? Благодарность? Почему? Что я хочу сказать ей об этом? Как я могу сказать это без обвинений? Что я могу сделать, чтобы моя боль не мешала моему ребёнку иметь бабушку? Что я могу сделать, чтобы моя любовь и любовь бабушки не воевали, а сотрудничали?

Ответы на эти вопросы могут быть непростыми. Но они важны. Потому что, отвечая на них, вы начинаете путь к миру.

И, наконец, задание на неделю. На этой неделе я предлагаю вам сделать одну простую вещь. Каждый день, когда вы видите, как бабушка или дедушка общается с вашим ребёнком, остановитесь на минуту и скажите себе: «Это не про меня. Это про них. Это их любовь. Это их право». И посмотрите, что изменится в ваших чувствах. Возможно, ничего. Возможно, боль останется. Но возможно, вы начнёте замечать, что эта боль становится тише. Что она перестаёт управлять вами. Что вы начинаете видеть в бабушкиной любви не угрозу, а подарок. И это будет началом вашего пути к миру.

Я хочу закончить эту главу словами, которые, я надеюсь, вы запомните. Бабушкина любовь – это не предательство. Это не доказательство того, что вас любили меньше. Это не повод для обиды. Это подарок. Подарок вашему ребёнку. Подарок вашей семье. Подарок вам. Потому что, когда вы поймёте это, вы сможете отпустить боль. Вы сможете перестать воевать. Вы сможете начать строить мир. И тогда две правды на одной кухне перестанут быть врагами. Они станут двумя голосами одной любви. И ваш ребёнок будет слышать не войну, а песню. Песню, которую поют бабушка и мама. Вместе. Для него.

2. Почему бабушки не могут отпустить. Страх одиночества и потеря смысла

В предыдущей главе мы говорили о любви. О том, что бабушки любят внуков иначе, чем любили своих детей, и что это не предательство, а эволюция. Мы говорили о биологии, психологии и эмоциях. Мы говорили о том, что нужно отпустить обиду и принять новую реальность. Но есть вторая сторона этой медали, о которой мы ещё не говорили. И без неё картина будет неполной. Потому что бабушки не просто любят внуков. Они часто не могут отпустить своих взрослых детей. Они не могут перестать вмешиваться. Они не могут перестать контролировать. Они не могут перестать давать советы. И за этим стоит не злоба, не властолюбие, не желание разрушить вашу семью. За этим стоит страх. Самый древний, самый глубокий, самый человеческий страх. Страх одиночества. Страх ненужности. Страх потери смысла.

Я хочу, чтобы вы на секунду представили себя на месте бабушки. Не на месте молодой мамы, у которой свои правила и свои границы. А на месте женщины, которая вырастила детей, отдала им всю свою жизнь, а теперь осталась одна. Её дети выросли. У них свои семьи, свои заботы, свои интере-

сы. Они звонят реже, чем хотелось бы. Они приезжают реже, чем хотелось бы. Они уже не нуждаются в ней так, как нуждались раньше. И она остаётся одна в своей квартире, где всё напоминает о прошлом. Где фотографии на стенах, где детские рисунки в ящиках, где тишина, которую нечем заполнить. И в этой тишине она начинает думать. О том, что жизнь прошла. О том, что она больше не нужна. О том, что её роль – матери – закончилась. И она не знает, кто она теперь. Она не знает, зачем она живёт. Она не знает, что ей делать с этой пустотой.

А потом появляется внук. Или внучка. И это – спасение. Это новый смысл. Это новая роль. Это новая любовь. Бабушка снова чувствует себя нужной. Она снова чувствует, что её опыт ценен. Она снова чувствует, что она – часть семьи. Она снова чувствует, что она кому-то нужна. И она хватается за эту роль, как утопающий за спасательный круг. Потому что без этой роли она – никто. Без этой роли она – просто старая женщина, которая никому не нужна. И это страшно. Это страшнее, чем смерть. Потому что смерть – это конец. А ненужность – это бесконечное умирание при жизни.

Я помню одну женщину, которую зовут Алла Николаевна. Она пришла ко мне на консультацию после того, как её невестка устроила скандал. Невестка сказала: «Вы слишком много вмешиваетесь. Мы не хотим, чтобы вы приходили каждый день. Мы не хотим, чтобы вы давали советы. Мы не хотим, чтобы вы переставляли вещи. Мы хотим жить своей

жизнью». И Алла Николаевна была в шоке. Она не понимала, что она сделала не так. Она хотела помочь. Она хотела быть полезной. Она хотела быть нужной. А её отвергли. И она пришла ко мне с вопросом: «За что? Что я сделала не так? Я же люблю их. Я же хочу как лучше».

Мы сидели с Аллой Николаевной в моём кабинете, и она плакала. Она рассказывала мне свою жизнь. Как она вышла замуж, как родила сына, как муж ушёл, как она осталась одна с ребёнком на руках. Как она работала на двух работах, чтобы сын ни в чём не нуждался. Как она отказывала себе во всём, чтобы он получил образование. Как она жила только для него. Как она ждала, что когда он вырастет, он будет рядом. Как она мечтала о том, как будет помогать ему, как будет нянчить внуков, как будет частью его жизни. И как всё пошло не так. Сын вырос, женился, уехал. И она осталась одна. И единственное, что её держало на плаву, – это внук. Возможность быть нужной. Возможность быть частью семьи. Возможность любить и быть любимой. И когда невестка сказала «не вмешивайтесь», она услышала не «уважайте наши границы». Она услышала «ты нам не нужна». Она услышала «твоя жизнь закончена». Она услышала «уходи».

И это трагедия. Не потому, что невестка была права. Невестка была права. У неё были свои границы. У неё была своя семья. У неё были свои правила. И она имела право на свою жизнь. Но и Алла Николаевна была права. У неё была своя боль. У неё был свой страх. У неё была своя пустота.

И она имела право на свою любовь. Проблема не в том, что кто-то был прав, а кто-то виноват. Проблема в том, что обе стороны не слышали друг друга. Не понимали друг друга. Не видели друг за другом человека. Не видели боль. Не видели страх. Не видели любовь.

Я хочу, чтобы вы запомнили одну простую истину. Когда бабушка вмешивается в вашу жизнь, она не пытается вас контролировать. Она пытается заполнить свою пустоту. Когда она даёт советы, она не считает вас некомпетентными. Она пытается доказать себе, что её опыт ещё ценен. Когда она приходит без предупреждения, она не нарушает ваши границы из злобы. Она боится, что если она будет ждать приглашения, её никогда не пригласят. Когда она критикует ваши методы воспитания, она не хочет вас обидеть. Она боится, что вы навредите ребёнку, потому что она не знает другого способа заботиться, кроме контроля. За каждым её действием стоит страх. Страх одиночества. Страх ненужности. Страх потери смысла.

Давайте разберём этот страх подробнее. Почему он возникает? Почему он такой сильный? Почему он управляет поведением бабушек и дедушек? И что с ним делать?

Начнём с того, что жизнь человека имеет этапы. И у каждого этапа есть свои задачи. В молодости мы учимся, строим карьеру, ищем партнёра. В зрелости мы растим детей, строим дом, достигаем целей. А в старости мы должны научиться отпускать. Отпускать детей. Отпускать работу. Отпускать

роль, которая была главной. Отпускать контроль. Отпускать молодость. И это самый сложный этап. Потому что он требует не действия, а принятия. Не контроля, а доверия. Не силы, а мудрости. И не все готовы к этому этапу. Многие бабушки и дедушки не готовы. Они не знают, как отпустить. Они не знают, кто они без своей роли. Они не знают, зачем они живут. И поэтому они цепляются. Цепляются за детей. Цепляются за внуков. Цепляются за возможность быть нужными. Цепляются за контроль, потому что контроль – это иллюзия безопасности. Иллюзия того, что жизнь ещё в их руках.

Я помню одну женщину, которую зовут Валентина. Она пришла ко мне с жалобой на свою маму. Мама звонила ей по десять раз в день. Мама приходила без предупреждения. Мама давала советы по любому поводу. Мама критиковала её мужа. Мама переставляла вещи в её доме. Мама устанавливала свои правила. Валентина была в отчаянии. Она не знала, что делать. Она не хотела обидеть маму. Но она не могла больше терпеть. И когда я спросила её: «А что чувствует ваша мама? Что она боится? Что она хочет на самом деле?» – Валентина задумалась. Она никогда не думала об этом. Она думала только о себе. О своей усталости. О своём раздражении. О своих границах. Она не думала о том, что её мама тоже человек. Что у неё тоже есть чувства. Что она тоже боится. Что она тоже хочет быть нужной.

Валентина поговорила с мамой. Не о границах. А о чувствах. Она сказала: «Мама, я знаю, что ты меня любишь.

Я знаю, что ты хочешь помогать. Я знаю, что тебе страшно остаться одной. Давай поговорим о том, как мы можем быть вместе, но при этом уважать друг друга». И мама заплакала. И сказала: «Я не знала, что ты это понимаешь. Я думала, ты меня не любишь. Я думала, я тебе не нужна. Я боялась, что ты меня забудешь». И они обнялись. И это было началом их нового пути. Не потому, что границы исчезли. А потому, что за границами они увидели друг друга. Увидели боль. Увидели страх. Увидели любовь.

Это важный момент. Когда вы видите за поведением бабушки её страх, вам становится легче. Не потому, что вы перестаёте защищать свои границы. А потому, что вы перестаёте видеть в ней врага. Вы видите в ней человека. Человека, который боится. Человека, который хочет быть нужным. Человека, который любит. И тогда вы можете говорить с ней не как с противником, а как с человеком. И это меняет всё.

Теперь давайте поговорим о том, почему бабушки не могут отпустить. Какие страхи стоят за их поведением? Я выделю несколько основных.

Первый страх – это страх одиночества. Бабушка, которая вырастила детей и осталась одна, боится тишины. Она боится пустой квартиры. Она боится вечеров, когда никому позвонить. Она боится ночей, когда не спится и не с кем поговорить. Она боится дней, когда нечего делать. И когда появляется внук, она хватается за него, как за спасение. Она хочет быть частью его жизни. Она хочет быть нужной. Она хо-

чет, чтобы её день был заполнен. И если вы отнимаете у неё эту возможность, вы отнимаете у неё смысл. Вы оставляете её одну в её пустоте. И это страшно.

Второй страх – это страх ненужности. Бабушка, которая всю жизнь была матерью, женой, хозяйкой, вдруг оказывается никем. Дети выросли. Муж ушёл или умер. Работа закончилась. И она не знает, кто она. Она не знает, зачем она. Она не знает, что делать с собой. И когда появляется внук, она снова становится нужной. Она снова становится важной. Она снова становится частью чего-то большего. И если вы говорите ей «не вмешивайся», она слышит «ты не нужна». Она слышит «твоя жизнь закончена». Она слышит «уйди». И это разрушает её.

Третий страх – это страх потери контроля. Бабушка, которая привыкла контролировать свою жизнь, свою семью, свои обстоятельства, вдруг оказывается в ситуации, где она ничего не контролирует. Её тело стареет. Её здоровье ухудшается. Её финансы ограничены. Её возможности сужаются. И она боится. Она боится потерять контроль над своей жизнью. И она пытается контролировать хотя бы что-то. Хотя бы внука. Хотя бы вашу семью. Хотя бы ваши решения. Потому что контроль – это иллюзия безопасности. Иллюзия того, что она ещё что-то значит. Иллюзия того, что она ещё жива.

Четвёртый страх – это страх смерти. Бабушка, которая чувствует, что жизнь подходит к концу, боится исчезнуть. Она боится, что её забудут. Она боится, что её жизнь не име-

ла смысла. И когда появляется внук, она видит в нём продолжение себя. Она видит в нём свою бессмертную часть. Она хочет передать ему свои знания. Она хочет передать ему свои традиции. Она хочет, чтобы он помнил её. И если вы отнимаете у неё эту возможность, вы отнимаете у неё бессмертие. Вы говорите ей, что её жизнь не имеет значения. И это страшно.

Пятый страх – это страх, что её опыт обесценивают. Бабушка, которая вырастила детей, знает много. Она знает, как успокоить плачущего младенца. Она знает, как лечить простуду. Она знает, как готовить суп. Она знает, как учить читать. Она знает, как утешить в горе. Она знает, как радоваться в праздник. И когда вы говорите ей, что её методы устарели, она слышит не «мы будем делать по-другому». Она слышит «твой опыт ничего не стоит». Она слышит «ты была плохой матерью». Она слышит «мы не уважаем тебя». И это больно.

Все эти страхи – реальные. Они не выдуманы. Они не преувеличены. Они есть у каждой бабушки. У одной больше, у другой меньше. Но они есть. И если вы хотите наладить отношения с бабушкой, если вы хотите установить границы без войны, вы должны понимать эти страхи. Вы должны видеть за поведением боль. Вы должны слышать за словами страх. И тогда вы сможете говорить с ней не как с врагом, а как с человеком.

Я помню одну семью, которая пришла ко мне на консуль-

тацию. Молодая мама, папа и бабушка. Бабушка приходила каждый день. Она оставалась на несколько часов. Она давала советы. Она критиковала. Она переставляла вещи. Молодая мама была в ярости. Она говорила: «Она не уважает нас. Она считает, что мы не справляемся. Она хочет управлять нашей жизнью». Папа молчал. Бабушка плакала. Я спросила бабушку: «Что вы чувствуете, когда приходите к ним?» И она сказала: «Я чувствую, что я нужна. Я чувствую, что я не одна. Я чувствую, что моя жизнь имеет смысл». Я спросила: «А что вы чувствуете, когда уходите?» И она сказала: «Я чувствую пустоту. Я чувствую, что я снова одна. Я чувствую, что я никому не нужна». И тогда я спросила молодую маму: «Что вы чувствуете, когда бабушка приходит?» И она сказала: «Я чувствую, что меня контролируют. Я чувствую, что меня не уважают. Я чувствую, что я не хозяйка в своём доме». И я сказала: «Вы обе чувствуете боль. Вы обе чувствуете страх. Но вы не слышите друг друга. Вы говорите на разных языках. Вы воюете, вместо того чтобы договориться».

Мы начали работать с этой семьёй. Мы говорили о страхах. О страхе бабушки остаться одной. О страхе мамы потерять контроль над своей жизнью. О страхе папы потерять обеих. Мы искали способы, как бабушка может быть нужной, но не контролирующей. Как мама может защитить свои границы, но не отвергнуть бабушку. Как папа может поддерживать жену, но не предать мать. Это было трудно. Это было больно. Но это было возможно. И через несколько месяцев

они нашли свой путь. Бабушка стала приходить не каждый день, а два раза в неделю. Она стала не давать советы, а спрашивать разрешения. Она стала не переставлять вещи, а играть с внуком. Она стала не критиковать, а поддерживать. И мама перестала чувствовать, что её контролируют. Она стала чувствовать, что её уважают. Она стала чувствовать, что у неё есть помощь. И их отношения начали меняться. Не потому, что кто-то стал другим. А потому, что они начали видеть друг друга. Начали слышать друг друга. Начали понимать друг друга.

Это то, что я хочу, чтобы вы сделали. Я хочу, чтобы вы увидели за поведением бабушки её страх. Я хочу, чтобы вы услышали за её словами её боль. Я хочу, чтобы вы поняли, что она не враг. Она – человек. Человек, который боится. Человек, который хочет быть нужным. Человек, который любит. И когда вы это поймёте, вам станет легче. Не потому, что вы перестанете защищать свои границы. А потому, что вы будете защищать их с любовью. А не с войной.

Теперь давайте поговорим о том, что делать. Как помочь бабушке справиться со страхом одиночества. Как помочь ей найти смысл. Как помочь ей быть нужной, но не контролирующей. Как помочь ей отпустить, но не потерять.

Первое. Признайте её страх. Скажите ей: «Мама, я знаю, что тебе страшно остаться одной. Я знаю, что ты боишься, что ты нам не нужна. Я знаю, что ты боишься потерять смысл. Это нормально. Это человеческое. Я тебя понимаю».

Эти слова могут сделать больше, чем все границы вместе взятые. Потому что они говорят ей: «Я вижу тебя. Я слышу тебя. Я понимаю тебя». А это то, чего она больше всего хочет.

Второе. Дайте ей роль. Но не роль главной. Не роль контролёра. А роль помощника. Роль бабушки. Скажите ей: «Мама, ты нужна нам. Но не как главная. А как бабушка. Ты нужна нам, чтобы любить внука. Чтобы играть с ним. Чтобы рассказывать ему сказки. Чтобы передавать ему традиции. Чтобы быть рядом. Но не чтобы управлять. Не чтобы контролировать. Не чтобы устанавливать правила. Ты – бабушка. И это твоя роль. И она очень важна».

Третье. Создайте ритуалы. Найдите время, которое будет только для неё и внука. Время, когда она может быть нужной. Время, когда она может любить. Время, когда она может быть бабушкой. Например, каждую субботу она гуляет с внуком. Или каждое воскресенье она печёт с ним пирог. Или каждый вечер она читает ему сказку по видеосвязи. Эти ритуалы дадут ей ощущение, что она нужна. Что она часть семьи. Что её роль важна. И тогда она не будет пытаться заполнить всю вашу жизнь. Потому что у неё будет своё время. Своя роль. Своё место.

Четвёртое. Помогите ей найти смысл вне семьи. Бабушка – это не только бабушка. Это человек. У неё есть интересы. У неё есть мечты. У неё есть таланты. Помогите ей вспомнить об этом. Спросите её: «Мама, а что ты любила делать

до того, как стала мамой? О чём ты мечтала? Что тебе нравится?» Может быть, она любила рисовать. Может быть, она хотела путешествовать. Может быть, она мечтала петь. Помогите ей найти занятие. Кружок. Клуб. Подруг. Это заполнит её пустоту. Это даст ей смысл. И тогда она не будет так сильно цепляться за вас.

Пятое. Будьте терпеливы. Это не произойдёт за один день. Это не произойдёт за один разговор. Это долгий процесс. Будут срывы. Будут обиды. Будут слёзы. Но если вы будете последовательны, если вы будете добры, если вы будете настойчивы, вы найдёте путь. Путь, на котором бабушка будет нужна, но не контролирующая. Путь, на котором вы будете свободны, но не одиноки. Путь, на котором ваш ребёнок будет иметь и маму, и бабушку. И обе будут любить его. Вместе. А не по очереди.

Я хочу закончить эту главу словами, которые, я надеюсь, вы запомните. Бабушка не враг. Она – человек. Человек, который боится. Человек, который хочет быть нужным. Человек, который любит. И если вы сможете увидеть это, если вы сможете понять это, если вы сможете принять это, вы сможете найти мир. Не потому, что бабушка изменится. А потому, что вы изменитесь. Вы перестанете видеть в ней угрозу. Вы увидите в ней человека. И тогда вы сможете говорить с ней. Не как с противником. А как с человеком. И это будет началом мира.

Теперь я хочу предложить вам упражнение, которое по-

может вам понять страхи бабушки и свои собственные. Оно называется «Разговор с бабушкой о её страхах». Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите письмо от имени бабушки. Представьте, что вы – это она. Что вы чувствуете? Что вы боитесь? Что вы хотите? Напишите всё, что приходит в голову. Не сдерживайтесь. Это может быть больно. Это может быть неожиданно. Но это важно. Потому что, когда вы напишете это письмо, вы сможете увидеть ситуацию её глазами. Вы сможете понять, что ею движет. И тогда вам будет легче говорить с ней. Не как с врагом. А как с человеком.

После того как вы напишете письмо, прочитайте его вслух. Себе. И скажите: «Я понимаю тебя. Я вижу твою боль. Я вижу твой страх. Я не враг тебе. Я хочу мира». Это может звучать странно. Но это работает. Потому что слова имеют силу. Особенно слова, которые вы говорите себе.

А теперь я хочу предложить вам чек-лист для разговора. Это вопросы, которые вы можете задать себе или обсудить с партнёром. Они помогут вам понять страхи бабушки и начать диалог. Что движет моей мамой/свекровью, когда она вмешивается? Что она боится потерять? Что она хочет на самом деле? Что я могу сделать, чтобы она чувствовала себя нужной, но не контролировала? Как я могу дать ей роль, которая будет важной, но не главной? Как я могу помочь ей найти смысл вне семьи? Что я могу сказать ей, чтобы она поняла, что я её вижу и понимаю? Ответы на эти вопросы могут быть непростыми. Но они важны. Потому что, отвечая

на них, вы начинаете путь к миру.

И, наконец, задание на неделю. На этой неделе я предлагаю вам сделать одну простую вещь. Найдите время, чтобы поговорить с бабушкой. Не о границах. Не о правилах. А о ней. Спросите её: «Мама, что ты чувствуешь? Что тебя тревожит? Что ты хочешь?» И слушайте. Не перебивайте. Не защищайтесь. Не оправдывайтесь. Просто слушайте. И когда она закончит, скажите: «Спасибо, что поделилась. Я тебя услышал(а). Я тебя понимаю». Это может занять десять минут. Это может занять час. Но это может изменить всё. Потому что, когда человек чувствует, что его слышат, он перестаёт кричать. Он перестаёт воевать. Он начинает говорить. И тогда становится возможным диалог. А диалог – это первый шаг к миру.

3. Почему дедушки молчат. Мужская роль в конфликте поколений

Когда мы говорим о конфликте поколений, мы почти всегда говорим о бабушках. О свекровях и тёщах. О том, как они вмешиваются, как дают советы, как критикуют, как переставляют вещи, как устанавливают свои правила. И это не случайно. Потому что в большинстве семей именно бабушки являются главными действующими лицами этой драмы. Именно они приходят без предупреждения, именно они звонят по десять раз в день, именно они спорят о каше, о пышке, о мультиках, о наказаниях. Именно они оказываются в центре конфликта. И именно о них мы говорим больше всего.

А где же дедушки? Почему о них почти не говорят? Почему их почти не видно в этом конфликте? Почему они остаются в стороне, пока женщины воюют? И что это молчание означает? Это безразличие? Это страх? Это мудрость? Это трусость? Или что-то другое, чего мы не замечаем, потому что привыкли смотреть только на бабушек?

Я хочу посвятить эту главу дедушкам. Тем самым дедушкам, которые сидят в стороне и читают газету, пока их жё-

ны ссорятся с невестками. Тем самым дедушкам, которые уходят в гараж, когда в доме начинается разговор на повышенных тонах. Тем самым дедушкам, которые говорят «это ваши женские дела» и исчезают с горизонта. Тем самым дедушкам, которых мы считаем равнодушными, безучастными, бесконфликтными. Я хочу показать вам, что за этим молчанием скрывается нечто важное. И если вы поймёте это, вы сможете по-новому взглянуть на всю ситуацию. Вы сможете увидеть в дедушке не «того, кто не вмешивается», а «того, кто мог бы стать мостом». И, возможно, вы сможете вовлечь его в диалог. А это, поверьте моему двадцатилетнему опыту, может изменить всё.

Начнём с самого простого вопроса. Почему дедушки молчат? Почему они не участвуют в конфликте так активно, как бабушки? На это есть несколько причин, и все они важны для понимания.

Первая причина – это мужская социализация. Мальчиков с детства учат не показывать эмоции. «Не плачь, ты же мужчина». «Не жалуйся, ты же мужчина». «Не ной, ты же мужчина». «Терпи, ты же мужчина». Мальчиков учат, что эмоции – это слабость. Что чувства – это удел женщин. Что мужчина должен быть сильным, спокойным, сдержанным. И когда такой мальчик вырастает и становится дедушкой, он не знает, как говорить о своих чувствах. Он не знает, как выражать любовь. Он не знает, как просить о помощи. Он не знает, как участвовать в эмоциональных конфликтах. Пото-

му что его никто этому не научил. Его учили молчать. И он молчит. Не потому, что ему всё равно. А потому, что он не умеет иначе.

Вторая причина – это страх конфликта. Дедушки часто боятся конфликтов больше, чем бабушки. Потому что конфликт – это эмоции. Это крик. Это слёзы. Это напряжение. А мужчина, который привык контролировать свои эмоции, чувствует себя в конфликте беспомощным. Он не знает, что сказать. Он не знает, как остановить ссору. Он не знает, как помирить стороны. И вместо того чтобы рискнуть и вмешаться, он уходит. Он уходит в гараж. Он уходит в телевизор. Он уходит в газету. Он уходит в молчание. Потому что молчание – это безопасно. Молчание не требует усилий. Молчание не приводит к ошибкам. Молчание не ранит. Или, по крайней мере, он так думает.

Третья причина – это привычка не вмешиваться. Дедушки часто выросли в семьях, где отец не участвовал в воспитании. Где воспитание было «женским делом». Где мужчина работал, приносил деньги, решал внешние проблемы, но не лез в домашние дела. И когда такой мальчик вырастает и становится отцом, он воспроизводит ту же модель. Он не участвует в воспитании. Он не вмешивается в конфликты. Он не берёт на себя ответственность за эмоциональную атмосферу в семье. А когда он становится дедушкой, он продолжает ту же линию. Он не вмешивается. Он не участвует. Он не берёт на себя роль. Потому что не знает, как. Потому что не при-

вык. Потому что никто никогда не просил его об этом.

Четвёртая причина – это страх потерять авторитет. Дедушка, который всю жизнь был главой семьи, который принимал решения, который нёс ответственность, вдруг оказывается в ситуации, где его авторитет под вопросом. Его сын или дочь выросли, создали свои семьи, устанавливают свои правила. И дедушка чувствует, что его роль изменилась. Он больше не главный. Он больше не решает. Он больше не контролирует. И это трудно. Это больно. Это страшно. И вместо того чтобы бороться за авторитет, он отступает. Он молчит. Он не вмешивается. Потому что боится, что если он вмешается, его отвергнут. Если он скажет что-то не то, его осудят. Если он попытается вернуть контроль, его оттолкнут. И он выбирает молчание. Как способ сохранить хоть какую-то связь.

Пятая причина – это непонимание. Дедушки часто не понимают, что происходит. Они не понимают, почему бабушка так волнуется. Они не понимают, почему невестка так реагирует. Они не понимают, почему все ссорятся из-за таких мелочей. «Подумаешь, каша». «Подумаешь, пустышка». «Подумаешь, мультики». «Из-за чего сыр-бор?» Они не видят глубины конфликта. Они не видят боли. Они не видят страха. Они не видят любви. Они видят только поверхность. И поэтому они не вмешиваются. Потому что не понимают, зачем. Потому что не понимают, что происходит. Потому что не понимают, что от них нужно.

Шестая причина – это усталость. Дедушки устали. Они устали от работы. Они устали от ответственности. Они устали от конфликтов. Они устали от жизни. И когда в доме начинается ссора, у них нет сил на неё реагировать. Они хотят покоя. Они хотят тишины. Они хотят, чтобы их оставили в покое. И они уходят. Не потому, что им всё равно. А потому, что у них нет ресурса. Потому что они выжаты. Потому что они хотят просто дожить спокойно.

И, наконец, седьмая причина – это любовь. Дедушки любят своих внуков. И дедушки любят своих детей. И дедушки любят своих жён. И они не хотят воевать. Они не хотят выбирать сторону. Они не хотят причинять боль. И поэтому они молчат. Они пытаются быть нейтральными. Они пытаются не вмешиваться. Они пытаются сохранить мир. Но их молчание – это не мир. Это заморозка. Это отсутствие решения. Это проблема, которая не решается, а откладывается. И она растёт. И она становится больше. И однажды она взрывается. И тогда дедушка оказывается в центре конфликта, к которому он не готов. И он не знает, что делать. И он снова уходит. И снова молчит. И снова ждёт, когда всё закончится. А это не заканчивается. Это продолжается. Годами. Десятилетиями. И дедушка так и не участвует в жизни своей семьи. Он просто присутствует. Он просто существует. Он просто молчит. И это трагедия. Потому что его голос мог бы изменить многое. Его участие могло бы стать мостом. Его любовь могла бы соединить. Но он молчит. И все страдают.

Я помню одного мужчину, которого зовут Виктор. Ему было семьдесят два года. Он пришёл ко мне на консультацию вместе с женой и невесткой. Его жена и невестка воевали уже несколько лет. Они ссорились из-за внука. Из-за того, как его кормить. Как его одевать. Как его воспитывать. Как его наказывать. Как его баловать. Каждый визит заканчивался скандалом. Каждый телефонный разговор превращался в битву. Каждая встреча была полем боя. И Виктор сидел в стороне. Он читал газету. Он смотрел телевизор. Он уходил в гараж. Он не вмешивался. Он говорил: «Это ваши женские дела. Разбирайтесь сами». И он был уверен, что поступает правильно. Что он сохраняет нейтралитет. Что он не даёт повода для конфликта. Что он мудрый. Что он выше этого.

Но когда я спросила его: «Виктор, что вы чувствуете, когда они ссорятся?» – он замолчал. Долго молчал. А потом сказал: «Я чувствую себя бесполезным. Я чувствую, что я никто. Я чувствую, что моё мнение никому не нужно. Я чувствую, что я не могу помочь. Я чувствую, что я боюсь. Я боюсь, что если я вмешаюсь, будет хуже. Я боюсь, что меня отвергнут. Я боюсь, что я всё испорчу. Я боюсь, что я не знаю, как правильно. Я боюсь, что я не умею говорить о чувствах. Я боюсь, что я не умею мирить. Я боюсь, что я не умею любить так, как нужно. Я боюсь, что я не тот дедушка, которым должен быть. Я боюсь, что я не тот муж, которым должен быть. Я боюсь, что я не тот отец, которым должен быть. Я боюсь, что я всю жизнь молчал, и теперь уже поздно что-то

менять».

И тогда я сказала ему: «Виктор, вы не бесполезны. Вы не никто. Ваше мнение важно. Вы можете помочь. Вы можете изменить ситуацию. Но для этого нужно перестать молчать. Нужно начать говорить. Нужно начать участвовать. Нужно начать быть мостом между женой и невесткой. Нужно начать быть дедушкой. Не просто присутствующим. А действующим. Не просто молчащим. А говорящим. Не просто наблюдающим. А любящим. Вы можете это. Вы не поздно. Вам семьдесят два. У вас есть внук. У вас есть семья. У вас есть любовь. И вы можете начать прямо сейчас».

Виктор заплакал. Я видела слёзы в его глазах. Слёзы, которые он сдерживал десятилетиями. Слёзы, которые он не позволял себе. Слёзы, которые он считал слабостью. И я сказала ему: «Это не слабость. Это сила. Настоящая сила – это умение чувствовать. Умение говорить. Умение любить. Умение быть уязвимым. Умение быть настоящим. Вы не обязаны быть сильным в старом смысле этого слова. Вы можете быть сильным по-новому. Вы можете быть тем, кто соединяет. Тем, кто мирит. Тем, кто любит. И тогда вы станете настоящим дедушкой. Не просто фигурой на фотографии. А человеком в сердце внука».

Это было началом изменений в семье Виктора. Не сразу. Но постепенно. Он начал говорить с женой. Не о том, что она не права. А о том, что он чувствует. Он начал говорить с невесткой. Не о том, что она должна. А о том, что он хочет.

Он начал участвовать в жизни внука. Не как наблюдатель. А как дедушка. Он начал играть с ним. Он начал гулять с ним. Он начал рассказывать ему истории. Он начал быть рядом. Не просто физически. А эмоционально. И это изменило всё. Потому что его голос стал мостом. Его любовь стала связью. Его участие стало миром.

Но я не хочу, чтобы вы думали, что дедушки – это только молчащие фигуры, которых нужно «разбудить». Нет. Дедушки – это не проблема. Дедушки – это ресурс. Это сила, которая часто остаётся неиспользованной. Это мудрость, которая часто остаётся непроявленной. Это любовь, которая часто остаётся невыраженной. И если вы сможете вовлечь дедушку в диалог, если вы сможете дать ему роль, если вы сможете показать ему, что его вклад важен, – вы получите союзника. Не врага. Не контролёра. Не наблюдателя. А союзника. Человека, который может говорить с бабушкой так, как не можете вы. Человека, который может говорить с вами так, как не может бабушка. Человека, который может быть мостом между поколениями.

Я помню другую семью. Молодую маму, папу и дедушку. Бабушка умерла. И дедушка остался один. Он приезжал к ним каждый день. Он сидел с внуком. Он гулял с ним. Он играл с ним. Он был очень вовлечён. Но он не вмешивался в их правила. Он не критиковал. Он не давал советов. Он просто был рядом. И это было спасением для молодой мамы. Потому что она могла спокойно заниматься своими делами,

зная, что ребёнок с бабушкой. Она могла доверять ему. Она могла на него положиться. И она была ему благодарна. И она говорила ему: «Спасибо, что вы с нами. Спасибо, что вы помогаете. Спасибо, что вы любите его. Мы вас очень ценим». И бабушка расцветал. Потому что он чувствовал себя нужным. Он чувствовал себя важным. Он чувствовал себя частью семьи. И он был счастлив. И это счастье передавалось внуку. И внук рос в атмосфере любви. Не войны. Не конфликта. А любви.

Почему это сработало? Потому что бабушка нашёл свою роль. Он не пытался быть главным. Он не пытался контролировать. Он не пытался устанавливать правила. Он просто был бабушкой. Он просто любил. Он просто помогал. Он просто был рядом. И это то, что нужно. Это то, что важно. Это то, что делает бабушку бабушкой. Не власть. Не контроль. Не авторитет. А любовь. Присутствие. Поддержка.

Я хочу, чтобы вы запомнили одну простую истину. Бабушка – это не «второй бабушка». Это другая роль. Это другой вклад. Это другая любовь. Бабушка может дать внуку то, что не даст бабушка. Он может научить его терпению. Он может научить его спокойствию. Он может научить его мужским ритуалам. Он может научить его быть надёжным. Он может научить его молчать, когда нужно молчать. И говорить, когда нужно говорить. Он может научить его быть мужчиной. Не в старом смысле – сильным и бесчувственным. А в новом смысле – сильным и чувствующим. Надёж-

ным и нежным. Защищающим и любящим.

Но для этого дедушка должен быть вовлечён. Он должен быть рядом. Он должен участвовать. Он должен говорить. Он должен любить. И если вы поможете ему в этом, если вы дадите ему роль, если вы покажете ему, что его вклад важен, – вы получите не просто помощника. Вы получите союзника. Вы получите мост. Вы получите мир.

Теперь давайте поговорим о том, как вовлечь дедушку в диалог. Как дать ему роль. Как показать ему, что он важен.

Первое. Признайте его существование. Дедушки часто чувствуют себя невидимыми. Все говорят о бабушках. Все ссорятся с бабушками. Все обсуждают бабушек. А дедушки остаются в тени. И они чувствуют себя ненужными. Поэтому первый шаг – это признать, что он есть. Скажите ему: «Папа, я вижу тебя. Я знаю, что ты есть. Я знаю, что ты любишь нас. Я знаю, что ты хочешь помогать. Я хочу, чтобы ты был частью нашей жизни. Не просто наблюдателем. А участником».

Второе. Дайте ему конкретную роль. Не «помогай с ребёнком». А «гуляй с ним по субботам». Не «участвуй в жизни семьи». А «рассказывай ему истории о своём детстве». Не «будь дедушкой». А «научи его рыбачить» или «научи его играть в шахматы» или «научи его чинить велосипед». Конкретная роль даёт ему ощущение, что он нужен. Что он важен. Что он делает что-то значимое. И тогда он чувствует себя частью семьи. А не просто фигурой в кресле.

Третье. Спрашивайте его мнение. Не по всем вопросам.

Но по некоторым. Например: «Папа, как ты думаешь, что нам делать с его капризами?» Или: «Папа, как ты учил меня справляться с гневом?» Или: «Папа, что ты делал, когда я не хотел есть?» Эти вопросы показывают ему, что его опыт ценен. Что его мнение важно. Что он – источник мудрости. И тогда он чувствует себя нужным. И тогда он начинает говорить. Начинает участвовать. Начинает быть дедушкой.

Четвёртое. Создайте ритуалы. Ритуалы – это то, что объединяет. Что создаёт связь. Что делает отношения особенными. Придумайте ритуал для дедушки и внука. Что-то, что они делают вместе. Каждую неделю. Или каждый месяц. Это может быть рыбалка. Это может быть футбол. Это может быть мастерская. Это может быть прогулка. Это может быть чтение книг. Это может быть что угодно. Главное – чтобы это было их время. Их ритуал. Их связь. И тогда дедушка будет ждать этого времени. Будет готовиться к нему. Будет жить им. И это даст ему смысл. И это даст внуку дедушку. Настоящего. Вовлечённого. Любящего.

Пятое. Будьте терпеливы. Дедушка не изменится за один день. Он не начнёт говорить о чувствах за один разговор. Он не станет вовлечённым за одну неделю. Это долгий процесс. Будут неудачи. Будут откаты. Будут моменты, когда он снова уйдёт в свою скорлупу. Но если вы будете последовательны, если вы будете добры, если вы будете настойчивы, – он откроется. Медленно. Постепенно. Но откроется. И тогда вы увидите, что за молчанием скрывалось не безразли-

чие. А страх. За отстранённостью – не холодность. А неуверенность. За отсутствием – не пустота. А любовь, которая не знала, как выразиться. И вы поможете ей выразиться. И это будет подарком для всех. Для вас. Для бабушки. Для внука. Для семьи.

Я хочу закончить эту главу словами, которые, я надеюсь, вы запомните. Дедушка не враг. Он не наблюдатель. Он не пустое место. Он – человек. Человек, который любит. Человек, который боится. Человек, который хочет быть нужным. И если вы сможете увидеть это, если вы сможете понять это, если вы сможете принять это, – вы сможете вовлечь его. Вы сможете дать ему роль. Вы сможете сделать его мостом. И тогда ваш ребёнок получит не только бабушку. Но и дедушку. Настоящего. Любящего. Вовлечённого. И это будет богатством. Это будет подарком. Это будет семьёй.

Теперь я хочу предложить вам упражнение, которое поможет вам понять дедушку и вовлечь его в диалог. Оно называется «Письмо бабушке». Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите письмо своему отцу или свёкру. Не отправляйте его. Просто напишите. Начните с фразы: «Я знаю, что ты любишь нас. Я знаю, что ты хочешь помогать. Я знаю, что ты, может быть, не знаешь, как. Я хочу, чтобы ты был частью нашей жизни. Не просто наблюдателем. А участником. Я хочу, чтобы ты был бабушкой. Настоящим. Любящим. Вовлечённым. И я хочу помочь тебе в этом. Потому что ты важен. Потому что ты нужен. Потому что мы тебя любим». А по-

том напишите всё, что хотите. Всё, что чувствуете. Всю боль, всю обиду, всю надежду. Не сдерживайтесь. Пишите, пока не почувствуете, что внутри стало легче. Это может занять несколько страниц. Это может занять несколько дней. Но это важно. Потому что, когда вы вынесете свои чувства на бумагу, вы сможете посмотреть на них со стороны. Вы сможете увидеть, что за вашей обидой на дедушку стоит не злость. А желание, чтобы он был рядом. Чтобы он участвовал. Чтобы он любил. И тогда вы сможете сказать ему об этом. Не с обвинением. А с любовью.

После того как вы напишете письмо, прочитайте его вслух. Себе. Не дедушке. Себе. И скажите: «Я хочу, чтобы ты был частью нашей жизни. Я хочу, чтобы ты был дедушкой. Я хочу, чтобы мы были вместе. Я выбираю мир. Я выбираю любовь». Это может звучать наивно. Но это работает. Потому что слова имеют силу. Особенно слова, которые вы говорите себе.

А теперь я хочу предложить вам чек-лист для разговора. Это вопросы, которые вы можете задать себе или обсудить с партнёром. Они помогут вам понять дедушку и начать диалог. Почему мой папа/свёкор молчит? Что он чувствует? Чего он боится? Что он хочет на самом деле? Как я могу вовлечь его в диалог, не создавая конфликт? Какую роль я могу ему дать? Какой ритуал я могу создать для него и внука? Что я могу сказать ему, чтобы он понял, что он важен? Ответы на эти вопросы могут быть непростыми. Но они важны.

Потому что, отвечая на них, вы начинаете путь к миру. И к дедушке. Настоящему. Любящему. Вовлечённому.

И, наконец, задание на неделю. На этой неделе я предлагаю вам сделать одну простую вещь. Найдите время, чтобы поговорить с дедушкой. Не о границах. Не о правилах. А о нём. Спросите его: «Папа, что ты чувствуешь? Что тебя тревожит? Что ты хочешь?» И слушайте. Не перебивайте. Не защищайтесь. Не оправдывайтесь. Просто слушайте. И когда он закончит, скажите: «Спасибо, что поделился. Я тебя услышал(а). Я тебя понимаю. Я хочу, чтобы ты был частью нашей жизни. Не просто наблюдателем. А участником. Я хочу, чтобы ты был дедушкой. Настоящим. Любящим. Вовлечённым. И я хочу помочь тебе в этом. Потому что ты важен. Потому что ты нужен. Потому что мы тебя любим». Это может занять десять минут. Это может занять час. Но это может изменить всё. Потому что, когда человек чувствует, что его слышат, он перестаёт молчать. Он начинает говорить. Он начинает участвовать. Он начинает быть. И тогда он становится дедушкой. Не просто по имени. А по сути. И это будет подарком для всех. Для вас. Для него. Для внука. Для семьи.

4. Границы. Что это и почему без них не выжить

Мы подошли к самой важной, самой практической и, пожалуй, самой сложной теме этой книги. К теме границ. Я специально оставила её на четвертую главу, потому что прежде чем говорить о границах, нужно было понять, что стоит за поведением бабушек и дедушек. Нужно было увидеть их любовь. Нужно было увидеть их страх. Нужно было перестать видеть в них врагов. Потому что границы, которые устанавливает враг, – это стены. А границы, которые устанавливает любящий человек, – это дверь. И разница между стеной и дверью огромна. Стена разделяет навсегда. Дверь соединяет, но при этом защищает. Стена говорит: «Ты мне не нужен». Дверь говорит: «Ты мне нужен, но не весь. Ты мне нужен, но не всегда. Ты мне нужен, но не вместо меня». И вот об этой двери, об этих границах, мы будем говорить в этой главе.

Начнём с самого главного вопроса. Что такое границы? Многие люди путают границы со стенами. Они думают, что установить границы – это значит отгородиться от родителей, перестать с ними общаться, запретить им видеться с внуками, поставить ультиматум. Они думают, что границы – это

жестоко. Что это неблагоприятно. Что это предательство семьи. Они думают, что если они установят границы, родители обидятся, отношения испортятся, и они останутся одни. И поэтому они не устанавливают границы. Они терпят. Они молчат. Они копят обиды. Они взрываются. И тогда отношения разрушаются по-настоящему. Не из-за границ. А из-за их отсутствия.

Я хочу, чтобы вы запомнили одну простую истину. Границы – это не стены. Границы – это правила. Это договорённости. Это понимание того, что можно, а что нельзя. Что приемлемо, а что разрушительно. Что комфортно, а что больно. Границы – это не отказ от родителей. Это не «я вас больше не люблю». Это не «уходите из моей жизни». Границы – это «я вас люблю, но у меня есть своя жизнь». Это «я вас уважаю, но у меня есть свои правила». Это «я хочу быть с вами, но не в ущерб себе». Границы – это забота. Забота о себе. Забота о партнёре. Забота о ребёнке. Забота о родителях. Потому что без границ не может быть здоровых отношений. Без границ вы будете чувствовать себя использованными. Без границ ваши родители будут чувствовать себя отвергнутыми. Без границ ваш ребёнок будет чувствовать себя в центре войны. Границы – это не роскошь. Это необходимость. Это условие выживания семьи.

Почему без границ не выжить? Давайте разберём это подробно. Представьте, что у вас нет границ. Что происходит? Бабушка приходит, когда хочет. Она остаётся, сколько хо-

чет. Она даёт советы, какие хочет. Она критикует, кого хочет. Она устанавливает правила, какие хочет. Она переставляет вещи, как хочет. Она вмешивается в ваши решения, в ваши отношения, в ваше воспитание. Она делает это не потому, что она злая. А потому, что вы не сказали ей «нет». Вы не обозначили границы. Вы не показали, где заканчивается её территория и начинается ваша. И она, не чувствуя границ, идёт дальше и дальше. Она заполняет всё пространство. Она становится центром вашей семьи. Она становится главной. А вы становитесь приложением к ней. Вы становитесь теми, кто выполняет её волю. Вы становитесь теми, кто не имеет права голоса. Вы становитесь теми, кто не имеет своей жизни.

Что происходит с вами? Вы начинаете злиться. Сначала тихо. Потом громче. Вы начинаете раздражаться. Сначала на мелочи. Потом на всё. Вы начинаете чувствовать, что вас не уважают. Что вас не слышат. Что вас не ценят. Вы начинаете чувствовать, что вы не хозяйка в своём доме. Что вы не мать своего ребёнка. Что вы не жена своего мужа. Вы начинаете чувствовать, что вы никто. И эта злость, это раздражение, это чувство неполноценности накапливаются. Они копятся месяцами. Годами. И однажды вы взрываетесь. Вы говорите всё, что думаете. Вы говорите это грубо. Вы говорите это больно. Вы говорите это так, что отношения разрушаются. И тогда вы чувствуете вину. Вы чувствуете, что вы плохая дочь. Что вы плохая невестка. Что вы разрушили семью. И

вы ещё больше закрываетесь. И вы ещё больше страдаете. И вы ещё больше злитесь. И круг замыкается.

Что происходит с вашим партнёром? Он оказывается между двух огней. С одной стороны – жена, которую он любит. С другой – мама, которую он тоже любит. И он не знает, что делать. Он не знает, кого выбрать. Он не знает, как сохранить мир. И он делает то, что делают многие мужчины в этой ситуации: он уходит. Он уходит в работу. Он уходит в телефон. Он уходит в молчание. Он не участвует. Он не защищает. Он не говорит. И тогда жена чувствует себя преданной. Она чувствует, что он на стороне матери. Она чувствует, что он её не защищает. Она чувствует, что она одна. И их брак начинает трещать. Не из-за бабушки. А из-за отсутствия границ. Из-за того, что никто не сказал «стоп». Никто не сказал «это наша территория». Никто не сказал «мы решаем сами».

Что происходит с вашим ребёнком? Он растёт в атмосфере напряжения. Он чувствует, что что-то не так. Он чувствует, что мама злится. Он чувствует, что бабушка обижается. Он чувствует, что папа отсутствует. Он чувствует, что он – причина всего этого. Он не понимает слов «границы» и «конфликт поколений». Но он понимает, что он в центре чего-то тяжёлого. И он начинает реагировать. Он начинает капризничать. Он начинает болеть. Он начинает манипулировать. Он начинает замыкаться. Он начинает делать всё, чтобы привлечь внимание. Или чтобы не привлекать. Он начи-

нает выживать. Вместо того чтобы жить. И это цена, которую он платит за отсутствие границ у взрослых.

Что происходит с бабушкой? Она тоже страдает. Потому что она чувствует, что её не любят. Она чувствует, что её отвергают. Она чувствует, что она не нужна. И она ещё сильнее цепляется. Она ещё сильнее вмешивается. Она ещё сильнее контролирует. Потому что ей кажется, что если она отпустит, она потеряет всё. И она не понимает, что именно её цепляние и разрушает отношения. Она не понимает, что если бы она уважала границы, её бы любили больше. Она не понимает, что свобода – это не потеря. Это условие любви.

Вот почему без границ не выжить. Без границ страдают все. И бабушка. И мама. И папа. И ребёнок. И брак. И семья. Границы – это не про разделение. Это про сохранение. Это про то, чтобы каждый знал своё место. Свою роль. Свою территорию. И тогда каждый может быть собой. И тогда каждый может любить. Не воюя. А сотрудничая.

Теперь давайте поговорим о том, какие границы нужны. Я выделю несколько видов границ, которые особенно важны в отношениях с бабушками и дедушками.

Первый вид – это границы времени. Это правила о том, когда можно приходить, когда можно звонить, когда можно оставаться. Например: «Мы рады видеть вас, но, пожалуйста, предупреждайте о визите за день». Или: «Мы не отвечаем на звонки после девяти вечера, если это не срочно». Или: «Мы хотим проводить выходные только втроём, поэтому давай-

те видятся в будни или в определённые дни». Эти границы важны, потому что они защищают ваше время. Ваше личное время. Ваше семейное время. Ваше время для отдыха. Ваше время для близости. Без этих границ вы будете чувствовать, что ваше время принадлежит не вам. Что вы всегда должны быть доступны. Что вы не имеете права на свою жизнь. И это истощает. И это разрушает.

Второй вид – это границы пространства. Это правила о том, где можно находиться, что можно трогать, как можно себя вести. Например: «Наша спальня – это наша территория. Пожалуйста, не заходите туда без стука». Или: «Пожалуйста, не переставляйте вещи в нашем доме. Если вы хотите что-то изменить, спросите нас». Или: «У нас есть свои правила порядка. Мы просим вас их уважать». Эти границы важны, потому что они защищают ваше пространство. Ваш дом. Вашу территорию. Ваше чувство безопасности. Без этих границ вы будете чувствовать, что вы не хозяйка в своём доме. Что вы гость. Что вы не имеете права на своё пространство. И это унижительно. И это разрушает.

Третий вид – это границы информации. Это правила о том, что можно обсуждать, что можно спрашивать, что можно советовать. Например: «Мы не обсуждаем наши финансовые решения с вами. Это наша личная жизнь». Или: «Мы не хотим слышать критику в адрес наших методов воспитания. Если вы хотите что-то предложить, сделайте это мягко и один раз». Или: «Мы не обсуждаем наши отношения с вами.

Это наша личная жизнь». Эти границы важны, потому что они защищают вашу приватность. Вашу личную жизнь. Ваши решения. Ваше право на свою жизнь. Без этих границ вы будете чувствовать, что вы должны отчитываться за каждое своё действие. Что вы не имеете права на свою жизнь. Что вы всегда должны объяснять. И это утомляет. И это разрушает.

Четвёртый вид – это границы решений. Это правила о том, кто принимает решения. Например: «Мы сами решаем, как кормить нашего ребёнка. Мы сами решаем, как его укладывать. Мы сами решаем, как его наказывать. Мы сами решаем, куда его водить. Мы сами решаем, что ему покупать. Мы сами решаем, как его воспитывать». Эти границы важны, потому что они защищают вашу родительскую власть. Ваше право быть родителями. Ваше право принимать решения о своём ребёнке. Без этих границ вы будете чувствовать, что вы не родители. Что вы просто исполнители чужой воли. Что вы не имеете права голоса в своей семье. И это разрушает вашу уверенность в себе. И это разрушает вашу связь с ребёнком. И это разрушает ваш брак.

Пятый вид – это границы эмоций. Это правила о том, какие эмоции можно выражать, как можно себя вести, что можно говорить. Например: «Мы не кричим друг на друга при ребёнке». Или: «Мы не обсуждаем наши конфликты с вами. Если у нас есть проблемы, мы решаем их сами». Или: «Мы не используем ребёнка как оружие в конфликте. Мы не говорим ему «бабушка плохая» или «мама плохая». Мы

не заставляем его выбирать». Эти границы важны, потому что они защищают эмоциональную атмосферу в семье. Ваше психическое здоровье. Психическое здоровье вашего ребёнка. Ваши отношения. Без этих границ вы будете чувствовать, что вы живёте в эпицентре войны. Что вы не можете расслабиться. Что вы всегда настороже. И это истощает. И это разрушает.

Это пять видов границ. И все они важны. Все они нужны. Все они защищают что-то ценное. И все они помогают сохранить мир. Не потому, что они разделяют. А потому, что они создают правила игры. А без правил игра превращается в хаос. И в этом хаосе страдают все.

Я помню одну семью, которая пришла ко мне на консультацию. Молодую маму, папу и бабушку. Бабушка приходила каждый день. Она оставалась на несколько часов. Она давала советы. Она критиковала. Она переставляла вещи. Она устанавливала свои правила. Молодая мама была в ярости. Она говорила: «Она не уважает нас. Она считает, что мы не справляемся. Она хочет управлять нашей жизнью». Папа молчал. Бабушка плакала. Я спросила бабушку: «Что вы чувствуете, когда приходите к ним?» И она сказала: «Я чувствую, что я нужна. Я чувствую, что я не одна. Я чувствую, что моя жизнь имеет смысл». Я спросила молодую маму: «Что вы чувствуете, когда бабушка приходит?» И она сказала: «Я чувствую, что меня контролируют. Я чувствую, что меня не уважают. Я чувствую, что я не хозяйка в своём до-

me».

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.