

Здравствуй, мама...

27 ноября – день матери.

Главный родной человек, встречающий ребёнка в этом мире – мама, она даёт ему жизнь. И что бы не происходило в дальнейшем, этот факт не изменить.

Ребёнок растёт и вместе с ним растёт мамино умение направлять и воспитывать, справляться с проблемами и преодолевать препятствия. И очень быстро к маме приходит понимание, что далеко не на все вопросы, связанные с детьми есть готовые ответы.

До многого ей приходится доходить самой, больше полагаясь на собственную интуицию и безусловную любовь к ребёнку, чем на советы и рекомендации окружающих.

Она смотрит на подрастающего сына или дочку, кажется вот только ему (ей) было 3 года, а вот уже 7, 10, 12.

Один день тянется порой долго, а годы идут и проходят быстро.

Маме не хочется торопить время, но очень хочется получить откуда – то (только откуда?) определённости и уверенности, что её старания и вклады в воспитание не бесполезны: со временем ребёнок обязательно поступит в ВУЗ, устроится на хорошую работу, удачно женится (выйдет замуж) и вообще, жизнь его сложится, как надо. Но никто этой гарантии дать не может.

Только самой маме известно сколько беспокойства о настоящем и будущем ребёнка прошло через её сердце.

Дети растут и становятся взрослыми, но какими бы благополучными они не были, у мамы всегда найдется повод для переживаний: сыт ли, обут – одет, не обидел ли кто, не случилось ли чего непредвиденного...

Человек с годами меняется мало, меняются его возможности. Нет ничего неотвратимее времени.

И вот уже сама мама нуждается в заботе и уходе, хотя очень не хочет с этим соглашаться и признать, что силы уже не те.

На приеме у психолога Ирина. Из рассказа женщины.

- Я живу вдвоём с мамой, ей недавно исполнилось 85 лет. Отношения между нами напряженные, мама постоянно на что – то обижается. Вот, например, прихожу с работы, она не разговаривает, с трудом выясняю причину, оказывается, я поговорила с ней по телефону «лишь бы отвязаться». Начинаю объяснять, что на работе у меня нет времени говорить подробно, молчит, потом уходит в свою комнату, слышу, плачет. Зайти к ней порываюсь, но останавливаю себя, не известно, какая будет реакция... опять холодное молчание? Что делать в такой ситуации? Сначала у меня возникает чувство вины, мысли про мамин возраст и болезни; потом раздражение, наплывают воспоминания, что и в детстве она со мной иногда не разговаривала целый день из – за двойки или позднего возвращения домой.

Проходит несколько часов, и начинаю обижаться уже я, мне за 50, сколько можно чувствовать себя зависимой от её настроений... Замкнутый круг.

Люди, живущие под одной крышей, а уж тем более дети и родители, сколько бы лет им не было, всегда зависимы от настроений друг друга. Если они не проясняют отношений и открыто не говорят, что чувствуют из – за поведения другого человека, то напряжение будет расти и копиться.

Хорошо бы это понимать и одной и другой стороне. Бывает, один раздражается, другой приписывает причины раздражения исключительно себе, на самом деле это может быть совсем не так. И мама Ирины может «не разговаривать» по причинам просто плохого настроения, но так как дочь «настойчиво выясняет», не исключено, что мама в воспитательных целях свяжет своё состояние с дневным общением по телефону. Так было в Иренином детстве, в ответ на плохую оценку - молчание, обе поступают «по привычке».

Ведь привычные модели поведения сильны, как для детей, так и для их родителей.

Мама может считать, что дочь хоть уже не ребёнок, но именно с ней должна быть послушной и исполнительной, Ирина же в свою очередь, думает – «хватит делать из меня без вины виноватую, оправдываться не пойду». Ситуация начинает крутиться в рамках – «кто - кого?». Положительных эмоций это в отношении между людьми близкими и традиционно сверхзначимыми друг для друга не добавляет.

Молчание - не выход. Человек молчит в надежде, что «другой» поймёт его именно так, как ему хочется, поймет, почувствует себя виноватым, сделает правильные выводы и исправится так, как хочется обиженному. На деле же происходит то, что с Ириной – «вина – раздражение – обида», кстати, вина и обида тесно взаимосвязаны и часто перетекают одна в другую.

Если человек «застревает» в ощущении обиды или вины, то эти эмоции тормозят развитие других эмоциональных состояний, например, интереса к какому – то виду деятельности; многое начинает видится под углом обиды.

Рассказав же о своей обиде, выделив её, можно почувствовать облегчение и освободить место для других эмоций. Говорить нужно не столько о поступках другого человека, сколько о чувствах, которые они в вас вызывают. Говорить и находить ту золотую середину, что устроит обе стороны.

С годами психические ресурсы человека истощаются. И у взрослых детей должен быть большой выбор поведенческих реакций, чем у старшего поколения. Мама нуждается в поддержке и внимании и может Ирине не прислушиваться около её двери, а открыть её и стать самой инициатором разговора, пробившись через ожидаемое молчание и внешнее недовольство.

На втором приёме у психолога женщина не столько говорила о своих обидах, сколько вспоминала, как мама 5 лет ежедневно провожала её рано

утром на учёбу в Иркутск, готовила горячие завтраки, как ухаживала и заботилась о ней во время болезней и так далее.

Хочется надеяться, что в отношениях мамы и дочери наметились улучшения.

Последнее воскресенье ноября – день матери. Это ещё один повод понять, прийти в гости, позвонить, поговорить, проявить внимание...

Возможно по одной простой причине, если бы не было мамы, не было бы и вас.

Татьяна Геннадьевна Бичевина – психолог.