**Можно ли научиться понимать**

**своих родителей?**

Почти все выросшие дети сталкиваются с проблемой от-ношений с родителями. Когда проходит время детства и без-условной детской любви, взрослый человек может видеть не-достатки родителей, не разделять их мнения, не одобрять их поступков, ему все сложнее уважать их «на автомате», по привычке.

Глядя на отца и мать, взрос-лый человек всегда видит и плю-сы, и минусы. Детские обиды на родителей, горечь оттого, что недополучили от них что‑то важ-ное, сложности с отделением от родительской семейной системы могут беспокоить детей не один год и даже играть свою негатив-ную роль уже в их собственных семьях. Есть ли действенный спо-соб решить проблему в отноше-ниях с родными, если родители бывают иногда навязчивыми, склонными к манипуляциям, требующими постоянного внимания к себе?

Стремиться что‑то в них изменить — занятие трудоемкое и неблагодарное. А вот работа над собой, над своим отноше-нием к родителям, напротив, всегда оказывается плодотвор-ной. И первый вопрос, который можно себе задать: что я могу сделать? Вот несколько ответов, которые помогут взрос-лым детям понять родителей и настроиться на позитив.

**Найти причины в себе.** Первый шаг к построению гар-моничных отношений с отцом и матерью – увидеть свою ответственность за то, как происходит общение. Что можно сделать для того, чтобы чувствовать себя в нем более ком-фортно? Как можно «погасить» начинающийся конфликт с матерью и отцом? Не сами ли сын или дочь становятся его инициаторами, слишком резко отвечая на вопрос или кри-тику родителя?

Отношения заметно улучшатся, если, по меньшей мере, одна сторона займет конструктивную позицию. А именно на­учится слышать смысл сказанного родителями, понимать причину своих реакций, уметь обращаться с ними. Не нужно видеть в стремлении помочь декларацию вашей беспомощ-ности, а в замечаниях — желание унизить. Важно отделять сказанное родителями от своих собственных комплексов. Че-ловек наиболее остро воспринимает ту критику, которую считает оправданной. Так не повод ли это лишний раз заду-маться над сказанным и что‑то изменить в себе?

**Не включаться в конкуренцию.** Желая доказать свою важность и незаменимость, родители часто начинают конку-рировать со своими взрослыми детьми и их супругами. Мо-лодой семье бывает сложно удержаться и не включиться в бесконечную борьбу за самую красивую кухню или самое эффективное закаливание малыша. На самом деле родители вовсе не стремятся показать, что они лучше. Их сообщение звучит иначе: я боюсь, что ты меня забудешь. Поэтому задача детей — показать, что конкурировать не за что, а родители по‑прежнему важны и нужны. А еще помочь родителям и направить их энергию в мирное русло, найдя ту форму, в которой их участие в молодой семье будет удовлетворять обе стороны.

В то же время важно уметь четко и вежливо обозначить границы. Если вмешательство родителей в нашу жизнь ка-жется чрезмерным, об этом обязательно стоит сообщить, по-дыскав корректную форму. Часто родители звонят несколько раз в день потому, что недополучают качественного общения и стремятся компенсировать его количеством. Иногда самый простой способ избежать навязчивости — один раз в неделю уделить родителям время и утолить их потребность в обще-нии.

Говоря о границах, вспомним еще один важный фак-тор — отдельное проживание. Создавая новую семью, лучше стараться жить отдельно от родителей (своих и супруга). Территориальное разделение помогает поддерживать более теплые отношения между поколениями и естественным об-разом решить вопрос границ. Молодая семья чувствует себя более самостоятельной, более свободной в формировании своего уклада, становится проще избежать многих конфлик-тов. Хорошо также рассчитывать только на свои силы. Когда молодые не зависят от родителей и сами могут решать свои внутрисемейные и бытовые вопросы, это только облегчает отношения со старшим поколением. Тогда помощь роди-телей будет восприниматься с благодарностью как проявле-ние любви, а не с претензиями.

**Признавать свободу родителей.** Когда‑то родители взды-хали о том, что дети растут не такими, какими их хотели бы видеть. Потом наступает время, когда уже дети должны с пониманием относиться к родителям. У родителей — свой путь, свои духовные и житейские задачи, которые они реша-ют иногда успешно, иногда — не очень. Задача взрослых де-тей — поддержать родителей в трудную минуту, а не винить, что они в чем‑то не соответствуют ожиданиям.

Насчет ожиданий хорошо понимать, под силу ли им быть такими, какими мы хотим, или мы просто сравниваем их с другими. Детям бывает очень неприятно, когда родители изо всех сил нахваливают соседского мальчика или одноклассни-цу: вот если бы и ты такой прилежный был, на скрипке игра-ли и т. д.! Не проще и родителям, когда их взрослые дети на-чинают заглядывать в чужие семьи и сравнивать: у коллеги бабушка сидит с внучкой целый день, а соседу родители дом купили…

Родителей не выбирают, и у каждого из них свои возмож-ности и ресурсы. Кто‑то умеет поддержать словом, а кто‑то берет на себя часть хозяйственных забот. Важно и то и дру-гое. Это очень хорошее качество — уметь быть благодарны-ми за то, что родители могут и хотят дать, и не фокусиро-ваться на том, чего они не дают. В своих желаниях нужно быть трезвыми и не требовать невозможного: если бабушка работает и может поддержать молодую семью финансово, она вряд ли сможет часто и подолгу проводить время с вну-ками.

**Принять ответственность за свою жизнь.** Многие знают, что именно в детстве формируются модели поведения, уст-ремления и комплексы. Огромная роль в этом процессе при-надлежит родителям. Поэтому, безусловно, они в какой‑то степени являются «виновниками» того, как их дети реагиру-ют на мир. И тем не менее, когда взрослый 30-40‑летний че-ловек винит в своих неудачах родителей — мол, так воспи-тали — слышать это по меньшей мере странно. Этими слова-ми перечеркиваются и взросление, и свобода человека в при-нятии решений. Не стоит перекладывать ответственность за свою жизнь на родителей, используя их как оправдание: это не я, это они виноваты. Нужно иметь мужество признать свое несовершенство и негативный опыт. Понимание своей ответственности позволяет расти духовно и психологически. Безусловно, каждый человек имеет багаж, привезенный из детства. Но как с ним быть дальше, что оставить, а что выло-жить — решать самому человеку.

Претензии по поводу того, как родители обращались с нами в детстве, могут быть и маркерами (показателями или сигналами) неудовлетворенных потребностей сегодняшнего дня. Какого отношения со стороны отца и матери нам хоте-лось бы сейчас? А может быть, у нас самих есть невыражен-ные чувства к ним? В этом случае лучше сообщить о них на-прямую, рассказав, например, как важны их забота и внима-ние, не погружаясь в прошлое и не лелея старые обиды.

**Развиваться самим.** Часто проблемы в отношениях с ро-дителями возникают оттого, что именно дети проходят через кризис взросления и отделения от родительской семьи. Страх не справиться, переживания по поводу возросшей от-ветственности и при этом желание доказать: «я могу!» часто делают взрослых детей «колючими», отвергающими заботу родителей. Или, напротив, чрезмерно зависящими от нее. Такой амбивалентный (двойственный) период, конечно, усложняет отношения обеих сторон и требует подчеркнуто бережного отношения друг к другу.

Причем важно не только духовное и психологическое развитие, но и профессиональное, и материальное. Не нуж-но бояться идти своей дорогой, строить свой быт, достигать своих финансовых целей. Кому‑то родители могут дать хоро-ший старт, а от кого‑то, напротив, сами ждут материальной поддержки. В обоих случаях все зависит исключительно от того, как сам человек распоряжается тем, что имеет: преумно-жает и употребляет во благо семьи и окружающих или тра-тит впустую. Если мужчине сложно прокормить свою семью, то дело, конечно, не в родительских капиталах или их от-сутствии, а в том, что пора задуматься о новой работе, а воз-можно, и переквалификации, вместе с женой найти лишние траты и расставить финансовые приоритеты семьи.

Наконец, **быть взрослыми**. Сетуя на то, что родители до сих пор относятся к нам как к детям, мы сами не замечаем, что осели в детской позиции и капризничаем с мамой и па-пой. Требуя к себе уважения, признания нашей взрослости, мы снова возвращаемся в подростковый кризис, на 10-20 лет назад. Взрослая позиция по отношению к родителям — это наша забота о них, готовность подставить плечо, принять с благодарностью то, чем они хотят поделиться с нами. Бана-льно, но через сколько‑то лет наших родителей уже не будет рядом. И в памяти всплывут не замечания мамы о недосолен-ной каше или ворчливость отца, а что‑то гораздо более важ-ное и значимое. Наша задача — найти это важное уже сейчас.

***Мария Петрусь***