

Любите ли вы страшилки? Помните, как в детстве в пионерлагерях мы рассказывали друг другу про чёрную-чёрную комнату? Сегодня я тоже расскажу вам подобную историю, которую, к сожалению, мне доводится наблюдать не так уж редко.

«Дорогая мама! Мне двенадцать. Я учусь в шестом классе. Школу я не люблю, но кто же её любит. Там скучно, учителя орут. Машка снова пожаловалась на меня, потому что я толкнул её и она ударилась плечом о стул и заплакала. Меня опять водили к директору. А что она сама лезет? Достаёт меня, вот я ей и вмазал. Так ей и надо. Пусть не достаёт. Тебя снова вызывали в школу, а вечером ты кричала на меня, что я тебе все нервы вымотал. Когда ты кричишь, я ничего не чувствую. Я просто отключаюсь. Потому что это всё я знаю. Что я похож на своего отца, которому я не нужен, что не хочу учиться, что торчу целыми днями в интернете. И что ты кормить меня не будешь, стукнет восемнадцать, а дальше, как сам знаю.

Я молчу. Я не хочу ни с кем разговаривать. Я просто смотрю тик-ток или слушаю музыку в телефоне. А больше мне ничего не нужно. Мне, правда, ничего не интересно. Я бы больше гулял с друзьями, но ты не пускаешь меня на улицу, пока я не выучу уроки. Уроки мне делать лень. Поэтому я сижу весь день в своей комнате, а поздно вечером доделываю наконец уроки и ложусь спать. Так проходит мой обычный день. Иногда я встречаюсь с папой или езжу в гости к бабушке.

Мне всё равно. Мне никто не нужен. Когда я вырасту, я пойду работать куда-нибудь, где много платят, и буду жить как хочу. Буду покупать себе еду, жить один, чтобы никто на меня не кричал, играть в комп, делать, что хочу.

Пока, мама! Мне пора. Твой сын».

«Дорогой сынок! Если бы ты только знал, как я устала. Устала от проблем и забот. Целый день я работаю на нервной работе, а вечером надо забрать младшую из сада. Прихожу домой уставшая, нужно готовить ужин, проследить за твоими уроками. Я отчаялась, потому что от тебя одни неприятности. Ты совсем не хочешь учиться, а ведь можешь лучше, ты же не дурак. В школе на тебя постоянно жалуются учителя, что ты обижаешь детей. Не говоря уже про успеваемость. А у меня ещё есть муж, хороший человек, между прочим, уж получше твоего папаши. Хоть не пьёт и к тебе хорошо относится. Есть и твоя сестра, с ней тоже и погулять, и поиграть надо. Про себя я уже вообще забыла, когда делала что-то приятное для себя. Целыми днями стараюсь для вас всех. А счастья в доме нет.

Твоя мама».

Примерно такой диалог выстраивается у меня в голове пока я слушаю такие знакомые жалобы матери на успеваемость и поведение ребёнка, а он в это время сидит с отсутствующим, равнодушным видом, подтверждая правоту матери и безнадёжность ситуации.

И что прикажете мне делать, как же помочь вам, когда жизнь выглядит такой беспросветной? Как будто самолёт или корабль потерпел крушение, а выжившие всё глубже и глубже погружаются на дно, несмотря на упрямое сопротивление, громкие крики и размахивание руками.

Я бесконечно сочувствую вам. Отчаявшимся мальчишкам с потухшими глазами.

Уставшим, озлобившимся и потерявшим надежду женщинам...

И всё же. Раз вы пришли ко мне, давайте попробуем.

Одна история

Автор: А. ГУСЕВА, психолог
22.10.2021 11:26 -

В природе заложен потенциал к развитию, жизни и исцелению. Всякое зёрнышко стремится прорасти, а растение поворачивает свои листья к солнцу. Раны заживают, беды проходят. За чёрной полосой следует белая, как серые облака сменяются ясной голубизной неба.

Чтобы помочь тем, кто увяз и погряз в бедах и проблемах, надо просто протянуть руку поддержки. Услышать, что стоит за формальными жалобами, увидеть жизнь этой конкретной семьи и прочувствовать, как они там живут, как справляются. Это диагностическая часть, знакомство с семьёй.

Дальше начинается терапевтическая часть. Помочь человеку выбраться из эмоциональной ямы к свету. Дать отдышаться и оглядеться. И отсюда, с устойчивого, безопасного места, заглянуть вниз, куда провалился. Вот отсюда, сверху, всё выглядит иначе. Тут и мозг можно включить, проанализировать, подумать, что и как у меня в жизни (в семье) происходит. Вот что делает муж, сын, другие близкие. А вот там я. Ох, ну понятно, что тут неправа и тут погорячилась. И тут можно было сдержаться, по-другому сказать, тут терпение проявить, а тут - понимание.

А потом приходит удивление: а что, можно было по-другому? И азарт: можно попробовать? А сработает? А если не получится? Ещё что-то придумаем? «Ну давайте. Я попробую. Не знаю, получится ли. Ну, если вы говорите...»

Да, это большая внутренняя работа. Но вы не одни. Я рядом. И я понимаю, как вам тяжело, и больно, и сложно, и страшно. Я буду рядом и поддержу вас, пока вы отряхиваетесь, оглядываетесь, дуете на ушибы, заново укрепляете свои корни, строите плотину, чтобы не снесло в море, напитываетесь внутренней силой, вновь пускаете живительный поток по ветвям к новым листочкам.

И, знаете, случаются чудеса, когда, как по эффекту домино, одна маленькая ожившая деталь, повернувшись белой половинкой, приводит в движение огромный ряд чёрных пластинок. И жизнь поворачивается светлой, солнечной стороной, согревая вас улыбкой и теплом любимых глаз.