

МЕГ МІКЕР

# МАМА Й СИН

---

ЯК ВИХОВАТИ НАДЗВИЧАЙНОГО  
ЧОЛОВІКА

---

*З англійської переклала Надія Хаєцька*

Київ  
BOOKSHEF  
2021

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# ЗМІСТ

ВІДГУКИ НА КНИЖКИ МЕГ' МІКЕР .....	7
ВСТУП.....	11
<b>РОЗДІЛ 1</b> Ви його перше кохання (але ніколи не кажіть йому цього) .....	23
<b>РОЗДІЛ 2</b> Збагатіть його емоціями .....	55
<b>РОЗДІЛ 3</b> У нього лук і стріли (а мішень — на вашій спині).....	107
<b>РОЗДІЛ 4</b> Ви — його дім.....	145
<b>РОЗДІЛ 5</b> Якби Бог фарбував губи, Він користувався б такою самою помадою, як ви .....	194
<b>РОЗДІЛ 6</b> Дайте йому сокиру.....	226

<b>РОЗДІЛ 7</b>	
Ви — його зв'язок із батьком.....	268
<b>РОЗДІЛ 8</b>	
Думки про секс і що скаже мама.....	313
<b>РОЗДІЛ 9</b>	
Мудрість і відповідальність <i>(два визначні ресурси, які він отримує від вас).....</i>	362
<b>РОЗДІЛ 10</b>	
Відпустіть <i>(і він повертатиметься).....</i>	402
ПОДЯКИ.....	443
ПРИМІТКИ .....	445
ЛІТЕРАТУРА.....	450
ПРО АВТОРКУ .....	463

# ВІДГУКИ НА КНИЖКИ МЕГ' МІКЕР, лікарки

## «СИЛЬНИЙ БАТЬКО — СИЛЬНІ ДОНЬКИ»

«Висновки доктора Мікер — своєчасні, актуальні та часто надзвичайно зворушливі. Ті, хто цікавиться переживаннями сучасних дівчат у нашій культурі та впливом, який батьки, особливо тати, мають на формування їхнього досвіду, — обов'язково мають прочитати цю книжку».

*Арманд М. Ніколі — молодший,  
доктор медичних наук, професор психіатрії,  
Гарвардський медуніверситет*

«Книжка, що заспокоює та кидає виклик... Корисна дорожня карта для зацікавлених батьків, [яка] піднімає проблемні питання».

*«Нешнел ревію»*

## «ХЛОПЦІ МАЮТЬ БУТИ ХЛОПЦЯМИ»

«Якщо ви хочете виховати хлопчика, яким будете пишатися, прочитайте "Хлопці мають бути хлопцями"».

*Дейв Ремзі, автор книжки  
«Цілковите переосмислення фінансів»*

«Наповнена сценками, що надихають, книжка «Хлопці мають бути хлопцями» надає батькам можливість залишатися назирці та захищати невинність своїх синів. Ця чудово написана, пізнавальна книжка — обов'язкова до прочитання».

*Ніл Бернштейн, доктор філософії, автор книжки  
«Поруч, коли він потребує вас»*

### **«10 ЗВИЧОК ЩАСЛИВИХ МАТЕРІВ»**

«Пропонує вам практичні способи позбутися “материнського почуття провини” і стати щасливішою, здоровішою жінкою».

*«Перентс енд чайлд»*

«Співчутлива дискусія про радість батьківства та “неприкрашену” природу любові».

*«Кіркус Рев'ю»*

«Майже кожна мама чи тато можуть знайти мудру пораду в цій книжці».

*«Есошіейтед Пресс»*

*Присвячую цю книжку шістьом  
дорогим для мене сильним жінкам з мого  
життя: Бет, Гранмір, Мері, Шарлоті,  
Лорі й Ейнслі Грейс*

## І ВСТУП

Збоку здавалося, що Джені була ідеальною матір'ю. Тому я, зовсім не ідеальна, заздрила її стриманій поведінці, незворушному характеру та відданості двом своїм дітям. Вона була з тих матерів, що пекли для синочків шоколадні торти з цукіні, а ті просто обожнювали це, адже вона навчила їх їсти здорову їжу і насолоджуватися нею. Щодня Джені спакувувала їм до школи перекус з органічних продуктів. Вона працювала у книгарні неповний робочий день і завжди намагалася повернутися додому перед приходом зі школи синів — тринадцятирічного Джейсона та одинадцятирічного Дрю. А ще добровільно чергувала на перервах у їхній школі, допомагала вчителям і навіть власноруч консервувала овочі. Отже, Джені була з тих матерів, яких ми всі так щиро ненавидимо.

\*\*\*

Я ніколи не забуду мученицький вираз обличчя Джені одного ранку на початку січня 2005 року. Вона прийшла у мій офіс сама, щоб поговорити про свого сина Джейсона. Жінку не зупинив навіть сильний снігопад, який завжди випробовував на міцність водіїв на півночі Мічигану. Джені дійсно була у відчаї. Коли я відчинила двері оглядової, мене вразило її надзвичайно бліде обличчя. Вона здавалася виснаженою. То була втома не однієї недоспаної ночі, а перевтома, що

тривала вже багато місяців. Було очевидно, що вдома у жінки діялося щось надзвичайно тривожне.

— Що відбувається? — одразу запитала я.

— Це все Джейсон, — сказала Джені, немов вибачаючись. — Він вийшов з-під контролю. Ні Джим, ні я не можемо впоратися з ним. Просто не знаю, що робити.

На той момент хлопцю було тринадцять. Я знала Джейсона ще дворічним, він завжди завдавав мороки — енергійний, допитливий, невірноважений. Джені та Джим отримали синочка шляхом «відкритого всиновлення» від юної матері й у перші три місяці його життя великодушно дбали і про неї. Ще немовлям Джейсон здавався одним з тих хлопчиків, які були влаштовані трохи по-іншому. Він був милим, приємним і ласкавим, але трохи непередбачуваним, схильним коли-не-коли виявляти свою запальну вдачу. Коли хлопцю було вісім років, психіатр та соціальний педагог поставили йому діагноз СДУГ, і я неохоче погодилася дати йому невелику дозу збудливого засобу. Я була не зовсім упевнена, що СДУГ — причина його проблем з поведінкою, але подумала, що незначна доза збудливого засобу, мабуть, не зашкодить. Джейсон приймав ліки, і, здавалося, це допомагало, принаймні впродовж кількох років.

— Я просто не розумію його поведінки, — сказала мені Джені. — Ось він жартує з нами за вечерею, а за мить — просто вибухає! Він вистрибує з-за столу і починає безпричинно кричати на мене чи батька. Ми спробували не випускати його з друзями на вулицю, позбавили певних привілеїв, але, схоже, нічого не діє. Дві ночі тому Джейсон вислизнув з дому посеред ночі, і поліція спіймала його, коли він розпивав пиво з якимись хлопцями на стоянці біля «Волмарту».

Джені розплакалася. Її син, їхній з батьком улюбленець раптом став «проблемною дитиною», як ті понурі озлоблені хлопчиська-підлітки, зображені на рекламних щитах уздовж шосе, на яких популяризують центри реабілітації для нарко- й алкозалежних. Утім Джейсон зовні не нагадував вуличного хлопчиська. Він був охайний, завжди гарно одягнений (без татуювань і пірсингу), ввічливо ставився до друзів батьків. Хлопець був знаним хокеїстом, регулярно ходив до церкви, був членом кількох молодіжних організацій і якось вирушив у подорож із місцевою церквою, щоб допомогти сім'ям Нового Орлеану після урагану «Катріна». Батьки любили його, проводили з ним багато часу і, здавалося, дослухалися до всіх його потреб.

— Де я помилилася? — схлипувала Джені. — Скажіть, і я це виправлю. Прошу, скажіть мені. Я мушу знати, бо більше так не витримаю. Як міг той хлопчик, у якого я вклала своє серце і душу впродовж тринадцяти років, раптом аж так зненавидіти нас із батьком? Я все перепробувала, не знаю, що вдіяти. А найгірше те, що він мене лякає. Коли чоловіка немає поруч, Джейсон мов з ланцюга зривається, дає волю рукам. Якось на кухні він з усієї сили штовхнув мене до стіни! Думаю, це було випадково, але хтозна; пам'ятаю лише, що була дуже налякана. Він удвічі більший за мене.

Ми довго з нею сиділи, і я задумалася: через кого чи через що Джені плакала більше: через Джейсона, через себе чи через втрату того прекрасного тринадцятирічного хлопця, яким вона малювала в уяві свого сина, бо він таким не став.

Того дня я намагалась допомогти їй розібратися в складних заплутаних емоціях Джейсона, а також

у власних, і хоча Джені й досі не повністю досягнула їх, але вона могла принаймні розробити план. Їй потрібен був план, щоб рухатися далі, було необхідно знайти надію серед душевного болю, коли здавалося, що її життя руйнується. І я щиро вірю, що все ж допомогла Джені віднайти надію. Зрештою, допомогти їй було найкращим способом допомогти моєму пацієнту, її синові.

\*\*\*

Джені сказала б вам, що той січневий день став переламним моментом у її житті. Саме того дня вона зрозуміла, що Джейсон не такий, яким вона його собі уявляла; але важливіше те, що і сама вона була не та мати, якою прагнула бути. Того дня вона відчула нову, багатообіцяючу свободу. Того дня Джені усвідомила, що мала не вирішити одну проблему — ту, що викликала неконтрольовану поведінку її сина, — а розібратися з власними турботами, демонами, що отруювали її буття впродовж тринадцяти років, що були в стані зародку, коли вона скінчила коледж. Але з чого ж їй розпочати: із його болю чи зі свого? Нова свобода п'янила і навіть переповнювала Джені. Я підказала, що якщо вона прагне зрозуміти сина, то доведеться розпочати з розуміння себе. І як виявилось, у неї був чималий емоційний багаж, який вона перетягла в роль матері.

Невдовзі після цього візиту жінка почала відвідувати психолога, який ретельно розплутував прихований гнів, який Джені тримала на чоловіків, гнів, який вона носила в собі роками. Коли вона була ще підлітком, її згвалтував дорослий сусід, але Джені нікому не зізналася — ні батькам, ні чоловікові, ні навіть найкращій подрузі. Вона зненавиділа сусіда за те, що він учинив,

та через ряд заплутаних причин звинувачувала себе в тому, що сталося. Коли Джейсон досяг статевого дозрівання, щось спровокувало її затаєну лють, і вона підсвідомо відігралася на ньому. Озираючись на свої вчинки, жінка зрозуміла, що її власна поведінка змінилася. Вона стала саркастичною, принижувала сина і в глибині душі відчувала до нього відразу. Жінка усвідомлювала цю відразу, але це так шокувало її, що вона наполегливо відштовхувала та намагалася ігнорувати це почуття, хоча від цього воно не зникало.

І Джейсона зачепила та таємна війна, яку його мати вела із собою. Хоча він не знав причин, та достатньо розумів, щоб припустити, що це якось пов'язано з ним. Хлопець відчував материн гнів щодо себе. Іноді він відчував, що вона соромиться його. У відповідь він почав давати словесну відсіч, намагаючись довести матері, що вона йому не потрібна і він може зробити її так само нещасною, як і, здавалося, вона робить його. І доки Джені не почала шукати хоч якісь відповіді, це порочне коло просто розросталося, аж поки жінка не виявила, що боїться власного сина.

І Джейсон, і Джені отримали допомогу, якої потребували, щоб відновити власну розсудливість та радість у своїх стосунках. Лише розібравшись у власних почуттях та поведінці й у тому, як вони взаємозв'язані, мати із сином змогли почати змінюватися. Цей процес зайняв чимало часу. Та Джені була сповнена рішучості відновити її стосунки з Джейсоном, тому що жодного разу не засумнівалася в силі своєї щирої любові до сина.

Вона навчилася взаємодіяти з ним по-іншому. Жінка змінила свою мову, тон голосу, навіть контролювала мову тіла. І тоді, оскільки вона постійно втілювала ці зміни на практиці, її почуття до сина почали розви-