



1

РАЗГОВОР ПЕРВЫЙ

ПУБЕРТАТ — ЭТО НАДОЛГО?

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



Я НЕ ТАКОЙ, КАК ДРУГИЕ РЕБЯТА
МОЕГО ВОЗРАСТА. У КОГО-ТО УЖЕ
ВСЕ ВЗРОСЛОЕ: И ТЕЛО, И МЫСЛИ, —
А Я КАЖУСЬ НА ИХ ФОНЕ СОВСЕМ
РЕБЕНКОМ. СО МНОЙ ВСЁ В ПОРЯДКЕ?

Бодрый Практик

Ты не одинок в этом вопросе! Он волнует и врачей, и психологов, и родителей. Ко мне часто приходят на консультацию родители, которых беспокоит, что подросток развивается «не по возрасту». Девочке еще только девять, а на вид уже все шестнадцать. Или, наоборот, парню пятнадцать лет, а он еще совсем ребенок. С поведением то же самое: у девочки уже выросла грудь, а она все еще капризничает и смотрит детские мультики. Или мысли, ощущения, поведение уже совсем взрослые — а на вид ребенок ребенком. И это абсолютно нормально. В том числе так проявляется твоя индивидуальность.

Мудрый Психолог

В целом во времена моего детства подростки выросли более дружно, а сейчас каждый идет своим путем.

Много лет назад, еще в начале девяностых, меня занесло на конференцию врачей, там выступал главный гинеколог Петербурга, который работал с подростками. Он читал доклад о том, что что-то удивительное происходит со взрослением наших детей. Разные признаки созревания, которые раньше были сцеплены и проявлялись одновременно, теперь расцепляются и проявляются как хотят. Сначала растут усы, потом твой внутренний мир, потом еще что-то. А по учебникам, которые зубрили врачи, все должно было приходить как-то вместе — ну или хотя бы в другой последовательности.

Если по-простому, с каждым годом переходный возраст становится разнообразнее. Все больше появляется вещей, про которые врач или психолог скажет тебе: «Это все индивидуально, у тебя вариант нормы». Так что не мучайся: процесс взросления неизбежен, и он идет — просто ты этого не видишь.

А ДОЛГО МНЕ ЕЩЕ МЕНЯТЬСЯ?

Мудрый Психолог

Если вдуматься, то ты меняешься постоянно. Перемены в человеке не заканчиваются никогда. Для тебя этот процесс незаметный, ведь ты наблюдаешь и проживаешь его изнутри, а вот окружающие более явно видят,

как ты вырастешь. У тебя тоже так бывает: провел лето на даче, вернулся в конце августа — и видишь свою соседку, которая уже ну совсем взрослая девушка. И когда успела? А она смотрит на тебя такими же удивленными глазами и видит тоже совершенно другого, как будто незнакомого ей человека. А потом приходишь в свой класс и обнаруживаешь, что вообще все вы очень разные. Кто-то сильно изменился, а кто-то остался таким же. И это все — многообразие нормы. И при этом каждый из вас меняется вот прямо сейчас, превращаясь в кого-то нового.

**ПОЧЕМУ ВСЕ ЭТО ТАК СЛОЖНО?
ПОЧЕМУ Я ТО ПЛАЧУ, ТО СМЕЮСЬ,
ТО ХОЧУ КОГО-НИБУДЬ
СО ВСЕЙ СИЛЫ СТУКНУТЬ?
ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПРОСТО:
РАЗ — И ТЫ УЖЕ ВЗРОСЛЫЙ?**

Мудрый Психолог

Чтобы тебе стало понятнее, придется начать с самого начала. Нарисуй отрезок: это условное обозначение человеческой жизни. Ты знаешь, что отрезок всегда ограничен двумя точками. В случае с жизнью одна такая

точка — это рождение, другая — смерть. Обе они очень четко заметны: не было человека — и вдруг он появился. Или наоборот: был человек — и вот его больше нет, мы с ним прощаемся. Рождение и смерть — ключевые темы мировой культуры всех времен и народов. Сколько придумано легенд, мифов, историй, сколько написано картин, посвященных этим темам, — не пересмотреть и не перечитать.

А теперь найди на этом отрезке жизни еще одну точку, примерно в первой трети отрезка. Это — **метаморфоз**, он же **пубертат**, он же **половое созревание**. Все, что происходило с человеком до этой точки, — детство. Все, что после, — уже взрослая жизнь, которую тоже можно поделить на отрезки — но уже без таких четких и ярких переломных моментов.

В точке метаморфоза человек как бы проживает еще одно рождение и еще одну смерть: он умирает как ребенок и рождается как взрослый. В индейских и африканских племенах была даже традиция — давать ребенку новое имя после обряда инициации (о том, что это такое, позже поговорим подробно).

Ты скажешь: но мы-то не индейцы, не воины из африканского племени, и имена нам новые не дают... А я отвечу: так-то оно так, но, по сути, ты в тех же условиях, что и любой подросток из любой точки мира в любом времени: тебе предстоит в скором времени попрощаться и с собой как с ребенком, и со всеми детьми, с которыми вы вместе росли и играли. Этих ребят больше не будет — они исчезают, и на их месте появляются новые взрослые. Вам придется заново знакомиться

друг с другом и заново учиться жить — уже в качестве взрослых.

А теперь скажи мне, дружище, эта задача может при каких-то условиях быть простой? Можно ли эту задачу решить как-то легко и быстро, как в сказке?

Есть еще одно объяснение, почему тебе так сложно. Потому что современная культура никак не помогает пройти путь взросления! Погоди спорить, я не о книгах про пубертат и не о лекциях, которые вам читают врачи и педагоги в школе. Я о моменте рождения тебя как взрослого.

Переход из детства во взрослость удобно представить как тоннель: вот ты нырнул — вокруг темнота и непонятно, что происходит вокруг, — и вдруг выныриваешь уже совсем другим.

Примерно так же описывается метаморфоз в русских сказках: «Полезай ко мне в правое ухо, а из левого вылезай» — и герой уже выходит и румяным, и красивым, и стройным, и неплохо одетым: хоть сейчас на ратный бой со змеем. То же самое у писателей-фантастов: вошел в портал или в колодец — а вышел уже в другом мире и, как правило, в другой одежде.

Да, это и правда удобно, но только если знаешь, где вход, а где выход. Но современная культура не обозначает четко ни первого, ни второго. Ты не знаешь, когда у тебя начался пубертат, ты *уже* в тоннеле — и нет никакой точки, в которой станет ясно, что вот теперь ты уже точно взрослый человек.

Раньше во всех племенах и народах был принят обряд инициации — часто трудное и опасное предприятие,

иногда небезопасное для жизни. Но тогда вся жизнь человека была пронизана опасностью: иначе никак.

Смотри, как все происходило.

Прежде всего обрати внимание: не сам подросток решал, что ему пора прыгать в тоннель. Старейшины следили за детьми, которые росли в их племени, и в какой-то момент говорили: ага, Грязное Брюшко уже созрел. У него длинные ноги и руки, он хорошо метает копье... А вместе с ним и Синее Ухо, и Кривой Глаз тоже могут уже стать хорошими воинами. Старейшины приходят к детям и говорят: вы трое, готовьтесь! Через две недели у вас обряд. Вы становитесь взрослыми.

Чувствуешь? Вот он — вход в тоннель. Грязное Брюшко и его друзья раньше и думать о нем не думали, возились в грязи и играли вместе с другими детьми. Но старшие сказали: пора. И даже указали временной интервал: две недели — и твоя жизнь изменится.

Дети, удостоенные такой чести, испытывают весьма яркие эмоции: и страх, и гордость, и предвкушение, и печаль (в грязи-то уже не поваляешься). Они начинают прощаться с детством.

В назначенный час они проходят испытания, связанные с обрядом инициации. Не буду тебя пугать, скажу лишь, что тут было много неоднозначного: и в лесу переночевать, и косточку в нос всунуть (по сравнению с этим привычный пирсинг — полная ерунда!), и голову врага принести... И когда все испытания оказываются позади, старейшины объявляют племени: все, нет больше Грязного Брюшка, Синего Уха и Кривого Глаза, а есть

Иван, Николай и Семен (шучу, были другие имена). Они полноценные воины, они у нас взрослые, теперь могут жениться, построить себе отдельную хижину и будут вместе с нами ходить на охоту.

Вот и конец тоннеля! Поздравляем, вы вынырнули! Согласись, каким простым и техничным был раньше пубертатный период.

А что происходит у нас? Во-первых, тебе никто не скажет, где вход и выход твоего тоннеля: все размыто и неясно. Во-вторых, никто не предупредит, что надо уже становиться взрослым: придется брать дело в свои руки и понемногу забирать себе одно за другим взрослые права вместе с обязанностями. А взрослые, которым тоже не видно теперь, где начало и конец у твоего пубертата, обычно пользуются этим: как отпустить тебя гулять на всю ночь, так ты еще ребенок, а как просишь завтрак себе приготовить — так и сам справишься, ты же взрослый.

Кроме того, в этом темном тоннеле, в состоянии перестройки, нам всем не очень комфортно. Это опасный, кризисный момент, в нем не нужно находиться слишком долго. Зависнуть в состоянии «уже не ребенок, еще не взрослый» — такое себе удовольствие.

Бодрый Практик

На моей практике часто такое было: молодой человек смиренно ждал, пока ему скажут, что он взрослый. Дадут ему в руки собственную жизнь со словами: ну вот, теперь ты можешь быть себе полным хозяином и жить по-взрослому. Но ничего такого не происходило! Если сидеть

и ждать, когда окончательно повзрослеешь, то так может и вся жизнь пройти — в сплошных ожиданиях.

Был и такой случай. Приходит на прием мама и жалуется:

— Мой сын никак не повзрослеет. Он совсем ничего не хочет, ничем не интересуется, сам не может даже бутерброд себе сделать, все сидит и сидит за своим компьютером и в игры играет.

Я начала разбираться в вопросе:

— Расскажите подробно, как он проводит день, сколько тратит времени на школу, задания...

— Но ему ведь уже тридцать шесть!

Вот ты смеешься, а на самом деле нет ничего более грустного, чем пропустить свое взросление. Но есть и хорошая новость: даже самые сложные жизненные задачи, такие как взросление, можно решать проще. Скажем так, с наименьшими потерями. Вот тебе две наглядные иллюстрации, чтобы было проще разобраться.

ПРАКТИКА

Оптические иллюзии

Есть такие картинки — иллюзии: посмотришь на чертеж один раз — там два кубика. Посмотришь снова — три. Или одна и та же область кажется то выпуклой, то впалой.

Так вот, взросление — это такая картинка, на которой два кубика постоянно превращаются в три, ямы становятся возвышенностями, а одни и те же события

то радуют, то злят, то печалят. Вчера ты ни за что не отдал бы любимую игрушку младшему брату или сестре, сегодня — легко расстанешься. Раньше больше всего хотелось, чтобы популярный одноклассник пригласил тебя на день рождения, а теперь тусуешься совершенно с другими людьми, и тебе непонятно, почему до этого не замечал, какие они классные.

Разные тройки

Вспомни, наверняка у тебя такое бывало: получаешь тройку, например, по биологии. Тебя это совершенно не беспокоит: подумаешь, какая-то там биология, какая-то там тройка. А потом получаешь трояк по математике, в которой обычно шарить, и это так больно и неожиданно — потому что от себя ты ждешь большего, учитель на тебя смотрит с изумлением, к тому же хорошая успеваемость по математике гораздо важнее твоим родителям, да и сдавать ЕГЭ по ней придется, а по биологии — нет... И там тройка, и тут — а такие разные чувства.

Вообще, как говорит пастор Чарльз Свиндолл, наша жизнь только на 10% состоит из реальных событий, а остальные 90% — наше к ним отношение. Все тройки, пятерки, похвалы и замечания — условны.

Что это значит? Что любые обстоятельства можно прожить легче. Отнесись к этому как к игре: ты управляешь своими переживаниями в моменте. И всегда можешь посмотреть немного с другой стороны на все, что с тобой происходит, чуть уменьшить «громкость» любого чувства: и радости, и печали, и ярости.

КОМУ ЛЕГЧЕ В ПУБЕРТАТ — МАЛЬЧИКАМ ИЛИ ДЕВОЧКАМ?

Мудрый Психолог

Я бы сказала, сейчас одинаково сложно всем. Вот в древние времена в традиционном обществе сложно было прежде всего мальчикам. Девочки оказывались в более привилегированном положении: для них природа придумала четкую границу взросления — начало менструального цикла. Даже и теперь матери часто говорят девочкам, вручая пачку прокладок: ну вот, дорогая, теперь ты уже не девочка, а девушка. Эта граница очень-очень условная, но она есть. Так, пожалуй, чуть более просто: нырнул в тоннель — и сразу вынырнул, и все решено. Пусть даже ты пока себе яичницу приготовить не можешь, но уже как бы девушка.

У мальчиков нет такой естественной черты: эрекция не в счет, она может появиться в любой момент и даже в очень раннем возрасте. Первый сексуальный опыт — тоже так себе маркер: бывает, ранний сексуальный дебют оставляет человеку такую здоровенную травму, что никакому Грязному Брюшку не снилось с его ночными походами в лес и первыми успехами на охоте. И наоборот, я знаю кучу людей, которые с сексом не спешат, но отлично справляются со взрослой жизнью.

Бодрый Практик

На твоём месте я бы не сосредоточивалась на различиях между мальчиками и девочками. Мы, конечно, разные, но всем, и мужчинам, и женщинам, приходится так или иначе решать общечеловеческие задачи. Постарайся сфокусироваться на том, что все мальчики и девочки вокруг — в первую очередь люди. А людям бывает тяжело, обидно, сложно, непонятно. И нет никакой гарантии, что в роли девочки мальчику было бы проще: так не работает.

**А ЧТО, ОСТАТЬСЯ РЕБЕНКОМ —
СОВСЕМ НЕ ВАРИАНТ?**

Мудрый Психолог

Увы. Грязное Брюшко умирает в любом случае, а вот родится ли на его месте взрослый — зависит от самого Грязного Брюшка.

Интересное дело: сейчас никаких обрядов инициации нет, родители не скажут, что скоро ты станешь взрослым. Но вы, подростки, и сами отлично чувствуете, что наступает драматический момент и пора прощаться с детством. Вы ощущаете легкую грусть, и она воплощается в разных культурных артефактах: подростковых книгах, фильмах, комиксах, фанфиках, бесконечных

песнях, где фигурируют вроде бы такие взрослые атрибуты — алкоголь, сигареты, скандалы, музыка на полную громкость, — а сквозь все это проглядывает горькая тоска по уходящему навсегда Грязному Брюшку, его беззаботной жизни, друзьям...

Такой подростковая культура была всегда. В моем детстве это была песня из фильма «Прекрасное далеко» — при удобном случае послушай: ведь просто сердце разрывается! А казалось бы, что такого происходит? Просто подросток мечтает о том, как станет взрослым. А песню Юры Шатунова тебе доводилось слышать: «А я хочу, а я хочу опять по крышам бегать, голубей гонять...»?

А потрясающий фильм Сергея Соловьева «Сто дней после детства»? Основная тема фильма — первая влюбленность, но ценна не столько она, сколько первые робкие шаги молодых людей в сторону взрослости, какой они ее понимают. Или очень популярные в годы моей юности стихи Константина Вашенкина — о том, как мальчишка был грозой всех окрестных дворов, девчонок задирает, сколотил вокруг себя целую банду младших товарищей, был их бессменным лидером... А потом однажды взял и пошел провожать девочку до дома, «и подчиненным было непонятно, что это он из детства уходил». Очень трогательная фраза в конце, не находишь? Такая тоска по целой человеческой эпохе, мальчишечьей бытности.

В общем, подростки во все времена, оставшись без поддержки со стороны взрослых, находили возможность самим справиться с этой непростой задачей — сообща отгревать и проводить свое детство. Для тебя и твоих

сверстников тоже есть свои песни, книги, фильмы... Есть привычка носить черные балахоны, которые иногда взрослые называют «трауром по детству».

В общем, взрослеть — грустно, но неизбежно. Остаться и застрять в детстве — гораздо хуже, чем пойти вперед.

Бодрый Практик

Очень важно понимать, что взросление — это всегда потеря. Даже если тебе в целом по приколу все, что с тобой происходит, если с друзьями все благополучно, если новое взрослое тело тебя радует — все равно, взрослея, ты кое-что *теряешь*.

Себя как ребенка, счастливое детство, кучу привычек и ощущений придется оставить позади. А чтобы жить дальше, любую потерю нужно отгоревать, пережить. Не удивляйся, если в какой-то момент тебя начнет бесить, что ты взрослеешь; потом попытаешься примириться с этой реальностью — и некоторое время будешь горевать, печалиться... Это неприятно, но неизбежно. Только так мы придем к принятию новых себя, проводим Грязное Брюшко и встретим того, кого встретим, — Гордого Орла, или Мудрую Обезьяну, или еще кого-то, кем ты станешь.

А что будет, если ты не захочешь пережить эту утрату, будешь отрицать, что тебе грустно? Вероятно, застрянешь где-то на начальной стадии горевания: в неприятии, отказе от того, что тебе придется стать взрослым. Легче не станет, ты просто растянешь себе сомнительное удовольствие пубертата на долгие месяцы, а то

и годы. Так что, если появилась легкая тоска по уходящему детству, лучше дать волю чувствам и как следует отгоревать ее.

Будет здорово, если твое детство, оставшееся в прошлом, станет для тебя источником жизненного ресурса. Представь, что тебе надо переехать в другой дом, а может, и город. Ты пока не знаешь, как там будет, но, вероятно, интересно. И вот ты достаешь из шкафа или из-под дивана большой крепкий чемодан и начинаешь складывать в него все, что хочешь взять с собой. Мамины объятия, летние дни на даче, сбор земляники, качели, карусели, игру в камешки... Всех твоих друзей, все любимые книжки, куклы и машинки, новогодний салют, бабушкины блины... Собери это все, аккуратно закрой чемодан и возьми с собой. Ты сможешь мысленно открывать его всякий раз, когда тебе покажется, что жизнь тяжела и бесцветна. Напомнить себе, сколько хорошего было с тобой в эти первые годы жизни. И все это осталось с тобой!





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

