

КАТЕРИНА МУРАШОВА  
ВИКТОРИЯ ШИМАНСКАЯ

# ПОВОРОТЫ ВЗРОСЛЕНИЯ



СУПЕРСИЛА ПОДРОСТКА ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ  
ЛЮБЫХ ТРУДНОСТЕЙ

МИОО

**Виктория Шиманская  
Екатерина Вадимовна Мурашова  
Повороты взросления.  
Суперсила подростка для  
преодоления любых трудностей  
Серия «МИФ Психология»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69298666](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69298666)*

*Катерина Мурашова, Виктория Шиманская. Повороты взросления.*

*Суперсила подростка для преодоления любых трудностей: Манн,*

*Иванов и Фербер; Москва; 2023*

*ISBN 9785001958888*

### **Аннотация**

**Книга от ведущих российских психологов, которая поможет подростку перестать тревожиться, поверить в себя и найти свою суперсилу – внутреннюю опору в любых ситуациях.**

Когда ты становишься взрослее, в голове появляется множество новых вопросов. Почему я испытываю столько разных эмоций, порой чуть ли не одновременно? Обязательно ли вообще взрослеть? И в какой момент я перестану быть ребенком? Из-за

чего с родителями стало так сложно? Как наконец почувствовать уверенность в себе?

Подобный шквал вопросов может кого угодно поставить в тупик. К тому же каждый из нас индивидуален, и невозможно взрослеть правильно. Авторы этой книги – психологи Екатерина Мурашова и Виктория Шиманская – помогут тебе найти ответы, верные именно для тебя.

Ты научишься разбираться в буре своих эмоций и направлять их в нужное русло. Поймешь, почему все так сильно меняется и как изменится еще. Разберешься, о чем не стоит переживать, а о чем лучше рассказать родителям. И узнаешь упражнения и лайфхаки, которые упростят тебе жизнь.

## **От авторов**

*Екатерина Мурашова*

По первому образованию я биолог, по второму – психолог. Уже очень много лет работаю и с подростками, и с их родителями, пишу книги и веду блог о детско-родительских отношениях и возрастной психологии. Учти: я росла совершенно в другом мире, без гаджетов и ЕГЭ, зато с двором, игрой в ножички и самодельными роликами. Мой опыт поможет тебе чуть лучше понять твоих родителей – а может, и убедиться, что подростки во все времена примерно одинаковы.

В этой книге меня будут звать **Мудрый Психолог**. Моя позиция не всегда окажется тебе приятна – но точно будет полезна.

*Виктория Шиманская*

Я тоже психолог, работаю с подростками вот уже более 15 лет, но моя работа больше напоминает коучинг: я обучаю ребят разного возраста легче справляться со сложными задачами. И знаешь, за счет чего? За счет их собственных чувств. Эмоции – это же не только сжатые кулаки и пылающие щеки, не только очередной скандал с родителями или замечание в дневнике. Это еще и колоссальный источник энергии, которую при желании можно использовать себе на благо. Вот этому и учу – эмоциональному интеллекту.

Я – за поддерживающий подход и за то, чтобы было трудно, но интересно. Меня в книге будут звать **Бодрый Практик**.

### **Для кого книга**

Для всех родителей, которые хотят помочь подростку пройти через эмоционально сложные годы.

# Содержание

Введение	7
1. Разговор первый. Пубертат – это надолго?	10
2. Разговор второй. Родители и вообще взрослые	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Катерина Мурашова,  
Виктория Шиманская  
Повороты взросления.  
Суперсила подростка  
для преодоления  
любых трудностей**

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Катерина Мурашова, 2022,

© Виктория Шиманская, 2022

© Оформление ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

\* \* \*

# Введение



Иногда нам всем бывает нужно просто поговорить с кем-нибудь о том, что волнует. Только не с мамой или папой – они сразу начинают сходить с ума от волнения. И не со сверстниками: вдруг подумают, что ты какой-то странный. Ну что ж, тогда поговори с нами! Мы – психологи Екатерина Мурашова и Виктория Шиманская. Мы очень разные, часто не сходимся во мнениях – но это нормально. Даже здорово, что у тебя будет сразу два взгляда на одну и ту же проблему.

Познакомимся?

## **Екатерина Мурашова**

По первому образованию я биолог, по второму – психолог. Уже очень много лет работаю и с подростками, и с их родителями, пишу книги и веду блог о детско-родительских отношениях и возрастной психологии. Учти: я росла совер-

шенно в другом мире, без гаджетов и ЕГЭ, зато с двором, игрой в ножички и самодельными роликами. Мой опыт поможет тебе чуть лучше понять твоих родителей – а может, и убедиться, что подростки во все времена примерно одинаковы.

В этой книге меня будут звать **Мудрый Психолог**. Моя позиция не всегда окажется тебе приятна – но точно будет полезна.

### **Виктория Шиманская**

Я тоже психолог, работаю с подростками вот уже более 15 лет, но моя работа больше напоминает коучинг: я обучаю ребят разного возраста легче справляться со сложными задачами. И знаешь, за счет чего? За счет их собственных чувств. Эмоции – это же не только сжатые кулаки и пылающие щеки, не только очередной скандал с родителями или замечание в дневнике. Это еще и колоссальный источник энергии, которую при желании можно использовать себе на благо. Вот этому и учу – эмоциональному интеллекту.

Я – за поддерживающий подход и за то, чтобы было трудно, но интересно. Меня в книге будут звать **Бодрый Практик**.

Для начала давай создадим обстановку. Представь, что мы сидим втроем где-нибудь у ночного костра, или у реки с удочками, или на морском берегу в уютных полосатых шезлонгах. Вокруг тишина и покой. Нет ни родителей, ни одно-

классников, никуда не надо спешить, времени полно... И мы начинаем отвечать на вопросы, которые нам изо дня в день задают такие же ребята, как ты. Многие из них прямо сейчас учатся в седьмом-восьмом классе, ссорятся с родителями, получают двойки или пятерки... А некоторые совсем выросли, и у них уже есть работа, любимый человек, свои дети. Да, подростки вырастают во взрослых, а вопросы так и остаются. Теперь пришла пора тебе и твоим сверстникам их задать.

Предупреждаем: вопросы о тебе и твоей жизни – это не совсем то же самое, что квадратные уравнения. Тут нет одного правильного ответа: их сотни – может быть, даже тысячи. Каждая из нас даст свой ответ, но тебе необязательно к нему прислушиваться. Даже наоборот: ни за что не слушайся нас! Лучше постарайся найти собственный ответ, не похожий ни на чей. Так будет интереснее и полезнее всего.

Итак, первый вопрос, наверное, будет о том самом переходном возрасте, в котором ты находишься.

# 1. Разговор первый. Пубертат – это надолго?



**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 взрослеешь. 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 ска-

жет, 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 впадой.

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 тусу-

ешься 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 тройку по математике, в которой обычно шаришь, 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 девчонкам, 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 горь-

кая 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 задибал, 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 отгоревать и проводить свое детство. Для тебя и твоих сверстников то-

же 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 ста-

нет, 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. Машины 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!

**А КАК Я ПОЙМУ, ЧТО МНЕ ПОРА  
СТАНОВИТЬСЯ ВЗРОСЛЫМ,  
РАЗ НЕТ НИКАКОГО ОБРЯДА  
И НИКАКОГО СТАРЕЙШИНЫ?**

**Мудрый Психолог**

Видимо, тебе предстоит уловить внутри себя какие-то знаки, которые подскажут, что пора взрослеть. Это может быть новая смелость, уверенность, сильное несогласие с родителями. Ты же знаешь это выражение – «подростковый бунт»? Ну так оно не на пустом месте появилось.

Давай на примере! Видел ли ты когда-нибудь утку с утятами, которые направляются к ближайшему пруду? Утка важно и уверенно шагает впереди, а дети безропотно семянят за ней. Если какой-нибудь нахальный утенок сойдет с тропы и пойдет своей дорогой, его съест кошка – поэтому все идут за уткой. Но ведь в какой-то момент каждый утенок начинает ходить самостоятельно. Мне кажется, что для этого утенок должен подумать: «Что за жизнь у меня? Ничего не вижу в ней, кроме утиного хвоста, который мотается взад-вперед и указывает мне дорогу. Пора, что ли, поискать что-то более интересное?»

На языке психологии ситуация, когда ты ребенок и «идешь за уткой», называется **стратегией следования**. Рано или поздно она для тебя устареет и ты захочешь пойти своей дорогой. Для начала в чем-то малом: что есть на завтрак, какого покроя джинсы носить, чем заниматься в свободное время. Постепенно будет требоваться все больше и больше самостоятельности, и ты начнешь понемногу пользоваться правом идти своим путем.

Есть еще один признак, что тебе уже хочется взрослеть, – это **реакция группирования**. Скорее всего, тебе, как и ты-

сячам других подростков, очень захочется быть среди себе подобных, таких же подростков. Это может быть страшно, волнительно, но с ними все же как-то лучше и спокойнее, чем в одиночестве. Об этом мы, пожалуй, поговорим подробно в следующей главе.

## **Бодрый Практик**

Кстати, и твое собственное тело подсказывает, что начался новый этап. С одной стороны, физиологически мы все развиваемся по-разному: может не быть никаких внешних признаков, что ты взрослеешь, а душа уже болит. С другой – если уж перемены в теле наступают, то они настолько значительные, что мимо них не пройти.

Помню, один знакомый рассказывал: «Приехал летом к бабушке на дачу, как обычно. Просыпаюсь утром, приоткрываю один глаз и вижу свое отражение в зеркале. Вижу свои руки и понимаю, какие же они огромные! Гигантские кисти рук, длинные предплечья и плечи как у Гулливера». И это даже не про растущую грудь или пенис! Просто руки – но даже они очень красноречиво говорят тебе, что ты растешь стремительно, что твое тело уже не детское.

Но, конечно, на одно только тело полагаться не стоит. Раз мир вокруг не предлагает обряда инициации и четких параметров взросления, ты можешь их себе придумать. Определить какие-то ключевые точки, после которых ты точно сможешь себе сказать: ну да, по крайней мере в этом я уже взрос-

лый.

В девяностые годы прошлого века, когда взросло мое поколение, критериями взрослости были всегда какие-то яркие и бестолковые подвиги. Выпить залпом банку отвратительного дешевого пива, выкурить сигарету, завести себе «взрослые отношения», которые сводились к скандалам на пустом месте и поцелуям в подъездах. Ясно, что к взрослости это все не имеет никакого отношения, наоборот – так ведут себя дети, которых оставили одних дома и забыли убрать со стола вазочку с леденцами.

Сейчас я все чаще замечаю, что молодые люди определяют себе совсем другие, гораздо более интересные точки взросления: например, заработать первые деньги, прожить неделю-другую вдали от взрослых, обеспечивая себя всем необходимым (то есть готовить еду, стирать носки, одеваться по погоде и так далее).

Вот тебе задание.

## **ПРАКТИКА**

### **10 признаков того, что Грязное Брюшко готов**

Постарайся придумать себе 10 признаков того, что ты уже взрослый. Таких мини-обрядов инициации. Часть из них для тебя, наверное, уже пройдена: например, родители доверили тебе ключи от дома. Отправили в магазин за продуктами – или даже сделали собственную банковскую карту

с ограниченной, но все же вполне настоящей ежемесячной суммой. Что еще?

- Без родителей совершить небольшое путешествие, пусть даже к бабушке на дачу.
- Самостоятельно готовить себе еду (не пакет с чипсами открыть, а реально готовить что-то съедобное и плюс-минус полезное).
- Принимать решение о том, как ты проведешь лето.
- Знать, какую таблетку выпить от головной боли, как справиться с простудой – и в какой момент уже обязательно вызвать врача.
- Ухаживать за домашними животными: не по маминой указке, а самостоятельно, осознанно.
- Заработать себе на какую-нибудь важную вещь (с 14 лет это запросто можно сделать – потребуется только согласие родителей).

Общее направление мысли, думаю, тебе понятно: дальше можешь экспериментировать и придумывать собственные обряды инициации. Только, пожалуйста, ищи там, где действительно есть взрослая роль и ответственность, а не где-то в области подросткового бунта.

## **А ЗАЧЕМ СТАНОВИТЬСЯ ВЗРОСЛЫМ? ЧТО Я С ЭТОГО ПОЛУЧУ?**

Отличный вопрос! Если обратишь внимание, миру как будто не очень-то и нужно, чтобы подросток вырос. Всех умиляют дети и совсем молодые взрослые. На витринах, на экранах и в интернете царит культ молодости. Всех восхищают легкость, ловкость, готовность пробовать новое, а еще беспечность, управляемость, стремление к удовольствиям... Эти качества делают молодых людей идеальными потребителями: создавай для них новые продукты, мягко уговаривай купить – и зарабатывай деньги.

Взрослые не такие интересные потребители: они более осторожны, обстоятельны, внимательно читают этикетки, им не очень-то важны бренды и тренды. Скорее они выберут проверенное, привычное. Взрослые уже определились с кругом своего общения, интересов, с обязательным набором продуктов в холодильнике... Их не так-то просто склонить на свою сторону и убедить купить очередной айфон.

В общем, у современного мира нет ни малейшего желания, чтобы вы со сверстниками становились взрослыми и осознанными. А вот твои родители были бы не против: они понимают, что их долг – воспитать тебя так, чтобы их помощь тебе уже не требовалась. Здорово, когда твой ребенок вырастает, становится сильным, сам зарабатывает, платит за квартиру и занимается своей жизнью.

Здорово, когда твой ребенок вырос и кем-то стал: ученым, врачом, актрисой, оперной певицей или рок-звездой – кем угодно!

## **Бодрый Практик**

Можешь со мной не согласиться, но взрослеть – круто и интересно. Самый большой кайф мы ловим, когда понимаем, что становимся больше и сильнее, чем были раньше. В четыре года ты мог бы, наверное, умереть от голода, если бы мама забыла приготовить завтрак. А сейчас ты и маму, и папу можешь роскошной фриттатой угостить или оладий напечь на всех друзей. Раньше ты просил у родителей денег на мороженое, а сейчас можешь купить маме букет цветов ко дню рождения. Просто важно уметь делать такие стоп-кадры – вдруг останавливаться и говорить себе: ого, вот я, оказывается, где теперь! Вот я что умею! Вот это я продвинулся! И тогда сразу станет понятно, зачем взрослеть. Ты же не спрашиваешь, зачем кататься на скейте или плавать в море?

**МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО МИР НЕ ТАК УЖ  
ИНТЕРЕСЕН, КАК ВЫ ГОВОРИТЕ. И,  
ЗНАЕТЕ, НЕОХОТА НИКОМУ ДОКАЗЫВАТЬ,  
ЧТО Я ДОСТОИН ВНИМАНИЯ.**

## **Мудрый Психолог**

Та-ак... А тебе доводилось смотреть первую «Матрицу» с Киану Ривзом? Если нет – посмотри, это культовый фильм,

и он отлично снят даже по сегодняшним меркам. В нем ты найдешь море полезных и интересных идей. Например, о том, что виртуальная реальность кажется намного более симпатичной, чем материальный мир. А еще о том, что в этом мире слишком много всего, особенно людей, и чтобы каждому из них нашлось место, нужно большинство из них уложить в ванночку со специальным раствором и показать фильм о виртуальной реальности. И они довольны, и места на планете стало чуть больше.

Почему я об этом говорю? Если ты не хочешь ничего делать в этом мире: ни доказывать себе, что он интересен, ни вступать в контакт с кем-либо, ни вообще взрослеть, – то по сути соглашаешься лечь в ванночку и променять реальную жизнь на виртуальную картинку в голове, предложенную матрицей. Привычный набор скучных, неосмысленных, заученных действий: дом, машина, офис, машина, дом... И ты ничего не решаешь, потому что все решено за тебя. Ничего не создаешь, потому что все, что тебе нужно, уже создано. Не жизнь, а скука. Тебе точно хочется не взрослеть?

Или, может быть, тебе интересно, какие есть альтернативы? Скажем, ты можешь конкурировать с другими за место активного осознанного человека, способного совершать поступки и создавать новые великие вещи. Такое не сделаешь, лежа в ванне.

**Бодрый Практик**

Да, «Матрица» – фильм, не утративший актуальности за все эти годы. Правда, виртуальная картинка немного поменялась: сейчас уже меньше людей интересуются жизнью добропорядочного офисного работника. И ты, наверное, не завидуешь какому-нибудь важному «костюму»: тебе больше по душе жизнь модного блогера вроде Дани Милохина, который публикует очередной пост и собирает тысячи лайков, лежа в гамаке на берегу лазурного океана. И кофе не слишком горячий, и солнце греет как надо, и напрягаться совсем не надо... Ага! Вот тут-то ты и попался, потому что всё это тоже матрица – просто новая ее версия. А ты все так же ничего не создаешь и ни за что не отвечаешь.

А борьба за место в реальной жизни действительно велика. В нее прорвется, может быть, один из десяти. Там будут сложности, вызовы, ошибки – но это и есть реальная жизнь.

Так что ты можешь, конечно, послушаться систему и остаться ребенком. Можешь выбрать лежать в матрице и потреблять эмоции... Но это-то как раз можно выбрать в любой момент, так не лучше ли сначала попробовать что-то настоящее?

## **Мудрый Психолог**

На всякий случай напомню: ты имеешь полное право со мной не согласиться. Может быть, как раз оставаться ребенком и жить беззаботной, спокойной, предсказуемой жизнью – это и есть твоя формула счастья. Такой выбор не де-

лает тебя ни лучше, ни хуже. Просто знай, что есть и другие пути.

## **2. Разговор второй.**

### **Родители и вообще взрослые**



**Я ЗНАЮ, ЧТО РОДИТЕЛИ – ЭТО САМЫЕ  
БЛИЗКИЕ ЛЮДИ. ПОНИМАЮ, ЧТО  
ДОЛЖЕН ИХ ЛЮБИТЬ И УВАЖАТЬ,  
НО ВСЕ КАК-ТО СЛОЖНЕЕ...**

#### **Бодрый Практик**

В подростковом возрасте твои чувства по поводу родителей могут быть очень противоречивы. С одной стороны, они тебя порядком достали, и очень хочется доказать, что многое ты можешь уже без них. А с другой стороны, на каждом шагу осознаёшь, что во многих ситуациях родители еще пока ой как нужны – иногда просто чтобы обняться! Да и вообще, страшно без них. А потом начинаешь им дерзить,

потому что не хочется быть зависимым, а потом испытываешь вину за то, что обидел близких людей.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.