



Сергей Чувашов

**Его берег и ваша лодка.
Как перестать тонуть в
тревоге за взрослого
сына и найти свою
гавань**

Сергей Чувашов

**Его берег и ваша лодка.
Как перестать тонуть
в тревоге за взрослого
сына и найти свою гавань**

«Автор»

2026

Чувашов С. Ю.

Его берег и ваша лодка. Как перестать тонуть в тревоге за
взрослого сына и найти свою гавань / С. Ю. Чувашов — «Автор»,
2026

Ваш сын давно вырос, но сердце по-прежнему сжимается в тисках тревоги. Он «живёт как может»: работа не та, отношения зыбкие, планы туманны. А вы чувствуете растерянность, подавленность и странную вину — будто где-то ошиблись. Знакомо? Эта статья — не инструкция по «починке» взрослого ребенка, а руководство по спасению себя. Мы разберем, откуда берётся эта всепоглощающая тревога, почему наши советы натываются на стену, и что на самом деле значит «отпустить». Я предлагаю вам честный и дружеский разговор о том, как сменить роль «спасателя на катере» на роль «маяка на берегу» — устойчивого, светлого, указывающего путь, но не тащащего за собой силой. Вы найдете конкретные шаги, чтобы вернуть себе покой, смысл и радость, дав сыну право на его собственный путь, каким бы трудным он ни был.

© Чувашов С. Ю., 2026

© Автор, 2026

Сергей Чувашов

Его берег и ваша лодка. Как перестать тонуть в тревоге за взрослого сына и найти свою гавань

Часть 1: Почему мы не можем «просто отпустить»? Корни нашей тревоги

Приветствую вас. Давайте сядем поудобнее, как за чашкой чая, и поговорим по душам. Если вы читаете это, значит, вы – мама, чьё сердце стало чем-то вроде сейсмографа, чувствительного к малейшим колебаниям в жизни взрослого сына. Вы не просто переживаете – вы *фоново* тревожитесь. Это чувство растерянности и подавленности стало вашим незванным спутником. Давайте сначала разберемся, *что* это за чувства и откуда у них такие цепкие корни.

Во-первых, давайте назовём вещи своими именами: это **горе**. Горе по утраченной роли. Когда-то вы были его главным архитектором мира: кормили, лечили, учили, защищали. Ваша роль была ясна, целенаправленна и социально одобряема. А теперь? Теперь вы «мама взрослого сына». Эта роль размыта, полна неопределенности. Вы больше не можете контролировать источники его боли или успеха. И это потеря. А любая потеря переживается как горе. Сначала отрицание («Да он просто временные трудности переживает!»), потом гнев («Да как он может так безответственно относиться к своей жизни?!»), торг («Вот куплю ему курсы, может, одумается...»), депрессия (это та самая подавленность и растерянность) и, наконец, принятие. Вы где-то посередине этого пути.

Во-вторых, это **ломка модели «счастье ребенка = моё счастье»**. На ней выстроено материнство на ранних этапах. Его улыбка, его пятёрка, его победа на соревнованиях – были *вашими* победами. Мозг крепко-накрепко связал его благополучие с вашим внутренним балансом. И теперь, когда он несчастлив, неустроен, живёт «как может», ваш мозг кричит: «Тревога! Угроза нашему благополучию!». Это биологическая и психологическая путаница. Нужно учиться разъединять эти провода.

В-третьих, **общественное давление и стыд**. Нас постоянно, часто неявно, оценивают через призму успехов детей. Вопросы «А чем занимается твой сын?», «А когда свадьба?», «Купил уже квартиру?» – это не просто любопытство, это проверка. Неустроенность сына (по меркам общества) часто воспринимается как наш, родительский, провал. Это рождает чувство вины и стыда: «Где я ошиблась?». Это невыносимое чувство, и мы пытаемся заглушить его гиперопекой, лишь бы доказать себе и миру, что мы «хорошие матери».

Пример ситуации: *Сын, талантливый программист, внезапно бросает стабильную работу в IT-компании и уходит в никуда, говорит, что хочет «пожить для себя», подрабатывает курьером. Вы видите его нереализованный потенциал, боитесь, что он «профукает» лучшие годы. Внутри – буря: гнев на его безрассудство, страх за его будущее, стыд перед знакомыми («А мой, между прочим, в Google работал, а теперь пиццу развозит»), и глубокое чувство вины – «Наверное, я так давила на него в детстве с учёбой, что он теперь ненавидит ответственность».*

Этот коктейль эмоций и рождает то самое состояние: вы в растерянности (что делать?), вы подавлены (ничего не помогает), и вы постоянно волнуетесь (ожидая новой «плохой» новости).

Часть 2: «Живёт как может» – а что, разве может по-другому?

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.