КОГДА ВАШИ ДЕТИ ВЫРОСЛИ

КАК ПОМОЧЬ ИМ ПОЛНОСТЬЮ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ

Р. Кэмпбелл
Г. Чепмен

«БИБЛИЯ ДЛЯ ВСЕХ»
Санкт-Петербург
2016

ББК 88.8
К98

Переведено с издания

Ross Campbell, M.D. & Gary Chapman
PARENTING YOUR ADULT CHILD
HOW YOU CAN HELP THEM ACHIEVE THEIR FULL POTENTIAL

This book was first published in the United States by Moody Press with the title of «Parenting your adult child».
Copyright 1999 by the Moody Bible Institute of Chicago.
Переведено по разрешению.

Переводчик *В. Н. Гаврилов*
Дизайнер обложки *Ю. А. Цыганков*

Издание 2-е

Книга, написанная доктором медицины Россом Кэмпбеллом и доктором философии Гэри Чепменом, является практическим пособием для родителей, чьи дети, перешагнув 18-летний рубеж, с полным правом уже могут именоваться «взрослыми».

Авторы подробно рассматривают проблемы взаимоотношений родителей и их выросших детей, подкрепляя анализ примерами из своей многолетней профессиональной практики, а также предлагают свои способы решения конфликта поколений.

Приведенный в конце книги тест поможет читателю самостоятельно «поставить диагноз» во взаимоотношениях с собственным взрослым ребенком и выработать способы позитивного изменения ситуации.

© Moody Bible Institute of Chicago, 1999
© Перевод на русский язык. «Библия для всех», 2001

Моим замечательным детям,
Кари, Дэвиду и Дэйлу,
которые, пока становились взрослыми,
оказались моими лучшими учителями
и открыли для меня счастье отцовства.

Шелли и Дереку, моим детям,
моим друзьям!

Введение

Великая радость... или горькие муки

Когда мы росли, считалось, что молодые люди должны «отправиться искать свое место под солнцем». Из нашего поколения большинство именно этого и хотело. Нам были открыты все пути, весь мир звал нас достигнуть новых рубежей и «оставить свой след». Мы с энтузиазмом начинали самостоятельную жизнь в полной уверенности, что мы знаем, чего от нас ждут, и не обманем эти ожидания.

Теперь все изменилось. Жизнь менее упорядочена, перемены стремительны, и предвидеть будущее гораздо сложнее. Мы больше не живем в обществе с единой системой ценностей, и идеологические конфликты обостряются. Основные общественные институты, которые когда-то обеспечивали стабильность, теперь подвергаются нападкам, и само существование их под угрозой. Молодые люди прекрасно осведомлены об этой нестабильности, многие из них испытывают тревогу, настроены пессимистически и предпочли бы растянуть переход от своего детства к взрослой независимости. А мы, родители этих взрослых детей, иногда недоумеваем, что же нам делать.

Если вы — родители взрослых детей, вам, вероятно, доводилось испытывать всевозможные потрясения, примирения, а время от времени — и радости, во взаимоотношениях с вашими выросшими детьми. Гэри вспоминает, как он в первый раз понял, что выросший ребенок способен доставить своим родителям великую радость или горькие муки. Он выехал из аэропорта в Шарлотте, направляясь домой по шоссе номер 85, и решил сделать сюрприз своей дочери, которая училась в колледже Дэвидсона, находящемся как раз у съезда номер 123.

«Я знал, что могу не застать ее в общежитии, но мне представилось стыдным проезжать так близко и хотя бы не попытаться найти ее. Поднимаясь по лестнице к ее комнате на третьем этаже, я почувствовал сердцебиение, не столько из-за физической нагрузки, сколько от волнения по поводу предстоящей встречи с Шелли. *Если ее не будет на месте*, рассуждал я, *можно, по крайней мере, оставить записку на двери, и Шелли узнает, что я вспоминал о ней*».

Гэри обнаружил, что его старания вознаграждены, когда постучал в дверь.

«Шелли открыла дверь и воскликнула: „Папа!“ Она со своей подругой Лизой готовилась к экзамену. Я обнял их обеих, минут пятнадцать поговорил, снова обнял обеих, сунул Шелли двадцатидолларовую банкноту и раскланялся.

Всего пятнадцать минут — и весь следующий час, пока добирался до дому, я был под впечатлением этой короткой встречи. Я вспоминал, как в младенчестве она всегда улыбалась — ну, скажем, почти всегда. Я видел ее трехлетней девочкой, катающейся на своем велосипеде под техасским солнцем; я тогда заканчивал аспирантуру. Я вспоминал детский сад, первый класс и ее прилежность в учении.

Я вспоминал все эти годы, а также день ее десятилетия, в который она объявила нам, что хочет, когда вырастет, стать врачом и лечить людей... Сейчас, в двадцать лет, она училась в колледже Дэвидсона и записалась на вводный курс медицины, осуществляя свою мечту. Признаюсь, я не мог сдержать слезы радости».

После обеда Гэри со своей женой Кэролин отправился в церковь на собрание группы семейного совершенствования. Несколько родителей делились опытом и говорили о нынешних ситуациях в своих семьях. В памяти запечатлелся рассказ одного отца:

«Наш двадцатитрехлетний сын Шоун попал в тюрьму за торговлю наркотиками. Сегодня мы с женой ходили на свидание с ним, и на сердце у нас тяжело. С одной стороны, мы склонны винить самих себя. Особенно я, потому что я был все время так занят, пока наш сын еще был ребенком; я виню себя, что недостаточно им занимался. С другой стороны, мы понимаем, что он сам может решать за себя; но чья бы то ни была вина, нам очень тяжело было видеть его в тюрьме».

Мы, когда писали эту книгу, сознавали, что взрослые дети могут принести вам огромную радость или жестокую боль. Мы написали эту книгу для вас — для родителей взрослых детей и тех, кто скоро ими станет. Последние тридцать лет каждый из нас направлял свои профессиональные усилия на то, чтобы помогать отдельным людям и семьям справляться со стрессами современной жизни: Росс — в качестве психиатра, специализирующегося на проблемах семьи и воспитания детей, а Гэри — в качестве консультанта по вопросам брака и семьи, а также служителя Господа. Мы пишем исходя из нашего опыта работы с сотнями семей на протяжении многих лет, а также собственного жизненного

опыта. Вместе с нашими женами мы вырастили взрослых детей: у Росса две дочери и два сына; у Гэри один холостой сын и дочь Шелли, сейчас она замужем (она имеет диплом акушерки-гинеколога, которым гордится ее отец) и ждет своего первого ребенка.

Мы понимаем, что рядом с нами живут многие тысячи таких Шелли и Шоунов; некоторые из них осуществляют свои мечты, другие сбиваются с пути. В качестве родителей и консультантов мы встречались с людьми, испытывающими все возрастающие проблемы при подготовке своих детей к взрослой жизни. Позже, став родителями взрослых детей, они наталкиваются на дополнительные трудности, связанные с их выросшими сыновьями и дочерьми. Таким родителям мы хотели бы предложить свое слово утешения и наставления.

Данная книга является попыткой понять те события нашего времени — и дней минувших, — которые сделали это замечательное молодое поколение таким, каково оно есть. Мы также уделим внимание тому, каким образом родители могут настроиться и как должны реагировать на проживание в одном доме со своими выросшими детьми в таких, например, случаях, когда дети восемнадцати (и более) лет живут в родительском доме во время учебы в колледже или в период поисков работы (или еще по какой-то причине), или возвращаются к родителям через много лет.

Некоторые из жизненных решений наших взрослых детей могут создавать напряженность во взаимоотношениях, особенно когда это затрагивает наши представления об основных ценностях, таких как проблемы сексуальной этики или религиозной веры. Подобная напряженность может привести к серьезной размолвке, даже к отчуждению. Наше поведение в таких ситуациях способно оказать ре-

шающее влияние на всю жизнь детей и на наши с ними взаимоотношения (см. в главе 6 обсуждение того, как быть, если наши главные жизненные ценности оспариваются или даже отвергаются).

Мы также исследуем, каким образом изменяются наши взаимоотношения со взрослыми детьми, когда мы переходим в ранг родителей мужа или жены, а позднее становимся дедушками и бабушками. Как мы должны подавать свои советы — и должны ли? Большинство дедушек и бабушек сталкиваются с проблемой помощи сразу двум поколениям, причем без впадения в морализаторство и без излишней назойливости. А некоторые дедушки и бабушки даже сами растят своих внуков и внучек. Это явление мы тоже рассмотрим.

Авторы придерживаются иудейско-христианского мировоззрения. Так, в подходящих случаях мы черпаем мудрость из еврейского Писания и греческого Нового Завета. Оба автора принадлежат к христианскому вероисповеданию, однако мы призываем читателей всех конфессий присоединиться к нам в изучении этих важных вопросов. Мы надеемся, что все родители, независимо от их религиозных взглядов, найдут в нашем труде практическую помощь для улучшения взаимоотношений со своими взрослыми детьми. Какова бы ни была наша культурная и религиозная принадлежность, в качестве родителей мы сталкиваемся в основном с одними и теми же проблемами, стремясь установить нормальные взаимоотношения с нашими взрослыми детьми и в то же время сохранить собственное психическое здоровье и духовное благополучие.

Основываясь на своей практике в качестве консультантов, на семейных исследованиях и собственном родительском опыте, мы стремились сделать эту книгу практическим руководством для родителей, посвященным установлению нормально разви-

вающихся взаимоотношений с нашими выросшими детьми.

В качестве родителей мы не можем избежать озабоченности. Кто-то сказал: «Стать родителями — значит всю оставшуюся жизнь видеть, как ваше сердце ходит отдельно от вас». Вы озабочены, потому что ваши дети — это частица вас самих. Вопрос в том, на что направить вашу заботу. Этой теме и посвящена наша книга.

Глава 1

Шаги к пониманию современных взрослых детей

Вернемся мысленно в 1959 год. У автомобилей сзади торчали аэродинамические «плавники», телевизионные станции передавали только черно-белое изображение, и «микроволновкой» называли прическу, а не электропечь. Большинство согласится, что жизнь тогда была проще; во всяком случае, наша социокультурная ситуация была гораздо более предсказуемой. Каждый знал общеутвердившийся сценарий — молодые люди оканчивали школу и либо поступали в колледж, либо шли работать. Для части из них первым местом работы становилась армия. С высшим образованием, или без него, работа на полную ставку означала, что независимость уже не за горами. Отпрыски подыскивали себе квартиру и начинали копить деньги на тот день, когда вступят в брак и обзаведутся собственной семьей.

Так было сорок лет назад. В те годы, если у вас имелся взрослый сын или дочь, они, как правило, жили не слишком далеко от вас. После того как ваш повзрослевший ребенок вступал в брак (большинство браков были достаточно ранними), молодые суп-

руги зачастую посещали воскресные и праздничные обеды всего семейного клана в вашем доме, хотя в остальном они жили своей собственной жизнью. В качестве родственников вы могли то и дело встречаться со своими внуками и внучками, а после вашего выхода на пенсию дети, чтобы повидаться с вами, совершали паломничество во Флориду или Калифорнию, обычно с внуками на буксире. Все знали свои роли и прекрасно с ними справлялись. Если жизнь и не всегда была счастливой, то, по крайней мере, была стабильной.

ЭТИ НОВЫЕ ВРЕМЕНА

Сорок лет назад эта книга не была бы написана. Но за минувшие четыре десятилетия положение вещей изменилось, и предсказуемость нашему существованию больше не свойственна. Все началось в бурные шестидесятые, подорвавшие тот образ жизни, который мы принимали как должное. Появление противозачаточных таблеток и легализация абортов породили так называемую сексуальную революцию. Вьетнам и политические интриги привели к Уотергейту и к утрате обществом иллюзий. Население стало мобильным, люди переезжали с места на место (зачастую в связи со сменой работы) каждые пять-шесть лет; перемены, казалось, ждали их за каждым поворотом. Теперь нам иногда хочется вернуться в те времена большей предсказуемости: до Вьетнама, до социальных потрясений, до сексуальной революции и восстания против традиций.

Нигде эти изменения не ощущались так остро, как в семейном кругу, и в особенности — родителями тех замечательных и загадочных молодых лю-

дей, которых мы зовем «поколением X»,[1] как и частью более молодого поколения родителей, появившегося на свет в период демографического взрыва.[2]

1. Взрослые дети, как правило, живут не ближе, чем за сотню миль, нередко — в другом штате.
2. Родители могут рассчитывать повидать своих детей раз в год по случаю большого праздника, но не во время еженедельных воскресных обедов.
3. Многие взрослые дети вступают в брак к тридцати годам и позже.
4. Из взрослых детей многие проживают совместно с партнером противоположного пола, с которым соединяют свою жизнь, а иногда и объединяют банковский счет, однако в брак не вступают. Они убеждены, что брак — слишком рискованное дело, по крайней мере в данный период их жизни.
5. Выросшие дети ценят свободное время больше, чем их родители, и менее преданы своей работе.

Соблазнительно было бы попытаться возложить вину за изменившиеся, беспокойные времена исключительно на неконтролируемые факторы. Однако многим из неудовлетворенных сегодняшних родителей стоит обратить свой взгляд не далее, как на собственную жизнь в шестидесятые и семидесятые годы, а зачастую — и на поведение собственных родителей. Ведь именно тогда кое-кто из их родителей почувствовал, что не обязан больше сохранять брачный союз, не приносящий должного эмоционального удовлетворения. Многие молодые люди сочли, что секс слишком прекрасен, чтобы ограничивать

[1] То есть родившиеся в период с 1965 по 1983 год (по одноименному роману Дага Купланда, 1991 г.). — *Примеч. пер.*

[2] То есть в 1946 — 1964 гг. — *Примеч. пер.*

его рамками брака, и что будущее — за частой сменой партнеров. Удовольствие от употребления психотропных средств и от сексуальных экспериментов привлекало многих, а общественное осуждение исчезло; вскоре общепринятые нравственные ценности были поставлены под сомнение и выброшены за борт. Стабильность семьи была нарушена — и последствия не заставили себя ждать.

Сегодня к нанесенному ущербу можно причислить то, что 40 процентов наших молодых людей выросли в семьях, где родители развелись. Можно также упомянуть миллионы тех, кого называли «дети с ключами»: после школы они открывали дверь дома собственным ключом, так как их родители пропадали на работе, лишая детей внимания, заботы, поддержки. Дети со своими друзьями, наблюдая жизнь родителей и других взрослых, сделали выводы, способные совершенно обескуражить их отцов и матерей.

После всех этих изменений мы, родители, удивляемся, как нам теперь относиться к своим выросшим детям. В самом деле, если существует определенная роль, которую призваны сыграть родители, то лишь немногие представляют, как добиться успеха. Такая роль, которую родители должны сыграть в жизни своих повзрослевших детей, существует, и это мы намерены показать в своей книге; однако чтобы сыграть эту роль, нам необходимо лучше понять собственных детей. Давайте начнем с обзора главных жизненных представлений наших взрослых детей.

ОТНОШЕНИЕ К РАБОТЕ И ДОСУГУ

Один из вопросов, ставящих в тупик родителей, — иное отношение их детей к профессиональ-

ной карьере. «Многие молодые люди рассматривают работу своих родителей, которая не давала им проводить дома больше времени, как форму трудоголизма и считают такой трудоголизм признаком личной несостоятельности». Они выросли, «глядя, как их родители работают чуть ли не до смерти, и все только для того, чтобы их драгоценная карьера внезапно прервалась в связи с очередной оптимизацией или реорганизацией. Более того, это первая волна „детей с ключами“, вошедших в трудоспособный возраст, и их возмущает количество времени, которое их родители уделяли работе».[1]

Недавно мне довелось услышать подобное мнение во время перерыва на одной медицинской конференции. Общенациональная конференция была посвящена оказанию медицинской помощи с точки зрения врача-христианина, работающего в здравоохранительных учреждениях общего ухода. Большинству из присутствующих врачей было около сорока. Хотя они уже вышли из категории молодежи, их можно считать *сравнительно* молодыми, последними, кто еще относится к поколению демографического взрыва.

В последний день конференции я сидел за столом с одиннадцатью другими врачами. Один из них, взглянув на меня, спросил:

— Росс, почему все люди вашего поколения такие трудоголики?

— Что ты имеешь в виду, Джон? — осведомился я.

Он ответил с сердитой ноткой в голосе:

— Ваше поколение задает тон в том, чтобы работать слишком напряженно и иметь слишком длинный рабочий день. Из-за этого мы, те, кто моложе, бледно выглядим.

---

[1] Bob Filipezak, «It's Just a Job: Generation X at Work», *Training*, 31 (April 1994): 4.

Я был слегка удивлен, что слышу такое от врача, и ответил:

— Джон, ты имеешь в виду, что не хотел бы так стараться на работе?

— Я ничего не имею против того, чтобы работать с полной отдачей, но не до такой же степени, как у вашего поколения. Вы, похоже, работаете все время.

К моему изумлению, остальные из сидящих за столом с ним согласились. Сначала я чувствовал себя несколько огорошенным своими молодыми коллегами; однако по зрелом размышлении понял, что сказанное Джоном было не так уж и ужасно. Надо признать, что мое поколение склонно приносить некоторые важные аспекты жизни в жертву на алтарь работы.

Джон продолжил, объяснив, что хотел бы уделять своей жене и детям больше времени, чем это удается ему на нынешней работе в центре общего ухода за больными.

Многие из наших молодых людей хотели бы достигнуть такого же уровня жизни, какой был у их родителей, причем незамедлительно. Хотя уровень безработицы в то время, когда мы пишем эту книгу, очень низок, высокооплачиваемых рабочих мест сегодня стало меньше. Бóльшая часть доступных рабочих мест принадлежит к сфере обслуживания, и они не сулят высокого заработка. Это означает, что большое число квалифицированных молодых работников претендует на все меньшее и меньшее количество высокооплачиваемых вакансий.

Сегодняшние молодые люди могут отметить, что их отцы за всю свою жизнь преданно трудились лишь на одного-двух работодателей. Такая возможность вряд ли сохранилась, и лояльность компаний по отношению к своим работникам фактически тоже осталась в прошлом. Одной из причин этого яв-

ляется развитие техники, требующее оптимизации производственных затрат и усиливающее рыночную конкуренцию.

Современные молодые люди намерены хорошо жить уже сегодня. Они хотят путешествовать и иметь возможность заниматься своими увлечениями, спортом. Они стремятся к удовлетворяющим взаимоотношениям, к свободе пробовать и создавать новое. У них не хватает терпения на усердную работу в течение десятилетий, постепенно приближающей их к жизненному уровню их родителей.

Это может оказаться одной из самых трудных проблем для общества и для наших семей. Ведь большинство выросших детей наблюдали, что их родители тратят на работу слишком много времени, зачастую пренебрегая своим домом и семьей. А потом, когда жизнь должна была прийти к стадии вознаграждения, они увидели, что их родители уволены, сокращены, выброшены на улицу. И сами родители, которые слишком много работали, теперь тоже находятся в смятении, усугубляемом чувством вины из-за того, что они пренебрегали своими детьми.

ОТНОШЕНИЕ К ПОМОЩИ РОДИТЕЛЕЙ

Многим выросшим детям присуща такая зависимость от своих родителей, которая старшему поколению незнакома. Возможно, дети тем самым без слов выражают свою убежденность в том, что им не уделялось достаточно времени, внимания, эмоциональной поддержки. Возможно, это эхо смятения, испытанного ими во время своего взросления. Как бы то ни было, многим выросшим детям свойственна чрезмерная зависимость от родителей. Обраща-

ясь к родителям за помощью, они словно бы говорят: «Мама и папа, мне от вас нужно большего».

У некоторых взрослых детей это выражается в их рассчете на то, что мама с папой будут частично их финансировать. Плакат, поднятый во время телепередачи футбольного матча между колледжами, воплощает крик этого поколения: «Здравствуй, мамочка! Вышли денег». В других случаях это проявляется в том, что взрослые дети требуют от своих родителей тратить ни с чем не сообразное количество времени на помощь им или на уход за внуками. Нередко это может отражать невысказанную потребность в большем личном участии, в словесных проявлениях любви, в большем вкладе в жизнь детей.

Некоторые родители чувствуют, что подобные требования загоняют их в угол, в ловушку. Одна взрослая дочь, подойдя к телефону, услышала слова своей матери: «Дорогая, я звоню, чтобы узнать, не сможем ли мы с отцом сегодня вечером подбросить ваших детей вам с Брюсом. На сегодняшний вечер мы получили приглашение на званый ужин». Очевидно, этой бабушке требовалась некоторая передышка.

ЧУВСТВО ВИНЫ И ОТЧУЖДЕНИЕ

Многие из наших взрослых детей принадлежат к поколению «подгоняемых детей». При росте числа работающих матерей и количества разводов в тот период многих из этих детей постоянно гоняли из дома к детской няне, а позже — из школы к няне. Семейная жизнь у них была сумасбродной, и эмоциональные потребности таких детей часто оставались неудовлетворенными. Молодые люди, которые ощущают, что в детстве ими пренебрегали, могут таить глубокую обиду на своих родителей. Их

поведение иногда может показаться необъяснимым, когда они уже во взрослой жизни наказывают своих родителей или требуют, чтобы те уделяли им необходимое время — сейчас, если не тогда.

Родители, знающие, что уделяли своим детям недостаточно времени или внимания, могут сейчас испытывать из-за этого чувство вины, и это мешает им установить нормальные отношения с повзрослевшими детьми.

В то же самое время многие из тех, кто был обделен родительской заботой, держатся в стороне от родительского дома, потому что не в состоянии переносить дополнительные сложности в жизни своей семьи. Когда сын Гэри, Дерек, учился в университете, он как-то на Рождество заметил: «Пятеро из моих лучших друзей не поехали домой на праздники. Их родители в разводе, и они предпочитают обойтись без мороки, неизбежной при попытке навещать родителей по отдельности. Они остались в кампусе с чувством, что у них как бы нет больше дома и семьи».

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С СОВРЕМЕННЫМИ МОЛОДЫМИ ЛЮДЬМИ

О поколении X

В данной книге мы говорим о ваших взаимоотношениях со своими детьми, вошедшими в возраст от восемнадцати до тридцати пяти лет (мы также бросим взгляд на тех, кто находится на пороге взрослости, в возрасте шестнадцати-семнадцати лет). Разумеется, часть нашего обсуждения будет полезна для улучшения взаимопонимания и взаимоотношений с вашими более старшими детьми, особенно с теми, кому под сорок и за сорок. Однако в центре внимания находятся молодые люди, принадлежащие к

поколению X, то есть родившиеся в период с 1965 по 1983 год. Это название отличает их от более широко известного и более многочисленного «поколения демографического взрыва», появившегося на свет с 1946 по 1964 год. Хотя может показаться искусственным и необоснованным смешение всех представителей поколения X в одну кучу, у этих молодых людей, представляется нам, достаточно много общего, чтобы рассматривать их как единую возрастную группу.

Знание того, о чем думает и что чувствует большое число этих молодых людей, может оказаться для вас полезно, когда вы зайдете в тупик, пытаясь понять своего ребенка. Молодежи этого поколения свойственно приводить старших в замешательство и ужас.

Многие работодатели жалуются, что с «иксами» трудно вместе работать из-за их психологии, особенно из-за их отношения к авторитетам. Работодатели обычно отзываются о них в следующих выражениях:

- Высокомерны.
- Рассчитывают на высокий заработок, не имея надлежащего опыта и знаний.
- Не склонны подчиняться и работать с усердием, увлеченно.
- Неохотно принимают советы.
- Не испытывают уважения к опыту старших коллег.
- Ненадежны.
- Прибегают к косвенным способам для выражения своего недовольства, таким как медлительность, халтурная работа, саботажническое отношение к работодателю.

Университетские профессора высказывают в отношении поколения X сходные оценки, и многие из них ждут не дождутся выхода на пенсию, когда им