



# **ВЫРОСШИЙ РЕБЕНОК И ПОСТАРЕВШИЕ РОДИТЕЛИ: ПУТИ СБЛИЖЕНИЯ**

Петр Рыженков

**Петр Рыженков**  
**Выросший ребенок и**  
**постаревшие родители:**  
**пути сближения**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=35735727](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35735727)  
ISBN 9785449317223*

**Аннотация**

Книга посвящена вечной теме и представляет собой описание распространенных противоречий между выросшими детьми и родителями, их причин и направлений урегулирования. Адресована в большей степени совершеннолетним детям. В книге нет рецептов на все случаи жизни. Читателю предлагается проанализировать и, может быть, пересмотреть собственные взгляды и поведение по отношению к родителям, чтобы жить стало поспокойнее всем.

# Содержание

История вопроса	5
Глава 1. О сложностях развития	11
Ключевые темы	11
Чего хотят родители?	12
Что влияет на ребенка?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Выросший ребенок и постаревшие родители: пути сближения

**Петр Рыженков**

*Посвящается тем, кому больше 25 лет и кто  
до сих пор недоволен своими родителями.*

*Редактор Кирилл Горелов*

*Иллюстратор Алексей Ефремов*

© Петр Рыженков, 2018

© Алексей Ефремов, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4493-1722-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# История вопроса

*Есть детство, которое нужно покинуть; есть детство, от которого нужно излечиться.*

*Эрик-Эмманюэль Шмитт*

В мировой культурной традиции словосочетанием «отцы и дети» обозначается чаще всего проблема непонимания между поколениями, как правило, осложненная крупным конфликтом, а то и кровавой драмой. Титан Кронос поедал своих детей. Сын Кроноса Зевс низвергнул отца и обрек своего сына Тантала на нестерпимые вечные муки голода и жажды... Эдип убил отца и женился на собственной матери. Сын Ноя Хам оскорбил своего отца насмешкой и породил понятие «хамство». Гамлет ненавидел и презирал свою мать, подозревая ее в соучастии в убийстве мужа (отца Гамлета), и разговаривал с тенью погибшего отца... На таком фоне поколенческие разногласия героев хрестоматийного романа Тургенева «Отцы и дети» – просто уютный домашний спор.

Казалось бы, какое отношение имеет вся эта кровавая романтика и мрачная готика к нам и нашим собственным взаимоотношениям с родителями? На самом деле, если отбросить красочные метафоры и легендарную экзотичность сюжетов, очевидно, что проблемы отцов и детей никуда не де-

лись, а непонимания между поколениями в XXI веке стало больше, чем, скажем, в XIX или тем более в XVII. В наступившую информационную эпоху ускоряются все процессы, быстро меняется стиль и образ жизни, расширяются индивидуальные возможности личности, связанные с технологиями и глобализацией, разрушаются или трансформируются вековые традиции, моральные и культурные устои. Жизненные уклады детей и родителей приобретают тотально разные форматы, свой отпечаток накладывает профессиональная специализация и прочее, и прочее.

Не меняется только одно: то, что называется кровнородственными связями – таинственными, глубокими, вечными, противоречивыми.

**Можно расстаться с женой (мужем), отвыкнуть от одних друзей и привыкнуть к новым, бросить некогда любимую работу или уехать из семьи в другой город, но трудно реально «развестись» с родителями: они в каждой клеточке нашего тела и нашей психики.**

Этот текст – результат моих размышлений как консультирующего психолога, собранные воедино наблюдения за жизнью, клиентами и за собой. Он предназначен для тех уже выросших детей, которые не удовлетворены отношениями со своими родителями.

*«Почему моя мать относится ко мне как к маленькой?!» – сетует женщина 35 лет.*

*«Почему мы, две взрослые женщины (я и моя мать), при*

*встречах не наслаждаемся общением, а ругаемся?» – вздыхает женщина 40 лет.*

*«Как-то так получается, что, кроме „привет – привет“, мне с отцом больше и не о чем поговорить...» – грустно замечает мужчина-руководитель 37 лет.*

Казалось бы, что по мере взросления человек должен становиться все более и более самостоятельным, разумным, ответственным (ведь ответственность – это принятие того, что происходит с тобой в результате твоих собственных желаний и действий, того, что ты сам определяешь свою жизнь). Но почему-то эти изменения случаются далеко не всегда и не со всеми. Мы растем, познаем мир, учимся, поступаем на работу, зарабатываем деньги, сами становимся родителями, но... нередко в нас остаются детские переживания, продолжают воспроизводиться детские обиды, чувства вины, стыда, страха, даже ненависти, в том числе и по отношению к родителям. Причин этих переживаний мы не можем (или не хотим) объяснить – в нас как бы фиксируется «невзрослый» взгляд на жизнь, на мир, на тех, кто нас воспитал.

Именно поэтому я в этой книге буду использовать два разных понятия: **«выросшие дети»** и **«взрослые дети»**.

**Выросшие дети** физически не отличимы от взрослых, но их личность содержит в себе компоненты, которые тянут человека назад, в детство, туда, где он несамостоятелен и зависим – от тех, кто рядом с ним, кто сильнее и возьмет

на себя ответственность за его жизнь, а значит, кому можно предъявить претензии за свои слабости и неудачи.

**Взрослые дети** – это те, кто остается детьми своих родителей, но при этом перерастает зависимость от них, является зрелыми личностями и несет ответственность за свои поступки и отношения.

**Эта книга не столько о том, как решать свои психологические проблемы, сколько о том, как попытаться наладить отношения с родителями.**

Но если смотреть чуть глубже, то это часто две стороны одной медали: пересматривая свои взгляды на родителей, мы в немалой степени (а часто это имеет определяющее значение) изменяем отношение к себе, и нам становится легче жить.

Конечно, эти вопросы лучше решаются в процессе психотерапии, психологического консультирования (особенно в случаях, когда ребенок пережил насилие того или иного рода, жил в жестких и жестоких условиях, боролся с тяжелой болезнью), когда есть специалист, который помогает проходить сквозь заросли и переплетения эмоций, мыслей и действий, находить конструктивные формы поведения.

Но в каждом из нас есть определенный потенциал, возможности для самопомощи. И иногда дополнительная информация может способствовать пробуждению этих возможностей и решению сложных вопросов без опоры на других, что увеличивает нашу жизненную устойчивость. Или

наоборот, информация подтолкнет к осознанию проблемы и обращению к специалисту.

Поскольку речь в этой книге идет о нарушенных отношениях, то и акцент будет делаться на проблемных вопросах, но с верой и надеждой, что большая часть из них может быть решена.

Несмотря на то, что я обращаюсь в этой книге к детям, она может быть полезна и для родителей разного возраста.

Книга состоит из трех глав. Первые две главы являются необходимой основой для третьей (важнейшей) главы.

### **Первая глава. О сложностях развития.**

В первой главе я изложу представления о некоторых психологических особенностях воспитания детей, проблемах и поведении родителей как главных воспитателей ребенка.

### **Вторая глава. Выросшие дети и их родители.**

В этой части мы обсудим взаимоотношения, взаимные претензии и не очень конструктивные, но распространенные способы поведения как выросших детей, так и их родителей.

### **Третья глава. Перезагрузка отношений.**

Самая главная тема – что делать, если у тебя до сих пор нарушены отношения с родителями, и заодно жизнь как-то не так складывается. Можно ли это изменить, до какой сте-

пени и фактически как повзрослеть?



# Глава 1. О сложностях развития

*Вопреки широко распространенному мнению и к ужасу всех педагогов, я не могу придать термину «воспитание» какой-либо позитивный смысл.*

*Для меня он означает вынужденную самооборону взрослых и их бессознательное стремление манипулировать чужими душами, порожденное отсутствием подлинной свободы и неуверенностью в себе.*

*Алис Миллер*

## Ключевые темы

*Желания родителей. Факторы влияния. Сознательные декларации. Бессознательные установки. Ситуации. Атмосфера. Ошибки родительского поведения. Особенности родительской позиции. Роль в воспитании самого ребенка.*

# Чего хотят родители?

*Какой родитель не мечтает, чтоб его дитя  
было самородком.*

*Борис Крутиер*

Вначале давайте остановимся на некоторых вопросах родительского воздействия на ребенка в детстве, до совершеннолетия. Исследовав хотя бы частично эту проблему, мы будем лучше понимать суть отношений выросших детей и их родителей.

Выделим несколько, на мой взгляд, наиболее распространенных сознательных желаний большинства цивилизованных родителей по отношению к своим детям.

- Родители хотят, чтобы их дети жили радостно, счастливо и были здоровыми.
- Родители хотят гордиться своими детьми (их интеллектом, воспитанием, карьерой).
- Родители хотят, чтобы дети их любили, а когда вырастут, стали им опорой в старости.
- Родители хотят, чтобы дети были успешны в жизни.
- Родители хотят, чтобы их дети достигли такого же уровня благополучия, как они сами, или стали бы еще более благополучны.

Вообще говоря, любой разумный ребенок не будет ничего иметь против таких желаний. Как можно спорить с тем,

чтобы исполнить желание родителей «быть счастливым»?

Но, как говорится, «благими намерениями вымощена дорога в ад». Важно, как эти установки воплощаются в жизнь и как на них реагируют дети.

Есть несколько причин несовпадения того, что хотят люди, с тем, что они делают.

- Не всегда родители находят нужные способы для воплощения своих самых добрых намерений.
- Не всегда сознательные установки совпадают с бессознательными устремлениями родителей.
- Не всегда родители учитывают особенности ребенка при воплощении своих намерений.
- В довольно раннем возрасте у детей могут появляться свои, отличные от родительских, взгляды на жизнь, на счастье, на успех и пр. и т. д.

Было бы, наверное, замечательно, если бы вместе с ребенком в роддоме родителям выдавали инструкцию, что делать с ним хотя бы в ближайшие несколько лет с учетом темперамента чада, особенностей родителей и пр. Но, увы, такого не бывает, и родители в меру своих способностей, возможностей и реальных условий как-то занимаются воспитанием. Что-то в этом процессе исходит от собственного понимания, что-то взято из методов своих родителей, прочитано в книжках или журналах, почерпнуто на семинарах и тренингах.

**Но надо понимать, что основной метод воспитания – это метод проб и ошибок, и никто ни при каких**

**условиях не может ничего гарантировать в результате.**

# Что влияет на ребенка?

*Жизнь для ребенка – один огромный эксперимент.  
Альфред Адлер*

На траекторию развития ребенка и процесс его взросления влияет множество факторов: культура и мировоззрение общества, такие институты, как детский сад, школа, а также микроклимат двора, деревни или поселка, в котором он проживает, телевидение и интернет. Не умаляя значения этих систем, следует сказать, что самым основным, определяющим и исходным в воспитании ребенка является, несомненно, семья.

Можно выделить несколько важных факторов, которые, регулярно проявляясь во внутрисемейных отношениях, участвуют в происхождении и закреплении в виде устойчивой формы того или иного типа поведения, особенностей личности ребенка и его отношения к родителям и миру.

## **Осознаваемые взгляды родителей**

У каждого родителя существуют некоторые более или менее осознанные представления о том, как «правильно» воспитать подрастающее поколение.

Источниками этих взглядов может быть опыт собствен-

ной жизни, модели поведения своих родителей или образцы, навеянные педагогическими и воспитательными системами (например, принципы воспитания по Монтессори, по Никитину, по Амонашвили, Споку и т.д.). Сознательные декларации родителей о воспитании опознавать достаточно легко. Они на слуху, многократно повторялись родителями и запомнились ребенком.

*«Меня в детстве лупили, и я стал хорошим человеком. И ничего не случится, если я своему оболтусу дам пару подзатыльников».*

*«Меня наказывали в детстве, поэтому я никогда своих детей наказывать не буду».*

*«Детей нужно хвалить всегда!»*

*«Нельзя много хвалить детей – испортятся!»*

*«Надо с младенчества приучать ребенка к труду и порядку».*

*«Ребенок должен любить и уважать своих родителей».*

*«Я старше, опытнее, поэтому я лучше знаю, что надо моему ребенку».*

*«Дети должны быть послушными».*

*«Детям надо давать максимальную свободу».*

**Эти взгляды помогают родителям чувствовать почву под ногами в таком трудном деле, как воспитание, но они чаще всего очень субъективны и односторонни.**

## **Малоосознаваемое поведение родителей**

При самых оптимальных сознательных декларациях у любого родителя есть немало бессознательных установок или форм поведения, которые он не замечает или замечает, но не может или не хочет изменить.

Родитель может вести себя не в соответствии с воспитательными декларациями, а согласно своим действительным потребностям или собственным проблемам. Например, продемонстрировать в поведении комплекс неполноценности, облакая его в моральные принципы об уважении (читай «страхе») окружающих, скромности («не высовываться»), перенести на ребенка агрессию, предназначенную другому родителю, или руководствоваться в отношениях с окружающими, и ребенком в том числе, чувством вины. Отец со склонностью к доминированию, контролю, власти, к возвышению над другими людьми может находить в лице ребенка объект для удовлетворения этой потребности: держать ребенка в повиновении, заставлять его делать то, что хочет родитель, игнорировать потребности ребенка: «Я тебе сказал! Ты должен!», наказывать физически и/или морально, руководствуясь «соображениями воспитания».

## **Ранние ситуации**

В образовании тех или иных проблем ребенка, которые потом переходят во взрослую жизнь, важным является такой фактор, как **случай или событие**. Психологи говорят о значении «первичных сцен» (не только связанных с семьей) – эмоционально насыщенных эпизодов, которые могут глубоко отпечататься в психике ребенка и, несмотря на последующие благоприятные жизненные условия, становиться значимым событием, определять во многом его жизнь. Причем иногда одно такое событие может перечеркнуть весь позитивный опыт отношений. Здесь я не имею в виду несчастный случай, инвалидность, насилие и прочие катастрофические ситуации, которые, несомненно, накладывают серьезный отпечаток на жизнь ребенка.

Таким событием может быть какой-то бытовой случай в жизни, особенно в раннем детстве, когда ребенок воспринял его как «позор», чувствовал вину, стыд, страх, ненависть и пр. Девочку в 3 года поместили в больницу, где ей делали болезненные процедуры, но самое главное, маме не разрешали лежать вместе с ней или по каким-то причинам она не могла это сделать. Почему ее мама бросила? Почему не защитила? Почему не мешала делать ей больно? Для ребенка это была психическая травма, которая оставила след в жизни женщины в виде страха быть покинутой и неверие в надежность матери.

Или, например, дома до определенного момента с папой было хорошо и весело, но потом отец ушел из се-

мый (по взрослым причинам), но не объяснившись с сыном (11 лет), и это стало травмирующим фактором для ребенка: «возникло ощущение потери – и отца, и семьи», которое фоном присутствует и в его сегодняшней жизни.

Другой пример: дома ребенок обычно видел своего отца добрым, терпеливым, понимающим и вдруг, оказавшись на его работе, застал его в состоянии аффекта, кричащим на своих подчиненных, и тогда в душу этого ребенка закрадывается тревога: «А какой папа настоящий? Тот, который играет со мной дома, или тот, который так страшно кричит на работе? А если он и ко мне будет так относиться?». И ожидание неприятности от отца, напряжение во взаимодействии с ним с тех пор поселились в душе ребенка.

**И самое интересное, нередко переживания одного события могут стать своеобразным магнитом, который притягивает подобные переживания. Например, в случае разового переживания страха покинутости мамой может начаться обострение чувствительности ребенка к любому отдалению матери и накоплению (усилению) соответствующих чувств и мыслей, вплоть до вывода «Мама меня не любила, а иначе была бы со мной в трудную минуту» и некритичного переноса этого отношения к другим людям.**

## **Семейный климат (атмосфера)**

В конечном счете, в каждой семье создается атмосфера,

которая складывается из **декларируемых** и **реально действующих** норм взаимодействия и поведения, разной степени близости членов семьи друг к другу, способов выражения эмоций, средств поощрения и наказания.

Тему норм в семье хорошо иллюстрирует анекдотический диалог двух братьев. Старший брат говорит младшему (7 лет): «Давай делай уроки, сейчас мама будет ругаться!». Младший отвечает: «Понимаешь, в каждой семье есть правило. В нашей семье есть правило: детям не слушаться, а маме – кричать».

# 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.