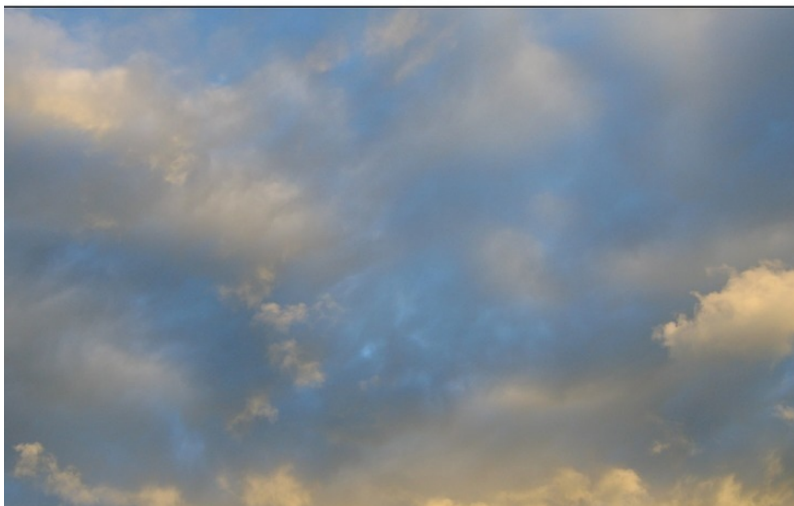


Наталья Манухина

*Родители
и взрослые дети*

второе издание



Наталья Михайловна Манухина

Родители и взрослые дети

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17194033

ISBN 9785447452544

Аннотация

Эта книга о том, какие трудности встречаются на своем пути современные родители и их взрослые дети, а также об особенностях людей разных возрастов и поколений – их потребностях и ценностях. Автор раскрывает возможности и секреты превращения общения между взрослыми членами семьи в истинное удовольствие.

Содержание

Предисловие от автора ко второму изданию	5
Предисловие к первому изданию	8
Выражение благодарности	15
Введение	18
Часть 1. Размышления изнутри	29
Дети против родителей	30
Родители взрослых детей	32
Долг, вклад или прорва бездонная?	36
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Родители и взрослые дети
второе издание
Наталья Михайловна
Манухина

© Наталья Михайловна Манухина, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие от автора ко второму изданию

Главным достижением XXI века, безусловно, является то, что люди стали жить гораздо дольше. Средний возраст жизни в разных странах вырос от 5 до 10 и более лет. Однако, как и любой успех, наличие среди наших современников все большего числа пожилых людей, ставит совершенно новые задачи: перед обществом и перед семьями, где эти люди существуют.

Исходно появление этой книги было простимулировано резко возросшим числом обращений ко мне как к семейному психологу, в первую очередь, юношей и девушек в возрасте 21—25 лет с запросами на помощь в улучшении отношений со своими родителями, а также с просьбами помочь родителям в их супружеских взаимоотношениях. Конфликты между самим родителями, также как и негативное отношение к образу жизни, выбору профессии или партнера для брака своих повзрослевших детей, мешает последним строить свои семьи и осуществлять личный, профессиональный и социальный рост.

Вторым потоком, появились обращения со стороны пожилых людей: как бабушки и дедушки они беспокоились за судьбу внуков из-за их негативных взаимоотношений

с родителями. Сами пожилые люди обозначали проблему в невозможности собственного продуктивного общения со своими взрослыми детьми, в том числе про младшее поколение в семье.

Первое издание этой книги вышло в 2011 году¹ и разошлось полностью очень быстро. Поэтому автор выложила его в электронном виде на сайте Центра, руководителем и соучредителем которого является². Однако за последние годы запрос на нее резко увеличился, т.к. появился третий поток запросов: от людей 35—45 лет: на улучшение взаимоотношений со своими пожилыми родителями. И эти цифры расширяют пространство этого запроса: с ним приходят и люди все моложе, и более старшие. Интересно, что многие ответы на свои вопросы они также находят в этой книге.

Поэтому автором было принято решение о расширении возможностей ее приобретения. Для англоговорящих читателей был осуществлен перевод двух первых глав, который представлен на amazon.com³. Теперь пришло время выпуска второго издания этой книги на русском языке. Он перед вами, и осуществлен без каких-либо существенных изменений содержания исходного варианта.

Хочу выразить благодарность portalу Ridero.ru за воз-

¹ Манухина Н. М. Родители и взрослые дети. Парадоксы отношений.— М.: Класс, 2011

² <http://convp.ru/knigi-ot-avtora.html>

³ http://www.amazon.com/dp/B019GGC9N4?ref_=pe_2427780_160035660

возможность для авторов публиковать свои книги без задержек во времени и без лишения авторских прав, а также с предоставлением гонорара в виде процента с продажи, что отсутствует в других издательствах.

Большое спасибо за поддержку со стороны моих читателей и клиентов, коллег и членов моей собственной семьи, всех тех, кто развивает тему поиска путей улучшения отношений между поколениями, в том числе между взрослыми людьми.

Опыт каждого из нас, его обсуждение и постановка новых задач помогают выявлять те аспекты отношений, на которые раньше не обращалось внимания или которые не были столь актуальны. Размышления о них и варианты решения вы найдете в других моих книгах. Однако меня очень радует, что и эта книга, не устаревая, помогает открывать новые темы для своих читателей.

*Наталья Манухина,
январь 2016 г.*

Предисловие к первому изданию «Покуда мы еще здесь и вместе...»

Я не буду рассуждать о том, какой была семья у животных и какой она станет в будущем. Я знаю одно: куда ни посмотри, она есть. По-видимому, люди не могут без нее обойтись.

Г. К. Честертон

Автор книги, которая сейчас перед вами, и я – очень разные люди. Мы учились профессии у разных учителей, исповедуемые нами методы требуют от нас разных умений, во многих научных, деловых и житейских вопросах мы бы наверняка заняли разные позиции, хотя принадлежим к одному поколению. И я с огромным уважением и удовольствием представляю читателю отважную книгу Натальи Манухиной, с которой у нас все разное. Все, кроме одного.

Я тоже считаю, что «передний край» нашей практики и наших размышлений находится там, где есть проблема, но ее как бы нет. То есть все о ней знают, но не говорят, не спорят, и в пространстве профессионального мышления как-то не считается это актуальным и заслуживающим внимания. Обычные люди, наши клиенты, – те-то испытали на собственной шкуре, как это важно, как много там чувств, мыслей, радости и боли. А для так называемого «со-

циума», включая и его научно-исследовательские отряды, ничего здесь интересного нет, и вообще – о чем разговор?

Меня то и дело заносит в работу над темами этого свойства – провожу мастерские на конференциях и пишу я сплошь и рядом именно о таких вещах. Так и тянет «пальцем ткнуть» в ролевые модели старости, а то в феномен символической безотцовщины, в страх бедности или внутреннюю картину менопаузы – «есть много, друг Горацио, на свете, что и не снилось нашим мудрецам...» То, что на самом деле *есть и важно* – но чего в фокусе общественного сознания как бы нет, – обычно горячо подхватывается клиентами и группами: оказывается, об этом есть с кем говорить, с этим можно работать, можно и нужно что-то здесь менять, хотя бы для себя.

Проблема отношений взрослых детей и их родителей как раз из этих – из тех, которые влияют на жизнь миллионов людей, но... Посмотрите списки литературы, программы спецкурсов и аннотации психологических тренингов и вы увидите, что для мира интерес к семье заканчивается, как только выращены дети...

Трудоспособного населения прибыло, сыновья работают, дочери катят в светлое будущее свои колясочки, «стране нужны ваши рекорды», дело сделано. Семья как «ячейка общества» выполнила перед ним свои обязательства и более его не интересуется. (Ну, разве что тема пенсионного обеспечения вызывает дискуссии о том, как еще можно сэкономить

на старшем поколении.) Что за вопросы, какие тут еще отношения? Родителей не изменишь. Дети не такие – сами виноваты, не таких воспитали. Что выросло, то выросло. О чем тут вообще говорить? Младшим работать, старшим доживать.

Социуму до этих самых взрослых детей и их родителей дела нет, а психолог-практик встречается с ними каждый день. Нам и нашим клиентам очень даже есть о чем подумать.

Мучительные порой отношения поминаются на каждой второй консультации, да и в группах, особенно в женских, печальные эти истории находят дружный отклик. Индивидуальная и групповая работа позволяет кое-что здесь «расколдовать», но в ней мы имеем дело не столько с реальными отношениями нескольких взрослых, сколько с внутренними репрезентациями родительских фигур тех времен, «когда деревья были большими». Это традиционный материал любой психотерапии. Наши умные клиенты обычно прекрасно понимают разницу между мамой как реальной немолодой женщиной со своими интересами и желаниями – и той всемогущей, прекрасной, ужасной и навсегда расположившейся в душе «внутренней мамой», с которой в терапии выясняются отношения. Довольно часто такая работа косвенно влияет и на взаимодействие с реальной мамой-человеком, но все же только косвенно.

В индивидуальной и групповой работе мы имеем дело

с тем человеком, который ее для себя делает – все другие «незримо присутствующие» рассматриваются скорее как его или ее части, интроекты, не вполне осознанные и живущие своей жизнью персонажи. Что бы у клиента в душе ни сложилось в общении с родителями или детьми – розовый сад или пепелище, – мы работаем с этими «внутренними фигурами» и исходим из того, что со своим внутренним миром человек может разбираться, может его пересматривать и проработывать, за счет чего «отзывать иски» к реальным людям. Бесконечные претензии к вполне успешному и довольно внимательному сыну – это только тень сценария, согласно которому «дети – наше все». Эмоциональная зависимость молодой женщины от оценок матушки, которая, кажется, не бывает довольна никогда и ничем – это осколок давней и тайной надежды совершить чудо и заслужить ее одобрение.

Когда становится мучительно ясно, что выросший сын не может дать матери смысла второй половины жизни и что его вообще не «дают», а делают своими руками, – это уже другой разговор. Когда дочка-отличница перестает надеяться на «заслуженное вознаграждение» и верить в свое всемогущество, она начинает робко пытаться сама решать, зачем и для кого она что-то делает (или не делает), стоит оно того или нет, – и для нее начинается другая глава ее собственной жизни.

Неудачный Сын и Требовательная Матушка перестают быть «главными действующими лицами» внутренней дра-

мы, их однобоко и пристрастно понимаемые фигуры словно уменьшаются в размерах, но зато больше похожи на живых людей. Оказывается, эти люди состоят не только из тех качеств, которые им приписывались, – более того, это отдельно от тебя существующие *другие* люди. Фантазии о них немного рассеялись, отступили – и стало ясно, что ты их и не знаешь толком. А между тем этот единственный сын и эта единственная матушка дороги сами по себе, особенно когда «иски отозваны». Это родные люди, других не будет. Они важны не только как образы или «объекты», они просто важны. А что с ними делать и как строить отношения по-взрослому, неизвестно.

И здесь начинается поле семейной психологии и связанных с нею практик. Потому что именно они работают с реальным взаимодействием в семейной системе.

Автор этой книги берется за трудную, но благодарную задачу: на материале самых разных теорий и подходов и на материале собственной живой практики создать для читателя – профессионального или нет – первоначальную ориентировку, «карту местности». Между прочим, эта карта в той или иной степени понадобится нам всем, потому что только в пространстве массовой культуры актуален вопрос «есть ли жизнь после тридцати?». Мы знаем, что есть. И очень мало знаем о том, чем живет и как меняется семья, где все уже взрослые.

Картинки, возникающие перед нашим взором, безнадежно устарели, они связаны с ушедшим укладом и порожденной им специфической мифологией. Понятно, как строятся отношения матери и дочери, когда без помощи матери «не поднять детей», а дочь, «какая ни есть, но неотложку вызовет» – обе женщины, молодая и постарше, отчаянно нуждаются друг в друге и не сами выбрали роли и правила игры. А как может быть по-другому, еще не вполне известно. Семья – невероятно жизнеспособный организм, она приспосабливается к новым обстоятельствам и порождает новые модели взаимодействия, хотим мы того или нет. Так что эта книга – еще и возможность посмотреть на семью в процессе ее вечного переустройства, в ходе культурно-исторической эволюции. Автор свободно оперирует разными концепциями и языками описания – и столь же свободно знакомит нас с реальными семьями на консультации. Мне очень симпатичен естественно-научный склад мышления Натальи Михайловны – именно так кажется уместным говорить на столь эмоциональную и притом неразработанную тему. Как известно, научная картина мира предполагает принципиальную спорность любого утверждения. Наука – это всегда дискуссия. Поэтому согласие или несогласие читателя с любыми положениями автора – не только его право, а еще и закономерная часть процесса здравого обдумывания и обсуждения темы, инициированного чтением текста.

Если вдуматься, отсутствие у социума пристального интереса к семейным отношениям взрослых – это просто прекрасно. Получается, что именно здесь лежит не перегруженное внешним давлением пространство частной жизни. Когда все взрослые, семейные отношения становятся нашим и только нашим делом – идиотские призывы в метро и «советы психолога» в глянцевах журналах нас больше не касаются. Мы свободны оставить все как есть. И мы свободны что-то изменить своими силами или с помощью профессионала, полагаясь при этом все равно на себя, то есть на свою взрослую семью.

Когда все взрослые, это означает восхитительную возможность думать, договариваться, прощать и ценить.

Случилось так, что большинству из нас этому приходится учиться. Можно начать прямо сейчас – с этой книги.

*Екатерина Михайлова,
февраль 2011 г.*

Выражение благодарности

Тема этой книги родилась в процессе моей практики семейного психолога. Ее все чаще приносят клиенты в последние годы. Люди хотят общаться мирно, по-доброму, и обнаруживают трудность взаимодействовать с теми, кто значительно младше и особенно – старше них. Принцип «разные поколения не могут найти общий язык» не устраивает современных людей. Они хотят его создавать, этот новый язык общения. И именно за этим ищут помощи у тех, кого считают профессионалами по взаимоотношениям – у психологов. Оказывается, специалисты не готовы к такому обращению.

Психологическая помощь в большинстве случаев остается ориентированной на поиск проблем и излечение от них, как от болезней. Однако все больше семей и их отдельных представителей говорят о своих достижениях и ищут помощи в увеличении их числа и сфер применения. Одной из них они совершенно справедливо называют взаимоотношения в своей собственной семье. Они испытывают трудности коммуникации между поколениями, возникающие на пути развития каждого из них и их семейной системы в целом. У них нет дисфункциональных проблем, а есть задачи развития, различные для каждого возраста и социальных систем, в которые они включены вне семьи. Они хотят не излечить свои отношения, а научиться изменять их, приноравливая к лю-

бым новым ситуациям так, чтобы они удовлетворяли всех членов их семьи.

Я искренне благодарна своим клиентам, которые побуждают меня искать вместе с ними пути решения их новых задач и создавать для этого техники, стратегии, модели, опыт. Благодарю за то, что они постоянно способствуют моему личностному и профессиональному развитию. Благодарю за то, что учусь у них наилучшим образом трансформировать отношения в своей собственной семье.

Колоссальную лепту в содержание этой книги внесли все те, кто читал отрывки и отдельные части по мере ее написания. Огромен вклад и моих учеников – участников тренинговых программ, где мы обсуждали множество случаев из их собственной жизни и практики работы с клиентами. Спасибо всем вам за советы, критику, предложения и обратную связь.

Низкий поклон членам моей семьи: маме и сестре, мужу, детям и зятю, которые многократно обсуждали со мной и читали постепенно рождающийся текст. Если бы не их поддержка, я бы ни за что не осмелилась браться за эту тему сейчас, когда она еще так мало разработана другими практическими психологами.

Я очень благодарна коллективу Института групповой и семейной психологии и психотерапии (ИГиСП), особенно заместителю директора Марии Михайловне Магурской, которая всегда поддерживает меня во всех моих начинаниях,

и директору Леониду Марковичу Кролю за его ценные замечания, дельные советы и профессиональную поддержку. Неоценимым для меня подарком явилось согласие Екатерины Львовны Михайловой написать предисловие к этой книге.

Отдельная благодарность моему редактору Галине Альпериной. Мне очень повезло, что текст мне помогал «причесывать» искренне заинтересованный и эмоционально вовлекающийся в авторскую идею профессионал.

Спасибо также читателям, которые, открыв эту книгу, решили остаться со мной до ее конца. Я очень надеюсь, что каждый из вас найдет в ней то нужное и важное для себя лично, что поможет сделать отношения в вашей семье такими, как вы мечтаете.

Всего доброго всем!

Наталья Манухина

Введение

...Мне было 6 лет, когда после гриппа я получила осложнение на сердце, и жизнь моя, ребенка очень активного, была сильно ограничена. Все стало нельзя – нельзя бегать, прыгать и скакать, нельзя носиться по двору с другими детьми, В детский сад тоже, как оказалось, отдавать меня нельзя. В школе – «пожизненное» освобождение от физкультуры.

В 9 лет папа, несмотря на страхи и беспокойство мамы, отвел меня в спортивную группу по плаванию. В бассейне «Москва» (на его месте теперь восстановлен храм Христа Спасителя) он прочел объявление: «Мальчики и девочки! Если хотите стать мастером спорта, приходите к тренеру...» Папа, видимо, очень хотел, чтобы я стала мастером спорта, а не инвалидом. А может, еще и потому, что сам научился плавать по самоучителю лишь во взрослом возрасте. В общем, он отвел меня к этому тренеру из объявления.

Дела шли, прямо скажем, не блестяще. Две недели я плавала, четыре – болела. Однажды зимой, выплывая в тумане на дорожку (бассейн был открытым), слышу, как тренер говорит помощнице: «Она больше пропускает, чем ходит. Толку от нее ноль. И орет! Я от нее глохну!» А та в ответ: «Девочка старается. Часто болеет, но ходит. Пусть ходит. Не сможет – сама отвалится». И вдруг я понимаю – это они обо мне! Это же я пропускаю, я ору (в тумане-то тренеров

не видно!), это меня хотят выгнать. Боже! Меня, которая рвется в бассейн всей душой!

И я стала нарушать запреты врачей: как только температура спадала, удирала на тренировки. В школу могла не ходить, но пропустить бассейн – ни за что!

В результате я «сама не отвалилась», а даже наоборот – в 11 лет стала мастером спорта, в 12 – чемпионом СССР, в 14 – участником Чемпионата Европы. Всем на удивление: «Двенадцатилетняя Наташа Кабанова (это моя девичья фамилия) выиграла у знаменитой Девятовой на дистанции 200 метров баттерфляем!» Кстати, в группе из двадцати человек нас было пятнадцать мастеров спорта. Не раз весь пьедестал, а то и первая пятерка на чемпионатах Москвы и СССР, была занята нами. Так что тренер действительно оказался классным!

Все члены сборной СССР проходят регулярно медосмотр, и там не нашли никаких отклонений в работе моего сердца. С тех пор я знаю, что здоровьем можно управлять и регулировать его самостоятельно, хотя это и требует много времени и сил. Так что, можно сказать, папа спас мне жизнь, отведя меня на плавание...

Однако большой спорт – это огромный труд. Ежедневные тренировки круглый год, плюс выезды на сборы. Крайне мало личного свободного времени.

На Чемпионат Европы я поехала одна. 1970 год. Из-за пресловутого «пятого пункта» (национальность он написал

«еврей») моего тренера не выпустили за границу. Я оказалась в чужой стране. Жили мы за городом, в 25 километрах от бассейна, куда возили спортсменов только в день их стартов. Остальные тренировались сами, как умели и могли, по заранее составленному тренером плану. У меня такого плана не было. И составлять его меня не учили. В результате как приехала, так и уехала седьмой в Европе. А ехала выигрывать...

Это был серьезный урок для меня: мои рекорды оказались в большей степени результатом работы тренера, чем моими личными достижениями. Может быть, поэтому в своей профессии, помогая людям, я всегда стараюсь научить их справляться самостоятельно? Меня очень радует, что семьям вообще достаточно минимального вмешательства специалиста, чтобы развиваться по-новому дальше. Может быть, именно поэтому в своей психотерапевтической, консультативной и в тренерской деятельности я стремлюсь сразу или постепенно переводить людей в коучинг? Ведь в коуч-процессе клиент не только получает помощь в решении конкретной задачи, но и приобретает опыт самостоятельно преодолевать трудности

Папа очень гордился моими спортивными успехами. Был рад, что я здорова. И совершенно не говорил со мной о будущем. Тем более что училась я на стабильные «четверки» без напряжения. В десятом классе я обнаружила, что некоторые мои соученики второй год уже посещают подготовительные

курсы при институтах. А я даже не знала о существовании таких. Мне прочили карьеру всех спортсменов: быть тренером, когда состарюсь для собственных рекордов. Однако я считала, что у меня был «тренер от Бога», как и хорошие школьные учителя имели Талант педагога.. Может, поэтому я с такой робостью, постепенно и так долго становилась тем, кем являюсь теперь: преподавателем, тренером, коучем, консультантом?.. Старшая сестра, узнав, что в Институт физкультуры я поступать не собираюсь, нашла репетитора, чтобы помочь мне поступить в технический вуз, который сама к тому времени она уже окончила. И я поступила.

Оказавшись в студенческой среде, я вдруг обнаружила, что, в отличие от своих сверстниц, не умею подбирать себе женственные наряды, не умею носить прическу, пользоваться косметикой, не умею кокетничать и легко общаться со сверстниками, как теперь говорят, тусоваться. Папа учил меня по-своему: «Бедрами не вертеть, чтобы плохие мужчины не приставали. Лицо краской не портить. Эмоции свои на лице не показывать. Берешься за дело – доводи его до конца...» Да, целеустремленности моей можно всегда было позавидовать. Не меньше было и жесткости, негибкости или, как говорят психологи, ригидности: начав что-то делать, наметив себе цель, не умела свернуть. Решительность самоотверженность – мужские качества, привитые во мне папой, который очень хотел иметь сына, а был отцом двух дочерей...

Теперь в своей практике, сама много проработав над своей женской идентичностью, я часто помогаю людям разобраться в вопросе, насколько долго и полноценно надо выполнять ожидания своих родителей? Как быть с неизбежностью создания в процессе своей жизни того, что никак не могли предугадать родители?

Когда у меня появился первый ребенок, папа сказал: «Не думал, что ты окажешься такой заботливой мамой». Ему трудно было поверить в то, что я все-таки состоялась как женщина. Наши отношения сильно изменились тогда. Возможно, ему помогла в этом его новая роль – дедушки. Лишь своих внуков он позволил себе любить в открытую, без ограничений, условий, без жестких требований выполнения выдвинутых им правил.

Папа умер в 65 лет. После тяжелой операции. Накануне выписки из больницы. В воскресенье, в день Святой Пасхи. Его словами при последней нашей встрече были: «Я не хочу умирать! Хочу любить внуков, играть с ними!» Да, исполнять свой долг, бороться с трудностями и защищать нас от бед и обид – на это и ушла вся его жизнь, а играть и любить он не успел... Для нас всех, его близких, это была огромная, страшная потеря. Никто не ожидал, что он так важен для нас и включен в наши жизни. Жить и работать было сложно. Нам, его родным, трудно было общаться между собой. Лишь спустя десятилетие мы смогли вновь вспоминать и обсуждать прошлые годы, когда папа был с нами. Мне его и сейчас

не хватает. Может, поэтому некоторые его наказания и запреты я выполняю до сих пор, хотя они устарели? Например, я так и не вожу машину. Однако и сестра, и мои дети – отличные водители. Мой внук в свои 6 лет поет, танцует, свободно набирает тексты и играет на компьютере нигде специально этому не учась, кроме как у родителей. Он задает вопросы и отвечает на мои так, что у меня есть подозрения, что он уже в утробе матери учился вместе с нами системному мышлению. Или это поколение такое?..

Мы все такие разные. В каждой семье. В каждом сообществе. В каждом возрастном периоде. Мы все чего-то достигаем. Чего-то боимся. Что-то отрицаем. К чему-то приходим. Что-то строим свое. На основе опыта своих родителей. Опыта прошлых поколений. Нашей истории. Но что бы ни случилось – войны, научные открытия, технические революции, государственные перевороты, – есть одна ценность, которая всегда остается неизменной.

«Все мы вышли из семьи». Эта фраза остается актуальной всю нашу жизнь. В отдельные периоды мы забываем о семье, а в какие-то она для нас становится более значимой. Ценности семьи – это то, что мы из нее выносим, что сохраняем на всю жизнь и несем с собой во все новые отношения. На них строятся основы нашего благополучия и успешной деятельности.

Стремительные процессы глобализации сделали жителей разных уголков планеты ближе друг к другу. Но мы видим,

как в этой скупенности, в этой прозрачности, в этой как бы свободе мы чувствуем себя более разобщенными и беспомощными. Как порой не замечаем своих близких, не понимаем их, тяготимся ими. Мы настолько привыкли к тому, что мир управляем, мы хотим и ожидаем управляемости от всех, с кем мы сталкиваемся по жизни. Но чем больше мы этого ожидаем, тем больше убеждаемся, что в каждой ситуации что-то неподвластно нам и влечет нас за собой...

К сожалению, в современном обществе до сих пор конфликты, споры и отсутствие взаимопонимания между поколениями преподносятся 1) как норма, 2) как источник причин неблагополучия молодого поколения и/или их родителей, семей, общества в целом. Конфликт поколений возводится в некий стандарт.

Я совершенно не согласна с этими утверждениями. Более того, мои размышления и мой личный и профессиональный опыт показывают, что человек может все! Ну, если не все, то очень многое, стоит ему только захотеть. Каждому под силу горы свернуть. Конечно, для этого следует много трудиться. И по возможности прибегать к помощи профессионалов.

Традиционно консультирование семей с детьми подразумевает обращение родителей по поводу проблем у их детей не старше подросткового возраста. Однако в последние два-три года (примерно с 2007) в моей практике участились случаи обращения за психологической помощью взрослых детей (старше 20 лет) и их родителей. Главный запрос – нала-

дить взаимоотношения между взрослыми членами семьи.

Проблема «отцов и детей» на самом деле серьезней и глубже, чем кажется на первый взгляд. Чтобы удовлетворить запросы моих клиентов, мне пришлось многому научиться, многое в себя вобрать, многое для себя понять. Приобретенным опытом и своими знаниями в области отношений родителей и их взрослых детей, а также внуков и правнуков я хочу поделиться в этой книге.

В первой части я излагаю те взгляды, которые представляют у меня на встречах, как взрослые дети, так и их родители, пожелавшие лучше понимать друг друга.

Во второй части этой книги идет речь о превращениях семейных ролей, которые происходят при появлении на свет нового поколения.

В третьей части с точки зрения различных теоретических подходов я рассматриваю динамику взаимодействия нескольких поколений. Ряд наиболее часто озадачивающих нас вопросов нашли в ней ответы. Что значимо для одного поколения? Что меняется в следующем? Повторяются ли или необратимо изменяются ценности людей? Современные системные подходы позволяют сделать важное заключение: развитие Человечества происходит за счет *взаимодействия*, а не противопоставления, представителей разных поколений. Таким образом, задача сделать их общение более благоприятным и продуктивным выходит в нашей жизни на первый план.

В четвертой части книги я представляю вашему вниманию несколько случаев из жизни тех семей, в которых взрослые дети и их родители уже сделали шаг навстречу друг другу. В ней также приведен мой собственный опыт по разработке психотерапевтических стратегий помощи таким семьям.

Я считаю наиболее эффективным рассматривать каждую личность, семью и общество в целом через призму системного подхода. Каждый член семьи изменяется в течение своей жизни как био-психо-социальная система. Следовательно, чтобы сохранялось равновесие в семейной системе по мере ее развития, необходимо, чтобы соответственно менялись и взаимоотношения между этими изменяющимися с течением времени ее составными частями.

Кажущееся таким простым и очевидным решение, к сожалению, не так просто применить на практике. Обычно родителям советуют перестать контролировать своих взрослых детей и полностью разрешить им самостоятельно распоряжаться своей жизнью, нести за нее ответственность. Вот только дети эту ответственность взять не могут, пока не признают, что это их собственная жизнь вместе с ее трудностями и проблемами, успехами и удачами, а не только наследие родителей. Поэтому они продолжают свой натиск на родителей, требуя свободы самостоятельных действий и права принятия решений, одновременно возлагая ответственность за свои результаты на родителей, и оставляя их, таким обра-

зом, включенными в собственную жизнь и свои преобразования в ней.

Удивительно, но все больше взрослых людей, обращающихся ко мне с просьбой помочь наладить отношения с родителями, твердо уверены, что это невозможно: «Родителей не исправить». И это горькая правда: все мы хотим иметь СВОИХ родителей и очень боимся их потерять. А ведь «человек изменившийся» будет потерян для окружающих, так как он уже никогда не станет прежним. Как с этим быть?

Конечно, ответ тот же: надо изменить свое собственное отношение к родителям. Вернее, не к ним самим, а к их поведению, требованиям, упрекам, просьбам. Самих-то родителей каждый внутренне любит или хочет и стремится любить. А вот их отношение к тому, что нам нравится, а им нет, нас не устраивает.

Попробуйте вспомнить, когда именно появились у вас разногласия с родителями. Наверняка был какой-то период в вашей жизни, когда вы слушались их во всем, внимали им и старались подражать. У кого-то это было лишь в раннем детстве, у большинства же – до довольно зрелого возраста.

Итак, ваше несогласие гораздо моложе, чем взаимоотношения с родителями. Значит, оно свидетельствует о вашем взрослении, стремлении иметь собственную точку зрения, желании создавать что-то свое, что не умели или не могли родители.

Таким образом, ваше мнение, отличное от родительско-

го, – это продукт ВАШЕЙ жизни. И их несогласие с вами лишь подчеркивает, что это именно это ВАШЕ, а не ИХ. При чем же тут родители?

Примите их критику как индикатор вашего личного, независимого от них выбора, наслаждайтесь своей самостоятельностью.

Ведь именно вы – продолжатель Семейного Рода. И если бы вы делали только то, что и ваши предки, то Ваш Род, а с ним и остальное Человечество остановились бы в своем развитии. И Мир бы умер, ибо все живое неизбежно развивается. А развиваясь, оно непрерывно меняется.

Давайте благодарить наших родителей: они дали нам то, что могли и имели в свое время. Теперь они указывают нам так же искренне, как и раньше, в чем мы послушно продолжаем традиции своей семьи, а в чем создаем нечто свое, новое. Первое вызывает их одобрение. Второе – недоумение или даже несогласие.

Так они подтверждают наше развитие.

*Н. Манухина,
январь 2011 г.*

Всем нам, детям своих родителей

Часть 1. Размышления изнутри

Несогласие. Отрицание. Обвинения. Обесценивание. Настороженность. Отгороженность. Обиды. Отвержение. Страх. Отстранение. Беготня друг за другом и друг от друга. Свобода и одиночество. Обязанности и права. Выбор. Ответственность. Вклад в собственную жизнь. Успехи и неудачи. – Чье все это: мое или их?

Таков неполный перечень проблем, которые озвучивают взрослые люди, когда говорят о своих трудностях во взаимоотношениях с родителями, а родители – о себе и своих взрослых детях. И наряду с отчаянием, каждый надеется и верит: а вдруг еще не поздно прийти к Миру, Любви и Согласию?!

Дети против родителей

Почему объяснения собственным неудачам мы ищем в своих родителях или в их отношении к нам? Ведь приписывая это им, мы отказываемся признать, что все трудности, проблемы, задачи являются нашими. И тем самым фактически отказываемся от собственной жизни.

Интересно, конечно, исследовать, что нам «досталось от предков»: устройство тела, черты характера, этические и моральные нормы, жизненные ценности, привычки. Вот только распоряжаемся этим наследством мы сами. И можем использовать его неосознанно, а можем изучать и выбирать, что поменять, а что стараться развивать больше. Все зависит от того, для чего именно мы это делаем, в каких обстоятельствах, ситуациях, отношениях. Похоже, выбор за нами. Но при чем же тут родители?

Как только осознаешь, что можно опереться на привычное, из родительской семьи взятое, а можно и создать что-то новое, свое, жизнь становится более наполненной. Хотя, конечно, ответственность пугает: как говорится, «что посеешь, то и пожнешь». Зато плоды все точно будут нашими. И хорошие, и не очень. Раз мы решаем (разрешаем себе) пользоваться удачами, почему бы нам не признать, что неудачи – это те же трудности, преодолевая которые мы можем еще чего-нибудь достигнуть.

Может, и правда родители ни при чем?

Тогда возникает совсем уж крамольная мысль: если это наш выбор, какие категории успеха или неуспеха приписывать себе, а какие им, то почему бы нам не праздновать с ними наши победы вместо того, чтобы жаловаться или обвинять их в случае поражений. Праздники ведь приятнее баталий и страданий. Или у вас не так?

Родители взрослых детей

Вспомните, когда вы впервые подумали о себе как о родителе: маме или папе. Представили вы вначале себя или своего ребенка? Какой он – ваш ребенок?

Большинство людей представляют себе младенца или ребенка-дошкольника. Однако дети растут и неизбежно становятся взрослыми. Приходило ли вам в голову представить себя родителем взрослых дяденек и тетенок в возрасте эдак 30, 40, 50 лет? Большинство людей, когда я задаю этот вопрос, смеются в недоумении. Нет, мы не готовили себя в родители взрослым людям.

Думая о себе как о родителе, мы рассуждали о том, как будем их ласкать и баловать, растить и воспитывать, обеспечивать им безопасность, т.е. все то, что делали с нами в детстве наши мамы и папы, а также то, что написано в умных книжках о правильном воспитании детей. Но где такие книжки об отношениях с детьми, когда они уже взрослые люди, и сами, возможно, уже родители, а то и бабушки-дедушки?

Чудно, но, ставя себе задачу «взрачивать последующее поколение», мы не задумываемся о том результате, который нам же самим и придется пожинать: строить отношения «взрослый – взрослый» с теми, кто навсегда останется нашим ребенком.

Очень трудно нести бремя воспитания, не критикуя

и не предупреждая о возможных неудачах. Нас именно так растили, указывая на недостатки и заставляя ликвидировать ошибки. Получение хороших результатов приветствовалось, но признавалось той нормой, которой *надо* придерживаться, поэтому говорить об этом, в том числе позитивно оценивать и хвалить, считалось, не за что. Вот только непонятно теперь: как настраивать себя на достижения и успех, если все мысли постоянно нацелены на избегание неудачи?

Лишь со временем понимаешь, что, критикуя, воспитываешь критиков в отношении и себя самого. Прямо по поговорке: «как аукнется, так и откликнется». Сам критикуешь, а в ответ хочешь признательности и благодарности. За что, спрашивается? И откуда они этому научатся, если мы лишь замечания делаем.

Оказывается, уважению, благодарению, признанию достижений тоже учить надо, а для этого приходится самим учиться тому же. Вот только у кого?

Да у тех же детей своих! Мы им, они нам. Если изменить посылы с нашей стороны, они вынуждены будут ответные шаги изменить тоже. Кто-то должен начать. Мы первыми пришли в жизнь, нам и изменения вносить. Вот только трудно очень от старого мышления отказаться! Помощь от детей нужна. А как ее попросить? Мы ж родители, наше дело требовать.

Или и просить можно?..

Главный страх родителей состоит в том, что если изме-

нишься, дети не поймут, осудят, отвергнут. Поэтому и говорим: «Куда нам, пусть дети меняются, а мы уж по старинке доживать будем». Вот и получается, что, даже когда дети становятся взрослыми, предлагают нам новые отношения и ждут от нас поддержки в своем становлении, мы продолжаем сеять опасения, беспокойство. Фактически мы больше тормозим их, чем помогаем развиваться. Однако законы жизни заставляют их, да и нас самих, неуклонно расти и изменяться, поэтому детям ничего не остается, как отстраняться или даже избавляться от нас, как от старого балласта, — уехав куда-нибудь подальше.

Ну а те родители, которые позволяют себе радоваться достижениям детей, всегда остаются нужными и желанными для них. И странно, тогда родители обнаруживают, что дети признают, что многому хорошему те научили их. И правда, можно заметить, что уже без осуждения и отрицания, открыто дети пользуются тем, что переняли у родителей. На этом фоне тем больше заметными становятся их собственные достижения, в том числе в областях, ранее неведомых родителям. И если те хотят и готовы, дети, оказывается, могут делиться этим с родителями.

Они становятся Учителями нашими, если мы остаемся Учениками в течение своей жизни. Наступает период Взрослого Существования нашей семьи, когда все живут за счет взаимообмена ценностями и интересами, обогащая друг друга и весь мир вокруг себя.

А может, можно и нам самим начать положительно относиться к себе и своим детям, к их и нашим успехам и достижениям?

Так ведь, если подумать, можно было начать и раньше. Хочется воскликнуть: «Почему мы не понимали, что лучше позитивно мыслить и жить? Где же мы были до сих пор?» Одновременно приходит радость оттого, что все же нам это досталось, пришлось на нашу жизнь и отношения.

Присоединяйтесь, и вам удастся это еще лучше!

Долг, вклад или прорва бездонная?

«Родители и учителя – это в первую очередь дающие, а дети и ученики – берущие. Правда, родители тоже получают что-то от своих детей, а учителя от своих учеников. Но равновесия это не восстанавливает, а лишь смягчает его отсутствие.

Но родители сами были когда-то детьми, а учителя – учениками. Свой долг они погашают, передавая следующему поколению то, что получили от предыдущего. И ту же возможность имеют их дети и ученики»⁴.

Но что такое «равновесие»? В чем оно измеряется? Насколько вообще оно необходимо? И какое – постоянное или время от времени? А может быть, мешает *исходное* мнение, что это невозможно? Ведь тут важно, что именно для *дающего* (учителя, родителя) значимо получить в ответ, т.е. какую именно отдачу они примут как ценность, достойную тому, что они давали. И это часто иные категории. В ответ за знания, уход, материальное содержание, безопасность они хотят уважение, благодарность, признательность, память о себе, а еще успехов у тех, кому они давали. В этом смысле родители, скорее, делают *вклад* в детей, который вернется им благополучием этих самых детей, а может, и дальше – вну-

⁴ Хеллингер Б. И в середине тебе станет легко. М., 2003. С. 26.

ков, но не благополучием самих родителей. Отдача тем же самым – это отдача долгов. А отдача продвижением вложенного (даваемого) – это приумножение вклада.

Наделение детей неизбежностью *долга*, который «они погашают, передавая следующему поколению», порождает с их стороны:

– протест против родителей: «Я вам ничего не должен» или «Вы, воспитывая меня, лишь выполняли свой родительский долг»;

– протест и одновременно ощущение долга перед своими детьми: «Не хочу их делать своими должниками», «Я своим родителям должен был, теперь мне мои дети должны», «Я тоже хочу отдачи от детей, а они от своих детей, поэтому они *должны* родить мне внуков – мне в радость подтверждения не зря прожитой жизни, а для себя тех, кому они передадут свой долг» или: «Не хочу иметь детей. Зачем себе спиногрызов на шею сажать. Мне от них одни заботы, а любить они будут своих детей»;

– идею, что жизнь родителя – это создание долга у детей, поэтому дети «в долгах, как в шелках», которые растут от их рождения до смерти родителей. Появление собственных детей запускает передачу долга. Но тогда бездетные так и умирают сами должниками? Перед кем?

– череду отказов: от права создавать и получать что-то для собственной жизни, от пользования собственными достижениями. Фактически это отказ от права признавать как

сами достижения, так и факт использования их результатов в дальнейшем. Это порождает отказ признавать и испытывать чувства удовлетворения и удовольствия. «Вся моя жизнь в детях, мне для себя ничего не надо». Отказ от собственной жизни, существования и, как следствие, отсутствие смысла жизни. Отказ от созидания в пользу накопления и передачи долгов.

Так возникает долговая яма, пополняемая из поколения в поколение...

Что и как можно нам сделать, чтобы жизнь наполнялась плодами, а не долгами?

Если в младенчестве за нас говорит наша природа, и мы подаем лишь соответствующие телесные и звуковые сигналы о том, что нам надо, то обретая речь, управляемое поведение, осознанное мышление, мы достаточно быстро вступаем в период переговоров. Появляется все больше ситуаций, когда для того, чтобы получить, надо попросить, а в ответ услышать как согласие, так и отказ. Согласие позволяет удовлетворить нашу потребность немедленно, а отказ побуждает к дальнейшему поиску средств для этого.

Чем раньше родители признают в своем ребенке «переговорщика», тем больше у них шансов наладить равноправное общение в течение последующей жизни, обеспечивая себе тем самым «значимый голос» в старости. Те же, кто не признавал права совещательного голоса за детьми, не получают от них собственного принятия в старости.

При этом признание и принятие мнения друг друга не означает согласия с ним. Напротив, появляется разрешение в ответ на просьбу и представленную точку зрения высказать и собственное мнение. И тогда спрашивающий *просто получит ответ*, насколько отвечающий согласен с ним или готов удовлетворить прозвучавшую просьбу. И если не хочет или не может, то это позволит просителю искать другие пути ее удовлетворения.

Так, родители могут согласиться со своим ребенком или отказать ему. Например, оплачивать его обучение в институте, празднование свадьбы, поездку с друзьями на отдых или участвовать в принятии им решения сменить вид деятельности, увлечения. И это станет побудительным моментом к тому, чтобы ребенок:

- или стал искать эти средства где-то и у кого-то еще;
- или вступил в дальнейшие переговоры с родителями, беря на себя какие-то обязательства.

Если же родители и дети не вступили в стадию переговоров, то будут страдать сами отношения: появятся конфликты со взаимными обвинениями, или отношения даже могут быть разорваны. Таким образом будет поставлена под сомнение ценность этих отношений и, как следствие, их создателей – друг для друга и для самих себя. Произойдет обесценивание отношений, породивших жизнь. Обесценивается жизнь тех, кто родил, и тех, кто родился в этих отношениях. Обесцениваются они сами как личности. Остаются виноват-

тые должники.

Долг нельзя погасить, отдав другому, не тому, у кого брал. А вот вклад можно накапливать и продвигать. Долг – это гнет, вклад – поддержка.

Вклад – это предоставление кому-то в пользование результатов своих достижений на договорных условиях: под проценты, в обмен на что-либо, для создания чего-нибудь ценного для вкладчика в дальнейшей перспективе.

Вклад – это право вкладчика, во-первых, на подтверждение, что он принят, и, во-вторых, на получение отдачи от него в том *виде* и *тогда*, когда и как это понадобится вкладчику.

Так, кладя деньги в банк, мы получаем карточку для пользования своими процентами, и договор, где указаны условия их начисления.

Единственное, чем отличается вклад родителей в детей от вклада денег в банк, – вклад в детей пожизненный. Родители не могут его забрать или получить, кроме процентов, все полностью, что вложили.

Однако реально им это и не нужно. Вкладывая в детей, мы можем надеяться на получение «процента» в старости: их внимание, помощь, уход или что-то, что *нам тогда* будет нужно, и *они* смогут дать. Именно «дать», а не «отдать». Ведь родителям не нужно, чтобы их нянчили, содержали полностью, вскармливали и обучали?! Это все они получили от своих родителей, когда сами были ДЕТЬМИ. Потом

сами давали то же своим детям. Это все пройденные этапы для каждого человека *однократно* в его жизни. Помощь же и уход за СТАРИКАМИ совсем иные. Да и потребности у детей и стариков разные. Есть лишь формальное сходство в физическом бессилии и малой социальной защищенности. Но и это сходство мнимое: у детей ничего *еще* нет, ими еще ничто не создано, а у стариков *уже* нет сил воспользоваться тем, что ими же было создано. Дети и являются той базой, в которую мы вкладываемся, чтобы потом черпать *свои* проценты. Ведь там не все наше, так как дети постепенно все больше создают своего. Надо учиться отличать. Принцип «разделяй и властвуй», пожалуй, в этом случае может звучать как «разделяй и пользуй».

Родителям ведь нужны именно «проценты»: в нужное время иметь возможность (и право) просить и получить то, что им нужно именно в данный момент.

Однако период переговоров в семье тоже пожизненный. Поэтому и родители, и дети могут соглашаться и отказывать удовлетворить просьбы друг друга, частично или полностью, а также предлагать что-то взамен. Недополучив что-то от детей, родители могут искать это у других. И понимание этого побуждает нас делать в процессе жизни вклады не только в детей, а еще и работать, создавать собственные накопления, отчисления в пенсионный и другие фонды, участвовать в общественной жизни и благотворительности, поддер-

живать и постоянно строить новые отношения со многими людьми.

Есть еще понятие «инвестиции»: вклад с увеличивающимся процентом возврата. Мы вкладываем в детей, а процент – это отражение нашего вклада во все большем числе последующих поколений, а также, кстати, еще и тех, кто с нами взаимодействует.

Когда же переговоров не происходит, и одна сторона, родители, только дает детям, не получая ни принятия себя, ни подтверждения того, что вклад признан, ни какой-либо отдачи, то у родителей возникает ощущение, что вся их жизнь уходит в *«прорву бездонную»*

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.