

Вера Якупова

БЫТЬ СОБОЙ, ЧТОБЫ БЫТЬ С ДРУГИМИ

Бережная сепарация
от родителей,
взрослых детей
и партнеров

МИОО

Оглавление

Вместо введения: взрослость	5
Сепарация и независимость от других людей	23
Про границы	59
Отношения с родителями	77
Отношения с партнером	117
Отношения с ребенком	167
Заключение	217

Вместо введения: взрослость

Как-то я заехала в ресторан быстрого обслуживания. Пока стояла в очереди к окошку заказов, вдруг посмотрела на свое отражение в стеклянной витрине и поразилась. Неужели эта взрослая женщина за рулем машины, в которой сидят трое детей, — я? Неужели я научилась водить автомобиль и родила всех этих людей? Не может быть! В глубине душе я ощущаю себя девчонкой и во снах про школу не сразу вспоминаю, что уже окончила ее. Наверное, если меня резко разбудить и спросить, сколько мне лет, я далеко не в ту же секунду дам верный ответ. Чтобы почувствовать себя той самой взрослой женщиной наяву, иногда требуются особые усилия. Даже сейчас, когда я пишу эту книгу, в голове звучат вопросы: «А ты достаточно большая, чтобы что-то написать? Ты уверена, что можешь такое?» Как будто психика сомневается, что такая «взрослая» задача мне под силу.

На консультациях с клиентами мы часто обсуждаем это ощущение: не верится, что ты взрослый человек, хотя тебе уже тридцать, сорок или даже пятьдесят лет.

И чтобы разрешить какую-то проблему, нужно как будто надеть костюм взрослого, который, по ощущениям, далеко не всегда тебе по праву принадлежит. А в сложных и критических ситуациях хочется позвать старшего, и осознание, что он и есть ты, шокирует. В одном из российских социологических исследований миллениалов старше 28 лет спрашивали об ощущении зрелости*. Среди 30–40-летних далеко не все готовы были назвать себя взрослыми. Кому-то из опрошенных казалось, что без опыта родительства они не могут претендовать на этот статус; кому-то не доставало «осознанности». Опрос в моих соцсетях подтверждает эти данные: около 40% респондентов чувствуют себя взрослыми людьми только иногда, а более 11% — совсем редко. Хотя объективно это работающие люди с образованием, которые ведут самостоятельную жизнь. Почему в современном обществе многим людям сложно почувствовать себя взрослыми, несмотря на солидный паспортный возраст?

Одно из возможных объяснений кроется в том, что в современных обществах нет четкой отметки зрелости. Все наше детство окружающие говорят: «вырастешь — поймешь», «пока тебе слова не давали»,

* Кравцова А. Н., Кузинер Е. Н. Быть взрослым и/или уметь им быть: модели взросления ранних миллениалов // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2022. No 2. С. 120–139 // doi.org/10.14515/monitoring.2022.2.2141.

«вот вырастешь — тогда будешь говорить» и прочее. Иногда такое отношение сохраняется долгие годы, особенно если родители достаточно авторитарные и не признают взросление и нарастающую компетентность своего чада. Информации о том, что «ты еще не дорос», много, а о том, когда наконец дорастешь, — мало. Неясно, с какого момента можно заключить, что человек достаточно повзрослел.

В культуре нет ритуалов, которые бы четко обозначали этот переход. Да и вряд ли он теперь происходит одномоментно. Современное общество выдвигает множество требований к своим членам, поэтому период взросления постоянно удлиняется. Как будто всегда чего-то недостает, чтобы наконец вступить во взрослую жизнь. Современные исследователи фиксируют все более позднее начало самостоятельной жизни в развитых странах. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет взрослого как человека старше 19 лет, во многих странах взрослыми считают людей старше 18 лет. Но уверенно назвать полностью социально и психологически зрелым такого человека сложно. Современные *young adults* — молодые взрослые 20–24 лет — скорее ближе к подросткам по социальному статусу (с которыми их та же ВОЗ часто объединяет). В России программы поддержки молодежи распространяются на людей до 35 лет. И даже если человек уже экономически самостоятельный, живет отдельно от родителей и даже имеет своих

детей, ему порой трудно почувствовать себя тем самым взрослым.

Долгий период взросления — изобретение недавнего времени. Подросткового возраста не существовало в традиционном обществе, поскольку не нужно было долго определяться со своим местом и осваивать множество знаний. Например, знаменитая исследовательница традиционных обществ Маргарет Мид* описывала простые ритуалы инициации (перехода к новому социальному статусу) у племен острова Самоа. От женщины требовалось умение плести циновку, которая использовалась при строительстве хижин, а от мужчины — успешная охота. В музее Бранли в Париже хранится циновка для инициации индейцев уаяна. Внутри изделия, которое прикладывали к спине юноши, помещали муравьев и ос. Насекомые жалили спину посвящаемого, а он должен был терпеть боль, чтобы пройти испытание. Антропологи описывают множество других ритуалов перехода в разных культурах, и чаще всего они связаны с преодолением страха, выносливостью и конкретными прикладными умениями.

В современных западных обществах взросление выглядит как сложный и запутанный процесс, а ясных

* Мид М. Взросление на Самоа // Мид М. Культура и мир детства. Избранные произведения. М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1988.

и простых обрядов инициации не осталось. Можно считать символом взросления получение паспорта? Кажется, человек в четырнадцать лет — все же еще ребенок, хотя с точки зрения общества он уже может нести ответственность за некоторые свои действия. Возможно, первая работа и обретение экономической независимости ставят точку в процессе взросления? А если юноша или девушка продолжают при этом жить с родителями по правилам их дома и под крылом бытовой заботы старших? Можно предположить, что восемнадцать лет — возраст официального вступления в гражданские права — это показатель взросления. При этом восемнадцатилетнего человека сложно назвать полностью автономным и эмоционально зрелым. Может быть, тогда отметкой взрослости считать создание собственной семьи и рождение детей? Когда на плечи ложится ответственность за маленького человека, кажется, действительно очень важно занять взрослую позицию. Но если вспомнить детство, вряд ли многие из вас могут похвастаться эмоционально зрелыми родителями. Похоже, о взрослении можно рассуждать исходя из разных модальностей: юридической, социальной, экономической, психологической. Каждая из этих перспектив может дать свой ответ на вопрос о том, когда человека можно считать взрослым. В этой книге в фокусе внимания будет психологическая и эмоциональная зрелость — возможно, самый сложный и запутанный

вид взрослости, который довольно сложно четко определить.

Великие отцы и матери-основательницы психологической науки XX века, рассуждая о взрослении, в основном уделяли внимание детским возрастам. Многие периодизации развития оканчивались подростковым возрастом, а как происходит дальнейший процесс развития и происходит ли, они не рассматривали. В 1960-х психолог Эрик Эриксон первым предложил периодизацию развития человека на протяжении всей жизни — от рождения до смерти. Освоение новых ролей, развитие идентичности и опора на ценности — невероятно важные аспекты взросления, о которых он писал. На каждой стадии перед человеком стоит уникальная для нее задача разрешения кризиса идентичности. Так, в 20–25 лет последний описывается как выбор в сторону интимности (любви, создания отношений) или изоляции.

Но концепция Эриксона была вписана в определенную эпоху, где в центре жизни человека находилось отделение от родительской семьи и создание собственной. А если человек не создает семью, можно ли его считать взрослым? Можно ли без опыта родительства обрести зрелость? Эти вопросы в современном мире звучат более актуально, чем в 1960-е. Также в периодизации Эриксона практически вся взрослая жизнь (26–64 года) объединена в один

этап — зрелость. В этом периоде основной задачей человека становится продуктивность в противовес инертности. Но сложно считать такой большой отрезок жизни монолитным: вероятно, в течение этого периода тоже происходят довольно значительные изменения. Эриксон не говорил подробно о разных этапах зрелости.

Более поздняя теория Дэниела Левинсона (1986 год) подробнее разбирает этапы взрослости и выделяет четыре основных перехода, который совершает взрослый человек. Первый — от юности к ранней взрослости; второй — от ранней взрослости к тридцати годам, когда подводятся первые итоги жизни; третий — в середине жизни и четвертый — в старости. На всех этапах человек адаптируется к новым ролям, изменению возможностей своего тела и социальному статусу. Осмысление предыдущего опыта, признание возможностей, которых уже нет, — важная часть взросления. Но концепция зрелости Левинсона во многом построена вокруг социальных и семейных ролей. Вдобавок она создавалась на базе интервью с мужчинами, поэтому женский опыт не учитывает.

Современные исследователи приходят к выводу, что теория этапов развития не отражает реальности и в период взрослости человек может развиваться скорее горизонтально в разных сферах в зависимости от его ценностей. Например, больше углубляться в сферу родительства или учиться получать

от жизни больше удовольствия, направлять свои усилия на развитие карьеры или общественную деятельность*. Идея о том, что человек способен неравномерно развиваться в разных сферах, звучит более реалистично. Например, в области работы и карьеры человек успешен, а в родительстве еще не чувствует себя устойчивым. Или навыки общения и переговоров развиты гораздо глубже, чем понимание финансовой сферы и способность грамотно инвестировать накопления.

Получается, что не существует единой структуры жизни для всех людей, процесс взросления индивидуален. Какие-то масштабные личные или социальные события, устремления и ценности могут серьезно влиять и на жизненные планы человека, и на его эмоциональное состояние. Например, тяжелая болезнь порой способствует тому, что человек пересматривает свои физические возможности гораздо раньше пожилого возраста, а опыт родительства запускает масштабную переоценку ценностей, не дожидаясь кризиса середины жизни. Вот несколько историй о моментах взросления, которыми поделились мои подписчики.

* Kjellström S., Stålné K. Adult development as a lens: Applications of adult development theories in research // Behavioral Development Bulletin. 2017. Vol. 22. No. 2. Pp. 266–278 // doi.org/10.1037/bdb0000053.