



Джошуа Коулман

практикующий психолог

Родители *и* взрослые дети

Как разрешить конфликты
и восстановить отношения

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.92
ББК 88.5
К73

Joshua Coleman, PhD
RULES OF ESTRANGEMENT:
Why Adult Children Cut Ties & How to Heal the Conflict

Copyright © 2020 by Joshua Coleman
This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Коулман, Джошуа.

К73 Родители и взрослые дети : как разрешить конфликты и
восстановить отношения / Джошуа Коулман ; [перевод с ан-
глийского С. Богданова]. — Москва : Эксмо, 2022. — 416 с. —
(Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-154552-9

Разрыв с собственным ребенком – одна из самых тяжелых невзгод, ко-
торые могут выпасть на долю родителя. Иногда родители своим поведением
способствуют желанию ребенка держаться на расстоянии, а иногда проблема
заключается в их взрослом ребенке или его супруге. Психолог Джошуа Коул-
ман сам пережил отчуждение от собственной дочери. В книге обсуждаются
распространенные причины отчуждения, рассказываются истории отчуж-
денных родителей и подробно разбираются необходимые действия на пути
к воссоединению с детьми.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-154552-9

© Богданов С., перевод
на русский язык, 2022
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Посвящается моим родителям, Стиву и Корин,
и их родителям: Роберту и Эдит, Максу и Лене.*

*А также всем мамам и папам,
бабушкам и дедушкам, детям и внукам,
всем, кто жаждет быть частью жизни друг друга,
но пока не сумел.*

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА..... 13

ВВЕДЕНИЕ 14

Разве это не вина самого родителя?..... 26

Для кого эта книга?..... 29

Глава 1

МОЖНО ЛИ СПАСТИ

ОТНОШЕНИЯ СО СВОИМ

ОТЧУЖДЕННЫМ РЕБЕНКОМ? 32

Поиски примирения..... 41

Обучение родителей
новому языку общения 45

Глава 2

МНОЖЕСТВО ПУТЕЙ,

ВЕДУЩИХ К ОТЧУЖДЕНИЮ..... 52

Социальный сдвиг 55

Потеряй родителя, обрети себя 63

Изменение смысла конфликта 68

Меритократия в семье..... 70

Воспитание родственной душой 72

Глава 3

ЖЕНАТ, РАЗВЕДЕН, ОТЧУЖДЕН	75
Новая жена — новая жизнь	82
Матери и мачехи, дочери и падчерицы	85
Поздний развод	86
Добираясь до сути отчуждения	95
Движение к пониманию	99
Разоблачение романа на стороне	103
Суды, адвокаты и судьи	108
Когда вам следует принимать ответные меры в отношении неправды о вас со стороны другого родителя	115

Глава 4

ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ЗАВИСИМОСТИ	118
Но зачем же разрывать отношения?	123
Решать тебе	125
Психические болезни, социальная принадлежность и воспитание	127
У моего ребенка расстройство личности?	135
Что делать родителю?	139

Глава 5

ПСИХОТЕРАПИЯ И ПЕРЕСМОТР ДЕТСТВА	142
Если бы только у меня были другие родители	149
Почему именно родитель обязан все исправить?	151
Асимметричное соотношение сил	153

Семейная терапия с Джереми и его мамой	155
Решают ли люди быть плохими родителями сознательно?.....	158
Неверный диагноз родителя.....	160
Уйти к папе	162

Глава 6

ОЧАГИ НАПРЯЖЕННОСТИ. ГЕНДЕРНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ, СЕКСУАЛЬНОСТЬ, РЕЛИГИЯ, ПОЛИТИКА И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ	165
Как помочь Ариэль?	170
Мик и Лора	183

Глава 7

ЗЯТЬЯ, НЕВЕСТКИ И ПОКЛОНЕНИЕ ЛИДЕРУ	187
Проблема привратника.....	191
Поклонение лидеру.....	193
Если супруг вашего ребенка — ваш противник	196
Но почему так изменился характер?	199
Распространенные ошибки, совершаемые в отношении супруга ребенка	201
Когда проблема в вашем ребенке.....	203
Подвержены ли сыновья большему рisku отчуждения после брака?	206
Если братья и сестры не хотят мириться, а родители к этому стремятся	209
Но почему необходимо отсекаать всех?	210

*Глава 8***КОГДА ОТЧУЖДАЮТСЯ**

БРАТЬЯ И СЕСТРЫ	215
Виноваты ли в отчуждении взрослых детей родители?	218
Семейная терапия сиблингов	222
Карла и Салли: тернистое начало семейной терапии	225
Свобода выразить невыразимое	227
В поисках эмпатии	232

*Глава 9***ПРАВИЛА ДЕНЕГ И ОТЧУЖДЕНИЕ.****СЛЕДУЕТ ЛИ МНЕ ВЫЧЕРКНУТЬ**

РЕБЕНКА ИЗ ЗАВЕЩАНИЯ?	235
Лишение наследства	236
Следует ли мне пропустить поколение?	242
Ребенок-абыюзер	243
Лишить ребенка наследства.....	252
Почему мои дети звонят мне только тогда, когда им что-то от меня нужно?	262

*Глава 10***БРОШЕННЫЕ БАБУШКИ И ДЕДУШКИ.****ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВНУКОВ**

В КАЧЕСТВЕ ОРУЖИЯ	269
Как мне вернуть своих внуков?.....	270
Мама знает лучше	276
Отказ от бабушек и дедушек	287
Стратегии изменений	289

Глава 11

**СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ,
ВМЕШАТЕЛЬСТВА И ВАША НОВАЯ
НОРМАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ 301**

 Пять наиболее распространенных
 ошибок при написании письма
 с просьбой о прощении 305

 Как долго мне стоит пытаться
 заглаживать свою вину? 311

 Праздники, дни рождения и свадьбы 311

 Что следует говорить людям,
 когда они спрашивают
 о ваших детях или внуках? 312

 Не обременяю ли я своих друзей? 314

 Когда необходимо говорить «да» 317

 Вредит ли отчуждение вашему браку
 или романтическим отношениям? 318

 Этапы раннего примирения 327

Глава 12

**ТОЧКА ЗРЕНИЯ ВЗРОСЛОГО РЕБЕНКА.
НОВЫЕ ПРАВИЛА ПРИМИРЕНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ 332**

 Отчуждение и погоня за счастьем 334

 Пять наиболее распространенных
 ошибок отчужденных родителей 335

Глава 13

КАК ИСЦЕЛИТЬ БОЛЬ ОТЧУЖДЕНИЯ? 351

 Существует ли иерархия скорби? 358

 Ваша семейная история 359

СОДЕРЖАНИЕ

Материнство как препятствие	360
Гнев и отчуждение	364
Как я могу простить своего ребенка и для чего мне этим себя утруждать?	365
Родительство на расстоянии	367
Привести себя в порядок для работы по исцелению от отчуждения	369
ПОСЛЕСЛОВИЕ	371
Ты можешь это сделать!	375
ПРИМЕЧАНИЯ	384
ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ	408

ОТ АВТОРА

В целях обеспечения неприкосновенности частной жизни и конфиденциальности информации все клинические случаи представляют собой совокупность историй отдельных лиц и семей, а не описывают какого-либо конкретного человека или семью. Я также изменил имена членов моей семьи, чтобы защитить их личную жизнь. Как и любая попытка осмыслить воспоминания из прошлого, данная книга небезупречна и неполна. Все факты приводятся здесь с разрешения участников событий.

ВВЕДЕНИЕ

Мне грустно, страшно, и все это меня достало... Допускаю, что именно так можно описать ваше нынешнее состояние и именно поэтому вы взяли в руки эту книгу. Вам *грустно*, потому что вы не общаетесь со своим взрослым ребенком или внуком, *страшно*, потому что не знаете, увидите ли их когда-нибудь снова, и *все это достало*, потому что вы не заслуживаете такого обращения, особенно от тех, кому были так безгранично преданы.

Или, возможно, вы обратили внимание на эту книгу, потому что до сих пор потрясены тем, что ваш ребенок не захотел иметь с вами ничего общего, и вы не понимаете, почему это случилось.

Или, может быть, вы поняли, что совершили довольно серьезные ошибки и предполагали, что конфликт удастся разрешить, но ничего не вышло. И теперь вы переходите от мысли «Мы это преодолеем, не нужно паниковать» к недоуменному вопросу «Что он имеет в виду, говоря, что ему нужно “отдохнуть” от наших отношений?», а потом к возмущенному возгласу «Да как же так? Почему меня не пригласили ни на свадьбу, ни на день рождения внука?!»

Каждый раз, когда я даю интервью национальным СМИ, меня забрасывают обращениями и электронны-

ми письмами от брошенных родителей¹, содержащими одну и ту же фразу: «А мне казалось, что такое только у меня!» Родители не рассказывают о разрыве с детьми своим друзьям, коллегам, даже родственникам, потому что боятся осуждения. Они опасаются, что кто-то скажет или подумает: «Что вы сделали со своим ребенком? Должно быть, это было что-то ужасное».

Поэтому позвольте мне начать вот с чего: возможно, вы совершенно *не виноваты* в том, что происходит. Хотя в этом мире действительно немало проблемных родителей, многие из тех, кто со мной связывается, относятся к числу самых преданных, образованных и любящих родителей своего поколения². Они прочитали множество книг по воспитанию, проводили с детьми массу времени, предоставляли им финансовую поддержку, намного превышающую ту, что оказывали им самим их родители; и неустанно изучали причины дискомфорта своих детей, причины тревожности, депрессии, неспособности к обучению, низкой самооценки, синдрома дефицита внимания и любого другого диагноза, какой только можно найти в Интернете. Они внимательно прислушивались к мечтам своих детей, чтобы обеспечить им самый безопасный и надежный путь к счастливой и успешной жизни. Они жили на жесткой диете из беспокойства, чувства вины, страха, недосыпания и кофеина, чтобы стать самыми лучшими родителя-

Вам грустно, потому что вы не общаетесь со своим взрослым ребенком или внуком, страшно, потому что не знаете, увидите ли их когда-нибудь снова, и все это достало, потому что вы не заслуживаете такого обращения.