



СВЕТЛАНА КОМИССАРУК

НЕБЛИЗКИЕ БЛИЗКИЕ

Как наладить отношения
между поколениями в семье

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.5
К63

Комиссарук, Светлана.

К63 Неблизкие близкие. Как наладить отношения между поколениями в семье / Светлана Комиссарук. — Москва : Эксмо, 2023. — 320 с. : ил. — (Карманный психолог. Готовые решения на все случаи жизни).

Эта книга для тех, кто находится между двух поколений, младшим и старшим. Одному еще надо помогать, другое уже нуждается в помощи. Соединять семью в единое целое и при этом жить собственной полноценной жизнью — задача непростая.

Как решать проблемы в общении, уважать автономию выросших детей и постаревших родителей и слышать друг друга? Что делать, если родные не ценят вашу заботу, преданность, нарушают личные границы и упрекают?

Ответы, которые вы найдете в книге Светланы Комиссарук, основаны на теориях и практиках современной психологии и богатом опыте психолога.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-184263-5

© Светлана Комиссарук, текст, 2022
© Двоскина Е.Г., иллюстрации, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

*Моим главным учителям —
моим детям и родителям —
посвящается эта книга*

Для кого эта книга

- » для нас, поколения «сэндвич», — нам важно понимать и принимать своих близких и уметь наслаждаться возрастом счастья;
- » для наших родителей — они любят вникать и познавать новое;
- » для наших детей, которые лучше поймут нас, прочитав о нашей культуре и нашем взгляде на мир;
- » для тех, кто только растит детей, — не повторять наших ошибок и чувствовать себя более подкованными;
- » для психологов, коучей и групповых терапевтов — им будут интересны теории и практики, предложенные в книге.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ	11
Глава 2. СОЦИАЛЬНЫЙ ХАМЕЛЕОН, ИЛИ 2% РАЗНИЦЫ	20
Глава 3. ДВА МИРА, ДВА ДЕТСТВА. КУЛЬТУРНЫЕ КОДЫ	33
Глава 4. МОТИВАЦИЯ. ЧТО ДЛЯ ВАС САМОЕ ГЛАВНОЕ И КАК ЭТОГО ДОБИТЬСЯ?	54
Глава 5. ПОКОЛЕНИЕ «СЭНДВИЧ» И ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ	67
Глава 6. ПОМОЩЬ	84
Глава 7. РОДИТЕЛИ	101
Глава 8. ДЕТИ	118
Глава 9. ВИНА.	137
Глава 10. ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ	161
Глава 11. СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА, ТРЕВОЖНЫЕ И ИЗБЕГАЮЩИЕ ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ И РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ	182
Глава 12. САМ ВИНОВАТ. ВЕРА В СПРАВЕДЛИВОЕ УСТРОЙСТВО МИРА	213
Глава 13. О ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ И РОЛИ БАБУШКИ	227

Глава 14. КАК ПРАВИЛЬНО ХВАЛИТЬ И КРИТИКОВАТЬ	243
Глава 15. КАК СОПЕРЕЖИВАТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ	258
Глава 16. АССЕРТИВНОСТЬ В ОБЩЕНИИ И РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ ПОКОЛЕНИЯМИ	272
Глава 17. О ЗАВИСТИ И СЧАСТЬЕ	292
Глава 18. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	304
Библиография	310

Глава 1

ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ

Наш возраст 50+ психологи называют возрастом счастья — дети выросли, у нас все еще есть силы на увлечения и даже на новую карьеру, впереди путешествия и новые знакомства. Уже решены трудные вопросы, с которыми человек обычно разбирается в молодости: кто я, кем я хочу быть, с кем я хочу строить семью. Придя к своим пятидесяти-шестидесяти годам, наше поколение богато опытом и при этом не утратило вкуса к жизни и полно энергии. Дело не только в том, что растет продолжительность жизни, — люди дольше остаются активными. Перефразируя известную поговорку «Если бы молодость знала, если бы старость могла», мы то поколение, которое «уже знает и еще может». Однако не все так радужно.

Именно на плечи поколения 50+ ложится основная забота о близких — ведь оно посередине, как начинка в сэндвиче, оно соединяет и держит семью целиком, старших и младших (потому его так и называют в социальной

психологии — поколение «сэндвич»). Наши старенькие папы и мамы уже с трудом справляются со многими вещами (хотя и не всегда готовы это признать), с нами рядом продираются по жизни наши повзрослевшие дети. Такие взрослые, но такие... дети. Старикам уже помогать нужно, детям *еще* помогать приходится.

И здесь у нас — у сильных, у победителей, у опытных — появляется проблема: как уважать автономию выросших детей и постаревших родителей? Как их благополучие им же самим доверить — где вмешаться, а где отойти в сторону?

Третий акт жизни, как Джейн Фонда называет возраст после пятидесяти, это время навести порядок в самых главных отношениях: научиться уважать границы наших взрослых детей, понять, простить и принять родителей. Но сделать это очень непросто. Кажалось бы, кто может понять нас лучше, чем те, кто нас вырастил, и те, кого вырастили мы сами? Однако непонимание и неприятие становится проблемой всех трех поколений, и прежде всего нашего. Застаревшие обиды и шрамы отношений из детства мешают нам заботиться о постаревших папах и мамах, их замечания

ранят опять и опять, хотя, казалось бы, мы уже взрослые состоявшиеся люди и должны бы научиться справляться с критикой. От их пессимизма опускаются руки и пропадает желание общаться. Переступая через себя и следуя чувству долга, мы стремимся сделать их старость лучше, но встречаем порой непонимание, обиды и даже инфантильный эгоизм. Делая паузу в общении, мы испытываем вину и возвращаемся все к той же заезженной пластинке отцовской критики и материнской тревожности.

А ведь у нас еще есть младшее поколение, которому мы тоже нужны! Так хочется передать молодым свой опыт, оградить их от ошибок и подсказать, как лучше. Мы рвемся «подстелить соломку» нашим детям и получаем в ответ холодный отказ, критику и даже грубость. Нам дают понять, что наша помощь с внуками не подходит, наши визиты вызывают стресс, наши советы никому не нужны. Мы знаем и можем, но в их восприятии мы только мешаем в преодолении трудностей.

Однако есть и плюс в нашем положении между родителями и детьми, ведь с точки зрения психологии общения мы находимся в уникальной позиции. Слушая стариков, мы вдруг понимаем, почему наша критика так ра-

нит сына или дочь. Получая очередной «отворот поворот» от взрослых детей, мы больше сочувствуем одиночеству папы и мамы. И однажды мы понимаем: изменить никого нельзя. Нужно понять и принять. Об этом — эта книга.

Мой жизненный опыт включает советское детство, перестройку, четыре переезда в разные страны, три смены профессии и воспитание двоих детей. Как и многим моим сверстникам, мне пришлось пережить и повидать многое. У меня на глазах были развенчаны казавшиеся незыблемыми нормы пионерского детства. Комсомольские лидеры становились олигархами, троечники шли к власти, образованные девочки подрабатывали челноками, а круглые отличники спивались...

Многие из моего поколения меняли города и страны, увозя с собой растерянных и потерявших все родителей и детей, уделять которым у нас не было времени, поскольку приходилось искать способы прокормиться в новых условиях.

Но где бы мы ни находились, у этого нашего поколения «сэндвич» много общего — и проблем, и достижений. Несмотря на все перемены и новый опыт, наши культурные корни пробиваются в новых условиях и про-

растают в наших детях и внуках. Мы по-прежнему не ходим в гости с пустыми руками и не едим, не предложив всем, кто рядом. Мы по-прежнему разуваемся, входя в квартиру. Мы по-прежнему волнуемся, какое производим впечатление на окружающих, и не умеем сказать «нет». Мы держим слово до конца, мы боимся критики и ошибок, берем все автома-

