

## ОТДЕЛЕНИЕ ПОВЗРОСЛЕВШИХ ДЕТЕЙ

Вопреки житейским представлениям первой стадией жизненного цикла семьи является не знакомство двух молодых людей, а период, когда повзрослевший молодой человек становится независимым от родителей. Прежде чем вступить в брак, человек должен почувствовать себя отдельным, сепарироваться. Это не просто жить отдельно от мамы и папы и быть финансово независимым. Это значит быть независимым от них эмоционально, спокойно относиться к их словам, даже если тебе что-то не нравится, быть способным общаться с ними на равных, принимать их. Это не означает действовать обязательно вопреки им. Ты можешь поступать так, как тебе говорит мама или папа, но потому, что ты сам это выбираешь. Если ты живешь по родительской указке - это зависимость. Но если ты делаешь все время что-то вопреки - то это контрзависимость. Контрзависимость - это скорее подростковая реакция, чем зрелая позиция.



Если отделения, сепарации не произошло, то при знакомстве с партнером и начале романа человек, вместо того, чтобы понять, что ему нужно, узнать партнера, сосредоточен на том, понравится ли он его родителям. И либо пытается угодить родителям и заслужить их одобрение, либо, как в случае с контрзависимостью, выбирает партнера максимально неподходящего для родительской семьи. Прежде чем вступить в брак, важно решить эту задачу, иначе, вместо того, чтобы узнать друг друга и стать близкими людьми молодые люди принесут в свои семьи груз нерешенных ранее проблем.

Подготовка к "вылету из гнезда" происходит в подростковом возрасте. Именно в этот период подросток меняется не только физически и интеллектуально, но и переориентируется на общение со сверстниками. Семья и родители становятся менее значимыми. Для того, чтобы сепарация прошла успешно, родители должны быть готовы отпустить своего ребенка. Если же отношения в семье держались преимущественно на родительских ролях, а как супруги пара взаимодействовала мало, то этот период является для нее тяжелым испытанием.



С точки зрения семьи в целом это время называют временем трех кризисов. Это не только подростковый кризис у ребенка. Это еще и кризис середины жизни у родителей. В этом возрасте подводятся промежуточные итоги. Не все из ранее задуманного человек смог осуществить, с какими-то вещами пришлось распрощаться. С одной стороны, человек еще достаточно молод и полон сил, с другой - понимает, что большая часть жизни прожита и не во всем так, как бы хотелось.

Если результаты подведения итогов неутешительны, то появляется соблазн переложить ответственность за это на супруга или супругу. В этот период актуализируются скрытые затяжные конфликты между супругами, всплывают сложные вопросы, которые откладывались на потом, пока дети были маленькими. Если брак держался только за счет детей, то необходимость подготовить детей к сепарации приводит к повышению тревоги и напряжения в семье, потому что в этом случае уход ребенка является угрозой прекращения существования семьи. Для ребенка невыносима ответственность чувствовать, что семья держится только на нем.

Когда у подростка появляются проблемы со здоровьем или в школе, то родители объединяются вокруг решения его проблем, и отношения в семье улучшаются. Это служит сигналом для ребенка, что для того, чтобы в семье все было хорошо, у него должны быть проблемы. Другой вариант – перестать взрослеть и остаться несамостоятельным и инфантильным. И тогда родители будут надолго объединены. Кроме того, наличие проблемы является хорошим оправданием каким-то личным неудачам взрослых ("Я бы мог, но у меня проблемный ребенок"). И ребенку это тоже в какой-то степени выгодно. Он, с одной стороны, ни за что не несет ответственность, не прилагает усилий, с другой – он очень важный человек в семье, на котором все держится.

У старшего поколения (бабушек и дедушек) при выходе на пенсию резко теряется социальный статус, становится меньше возможностей. И если у них сепарация со своими детьми (родителями подростка) тоже прошла не очень успешно, то они начинают жить жизнью своих детей, иногда создавая коалиции с внуками, как бы доказывая, что они лучшие родители. В более благоприятной ситуации, старшее поколение занимается своими делами и четко проводит границу, какие вопросы должны решаться родителями, а в чем они могут помочь. Родители, при этом, предоставляют подростку разумную свободу, дают возможность получить опыт самостоятельности, при необходимости оказывая ему поддержку.



Если у родителей есть своя интересная и насыщенная жизнь, свои увлечения, если они чувствуют реализованность в жизни, и в то же время у них есть надежный эмоциональный контакт с подростком, то он чувствует больше уверенности в том, чтобы становиться взрослым и самостоятельным. Когда родители не имеют застарелых конфликтов между собой, у них есть взаимопонимание и общие интересы, то взросление детей для них является возможностью нового витка в их супружеских отношениях. В этом случае у их детей есть гораздо больше возможностей построить свою благополучную семейную личную жизнь.

Материал подготовлен психологом отделения помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, Голубиной Г.А.