

*Посвящается моим детям,
Люку Фрэнсису и Меган Хейз,
а также моим братьям —
Джону, Полу и Майку.*

Содержание

ОТ АВТОРА 9

Часть I

ЗАГАДОЧНЫЙ МИР ВЗРОСЛЫХ

Как взрослеют люди

ГЛАВА 1. Подросток в теле взрослого 13

Почему некоторым тяжело повзрослеть?

ГЛАВА 2. Есть ли жизнь после школы? 31

*Первое важное препятствие
на пути взрослеющего*

ГЛАВА 3. Когда я почувствую себя взрослым? 55

Новый научный подход к взрослению

Часть II

КАК ПРАВИЛЬНО ВЗРОСЛЕТЬ

Какие навыки требуются для формирования зрелости

ГЛАВА 4. Навык первый — ответственность 71

Взрослый отвечает за свою жизнь

ГЛАВА 5. Навык второй — умение общаться по-взрослому	95
<i>Взрослые общаются с родителями на равных и сами ищут поддержки</i>	
ГЛАВА 6. Навык третий — целеустремленность	121
<i>Взрослые знают, в каком направлении развиваться</i>	

Часть III

ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЕЙ

Как можно и как нельзя
помогать взрослому

ГЛАВА 7. Вы в чем-то виноваты?	145
<i>Смириться — и действуйте дальше</i>	
ГЛАВА 8. Личные границы	175
<i>Чтобы изменить поведение, пересмотрите отношения</i>	
ГЛАВА 9. Как бороться с ленью	201
<i>Усложняем ребенку жизнь</i>	
ГЛАВА 10. Помочь (,) нельзя (,) бездействовать	221
<i>Поддерживаем (не балуем) взрослого ребенка</i>	
ГЛАВА 11. Общение и эмоциональная поддержка	253
<i>Как не потерять связь даже в самые тяжелые времена</i>	
ГЛАВА 12. Дорогой взрослеющий!	279
<i>Письмо-обращение</i>	
ПОСЛЕСЛОВИЕ. Награда за тяжкие труды	301
ПРИЛОЖЕНИЕ. <i>Как получить профессиональную помощь</i>	303
БЛАГОДАРНОСТИ	309
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	313
ОБ АВТОРЕ	315

От автора

За четыре десятка лет практики в области клинической психологии я успел поработать с сотнями людей, в число которых входили как подростки и молодые люди, так и их родители. В основу этой книги лег мой собственный опыт работы с теми пациентами (взрослеющими и их родителями), которым тяжело дался переход от подростковой жизни ко взрослой. Мне не о чем было бы писать, если бы не их истории. И дело не только в том, что мои мысли проще понять через примеры, которые отчасти перекликаются с собственной жизнью читателей или жизнью их детей, но и в том, что именно такие пациенты необратимо повлияли на меня как на профессионала и на мой подход к лечению, подарив мне бесценный опыт.

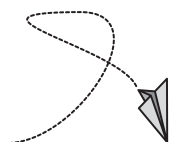
Желая скрыть личность пациентов, я смешивал разные случаи из своей практики в один, а также менял имена участников и подробности их жизни. При этом описанные в книге препятствия, решения и события дают достоверное, приближенное к действительности представление о вопросах развития, трудностях воспитания и психологических рекоменда-

циях, с которыми ежедневно имеем дело я и мои пациенты. При чтении книги стоит учесть, что выборка в исследованиях естественным образом ограничена и отражает истинное положение дел в моей практике: лиц мужского пола в ней больше, чем женского; выходцев из среднего и высшего класса больше, чем из других; представителей белого населения в ней больше, чем представителей меньшинств, хотя, возможно, вы этого даже не заметите. Однако ограничения неизбежны, поэтому я оговариваю их отдельно.

В книге вы найдете советы о том, как справляться с трудностями и обстоятельствами, сопровождающими переход во взрослую жизнь. Тем не менее жизнь такова, что не существует решений, мер или способов, которые работали бы всегда и везде. Мой подход основан не на клиническом вмешательстве в психику, а на родительской поддержке. Она помогает взрослому успешно преодолеть обязательные этапы развития, справиться с трудностями и пережить нелегкое время. Все мои клиенты работали с профессиональным психологом (со мной), и если вы желаете разобраться в вопросах психического, эмоционального и поведенческого здоровья, вам тоже следует обратиться к специалисту. Мои советы не стоит приравнивать к указаниям сидящего прямо перед вами врача, а предложенные мной меры стоит использовать только после обсуждения с медицинским работником. Эту книгу со всеми ее советами я создал в образовательных целях: чем больше вам известно, тем охотнее и действеннее вы сотрудничаете с врачом, которому становится проще назначить лечение, подходящее именно вашему ребенку. Советы и указания о том, как найти специалиста, подходящего вам и/или вашему подростку, вы найдете в приложении.

Часть I

**Загадочный мир
взрослых**



Как взрослеют люди

Глава 1

Подросток в теле взрослого

*Почему некоторым
тяжело повзреть?*

Двадцатидвухлетний Ник пришел ко мне по той же причине, что и многие другие молодые клиенты: только так родители были согласны от него отвязаться. Будучи психотерапевтом, я в основном работаю с повзрослевшими детьми и их родителями. И вот Ник сел напротив меня; мы смерили друг друга взглядами. Передо мной сидел привлекательный юноша с копной каштановых волос и легкой улыбкой на лице, которая, однако, стала опасливой, едва он заговорил.

— Я здесь, потому что родители считают меня неудачником, — произнес Ник.

Когда-то он успешно учился в старших классах школы зажиточного района на окраине центральной части крупного города. В то время будущее юноши казалось predetermined. Как и его родители, он должен был окончить школу, поступить в колледж и затем найти ра-

боту. Едва Ник стал студентом, все резко изменилось: вечеринки увлекли парня настолько, что он забыл о занятиях на целых девять месяцев. За два семестра образовалась учебная задолженность, Нику назначили пересдачи, вынудив взять академический отпуск.

Вполне предсказуемо юноша вернулся к родителям и, якобы желая иметь личное пространство и независимость, обустроил себе «жилье» в подвале родительского дома, который находился почти в центре города. Родителей, конечно же, расстроило и разозлило, что сын оказался безответственным студентом, однако в итоге они смирились с происходящим и решили любой ценой помочь ему встать на ноги.

Поначалу Ник всеми силами пытался исправиться. Он во всем соглашался с родителями, помогал им и благодарил за понимание и поддержку. Ему нравилось работать руками и проводить время на свежем воздухе, поэтому он устроился на неполную ставку в магазин садовых принадлежностей. Начав с роли грузчика, который расставлял товары и носил тяжести, он быстро поднялся до должности консультанта по уходу за газоном. Родители радовались за сына, который, как им казалось, наконец остепенился и нашел любимое дело.

Вот только с тех пор и вплоть до нашей первой встречи в жизни Ника больше не произошло ни одной положительной перемены. Его карьера не ладилась: устроиться в магазин на полную ставку не выходило, найти еще одну работу — тоже. Вечерами после работы он пропадал в местном баре, проводя время в компании бывших одноклассников и завсегдатаев заведения. Ник частенько угощал посети-

телей едой и напитками, чтобы возвыситься в их глазах и ощутить свою значимость хотя бы в мире грез.

— Совсем как в «Веселой компании», — признался мне юноша, явно довольный собой.

Погружаясь в беззаботную среду бара, естественно, Ник отдалялся от родителей. На работе ему нужно было быть только днем, поэтому пил он до глубокой ночи. Со временем молодой человек стал возвращаться домой пьяным, а просыпаться — лишь за полдень. Порой он и вовсе не приходил домой, проводя ночь со своей девушкой, постоянной посетительницей того же бара. Дома Ник вел себя все хуже, как будто вернувшись в свой шестнадцатилетний возраст, хотя, казалось бы, эти мрачные времена уже давно прошли.

— Если начистоту, то дом для него — что гостиница, — раздраженно призналась мать Ника, Рене, когда они с мужем пришли ко мне впервые, — холодильник всегда полон, и не нужно ни готовить, ни убираться, ни стирать! Проявил бы хоть каплю совести.

Родители Ника оказались добрыми, благонадежными людьми. Мать юноши вернулась к работе, когда дети поступили в колледж; отец был успешным руководителем небольшого производства. Оба готовы были на все ради успеха и развития своих детей: их старший сын окончил колледж, а младшая дочь — десятиклассница — радовала оценками. Когда же супруги впервые рассказывали мне о Нике, разочарованию их не было предела.

Сердобольная Рене была не в силах бросить сына и стремилась «помочь» ему всеми доступными средствами. Она придумывала, как Ник мог бы обеспечить себе