



*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.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b> ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ .....	11
<b>2</b> СОЦИАЛЬНЫЙ ХАМЕЛЕОН, ИЛИ 2% РАЗНИЦЫ .....	18
<b>3</b> ДВА МИРА, ДВА ДЕТСТВА. КУЛЬТУРНЫЕ КОДЫ .....	28
<b>4</b> МОТИВАЦИЯ. ЧТО ДЛЯ ВАС САМОЕ ГЛАВНОЕ И КАК ЭТОГО ДОБИТЬСЯ? .....	44
<b>5</b> ПОКОЛЕНИЕ «СЭНДВИЧ» И ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ .....	54
<b>6</b> ПОМОЩЬ .....	67
<b>7</b> РОДИТЕЛИ .....	79
<b>8</b> ДЕТИ .....	91
<b>9</b> ВИНА .....	106

<b>10</b>	ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ .....	124
<b>11</b>	СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА, ТРЕВОЖНЫЕ И ИЗБЕГАЮЩИЕ ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ И РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ .....	140
<b>12</b>	САМ ВИНОВАТ. ВЕРА В СПРАВЕДЛИВОЕ УСТРОЙСТВО МИРА .....	162
<b>13</b>	О ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ И РОЛИ БАБУШКИ .....	172
<b>14</b>	КАК ПРАВИЛЬНО ХВАЛИТЬ И КРИТИКОВАТЬ .....	184
<b>15</b>	КАК СОПЕРЕЖИВАТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ .....	195
<b>16</b>	АССЕРТИВНОСТЬ В ОБЩЕНИИ И РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ ПОКОЛЕНИЯМИ .....	205
<b>17</b>	О ЗАВИСТИ И СЧАСТЬЕ .....	219
<b>18</b>	ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	228
	БИБЛИОГРАФИЯ .....	232

# 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. Казалось 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 холод-

ный 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.

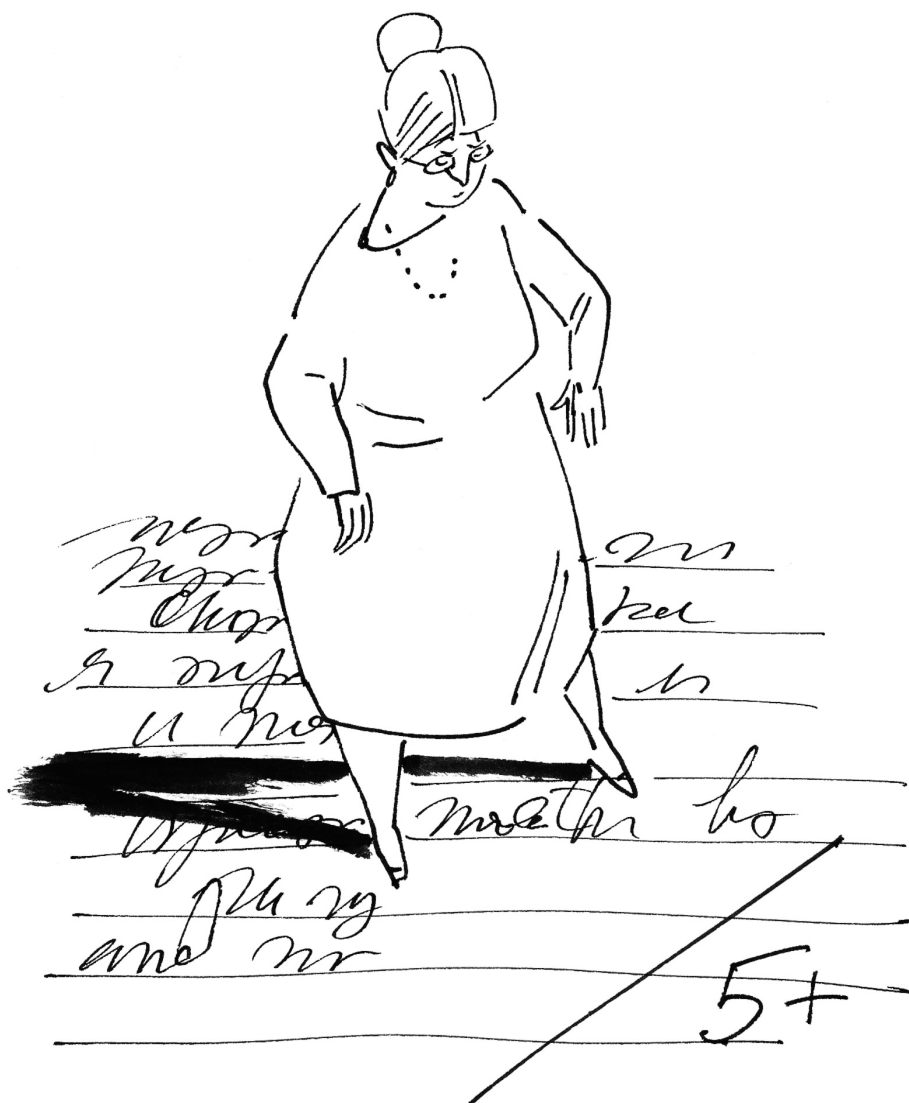
Однако есть и плюс в нашем положении между родителями и детьми, ведь с точки зрения психологии общения мы находимся в уникальной позиции. Слушая стариков, мы вдруг понимаем, почему наша критика так ранит сына или дочь. Получая очередной «от ворот поворот» от взрослых детей, мы больше сочувствуем одиночеству 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 внимание 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 прорастают 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 автоматически на себя и плюем через плечо, чтобы не сглазить. Мы выгораем, бегая как белка в колесе и стараясь сделать все безупречно. Мы обидчивы и обижаем, не умеем решать конфликты и идем напролом снова и снова. Все еще сидит в подкорке прошитая в нас и в соседних поколениях культурная и мотивационная сетка, на которую мы накладываем свои жизненные обстоятельства.

Корни большинства проблем общения уходят в наше советское прошлое. Часто мы осознаем это, но что бы мы себе ни обещали, как бы мы ни старались учитывать в своей жизни ошибки предыдущих поколений, мы, к сожалению, продолжаем «линию партии» в воспитании уже своих собственных детей. Эту привычку действовать на автопилоте надо осознать и устранить. Поняв, что происходит и почему, нам будет проще выработать новую стратегию поведения, которая устроит всех.

В этой книге на основе научных исследований, опыта работы психолога и личных побед и поражений я попытаюсь объяснить, что стоит за нашими проблемами общения и как можно с ними справиться. Жизнь дала мне уникальную возможность: использовать свои знания о постсоветском обществе, проводя научные исследования об отношениях и помощи в разных странах. И наоборот, использовать знания академической социальной психологии для работы со своими русскоговорящими клиентами.

Медиа и научно-популярная литература на русском языке уделяет проблеме семейных отношений все больше внимания, это отрадно. Но, к сожалению, в поисках помощи люди иногда натываются на непрофессионалов и даже мошенников и получают огромное количество недостоверной или псевдонаучной информации. Попытки иных «специалистов» обобщать, давать указания «на все случаи жизни», универсализировать и упрощать, да еще и помноженные на доверчивость русскоязычного читателя, не только легкомысленны, но и опасны. Профессиональный психолог (речь не о наличии диплома, а об уровне знаний) никогда не будет выступать с недоказанной методикой.

Я пришла в психологию из математики, поэтому я аналитик и скептик — мне всегда нужны доказательства. И в этой книге я ссылаюсь именно на научные факты и теории, хотя при этом у меня, как у практикующего психолога и как у дочери и у матери, есть и свое мнение по разным вопросам. В любом случае, я предлагаю не принимать ничего в моих словах как истину в последней инстанции. Потому что любая научная теория — это обобщение и не все приложимо к конкретной личности.

Каждый человек уникален, помните это, читая мои рассуждения. А вот проблемы отношений — не уникальны, и труды великих философов, академические исследования, опыт практикующих психологов помогают «разложить все по полочкам» и понять, что и почему мешает нам честно воспринимать действительность. Порой только неожиданно пойманный ракурс фотографии или несколько развернутых под разными углами зеркал могут дать наиболее полную картину какого-то предмета или пространства. Взгляд со стороны иногда точнее отражает то, что трудно разглядеть в повседневной жизни.

Подняться над происходящим и посмотреть на все наши отношения со стороны бывает очень полезно. И тогда, возможно, мы изменим *свое отношение к происходящему*. Станем больше понимать близких, их мотивацию, перестанем пытаться их изменить. И общение может наладиться, даже самые застарелые проблемы можно решить, разобравшись в их причинах и понимая суть противоречий. Все можно слепить и склеить!

Слепив заново и склеив потрескавшуюся чашку семейных отношений, мы сделаем ее крепче и красивее. В Японии склеенные рубцы на фарфоре и керамике даже подчеркивают золотом: искусство кинцуги показывает, что поломки и трещины неотделимы от истории и они учат правильно воспринимать неудачи и опыт и ценить красоту изъянов.

Но как распознать устойчивые шаблоны, по которым мы воспринимаем происходящее? Как избавиться от реакций «на автопилоте»? Как поступать, «как чувствуешь, а не как принято»? Как перестать с ужасом убеждать, что «меньше всего любви достается нашим самым любимым людям»? Дети растут и отдаляются, родители все старше и беспомощнее — надо что-то менять!

Дадим себе и близким право на ошибку. Научимся распознавать любовь даже там, где ее сразу не видно. Осознаем и примем свою роль взрослого. Свернем с проторенной дорожки и заново полюбим и примем своих самых близких — давайте попробуем?

## 2 СОЦИАЛЬНЫЙ ХАМЕЛЕОН, ИЛИ 2% РАЗНИЦЫ

Карл Юнг сравнивал человека... с пауком. Он писал, что человек, чтобы разобраться в хаосе и непредсказуемости этого мира, ведет себя, как паук в темноте: плетет паутину из понятий и причинно-следственных связей, и потом по ней же и передвигается<sup>1\*</sup>.

Однако разные народы могут плести эту паутину по-своему! Поэтому культуры мира так отличаются друг от друга. Из приведенной юнгианской аналогии понятно, что все воображаемые паутины на самом деле — не объективные и зависят от множества факторов. Играют роль скученность проживания, географические и климатические условия, историческое прошлое, состояние экономики, пережитые катаклизмы и войны... В результате культурной разницы в восприятии действительности и реакция на одну и ту же ситуацию может значительно отличаться. В одной культуре ты должен придерживаться строгих норм совместного проживания, ориентироваться на других, чтобы не нарушить порядка

\* Здесь и далее всякий раз, когда я буду цитировать труды ученых, ссылку на источник вы сможете найти в конце книги. Все ссылки и примечания пронумерованы отдельно для каждой главы.

и быть принятым в общину. В другой культуре ты прежде всего отстаиваешь свое право на самостоятельные действия и независимый образ жизни.

Каждый из нас, развиваясь в обществе и передвигаясь по культурной паутине своего народа, пытается определить, кто он и как правильно себя вести. С самого рождения мы привычно считываем ситуацию и реакцию окружающих. Каждый из нас может вести себя по-разному, в зависимости от того, какая роль ему в данный момент предписана. Например, дома я мама, на работе со студентами — профессор, в ресторане — клиент, в метро — обычный пассажир, а с родителями — дочь. Еще Шекспир об этом говорил:

*Весь мир — театр.*

*В нем женщины, мужчины — все актеры.*

*У них есть выходы, уходы.*

*И каждый не одну играет роль.*

*Семь действий в пьесе той.*

С детства мы слышали, что «короля играет свита»: окружение придает королевской власти смысл и значимость. Если бы однажды король вышел на улицу без подходящих регалий и сопровождения, подданные могли бы и не узнать своего правителя. Роль навязывает внимание или лишает его, роль обязывает к определенному поведению и стандартам общения. И предписания для каждой роли идут извне, от общества вокруг. Например, когда в случайном собеседнике в баре отеля мы узнаем знаменитость, над его головой появляется невидимый звездный нимб, и ситуация становится для нас предметом гордости и обсуждения. А вот бедному собесед-