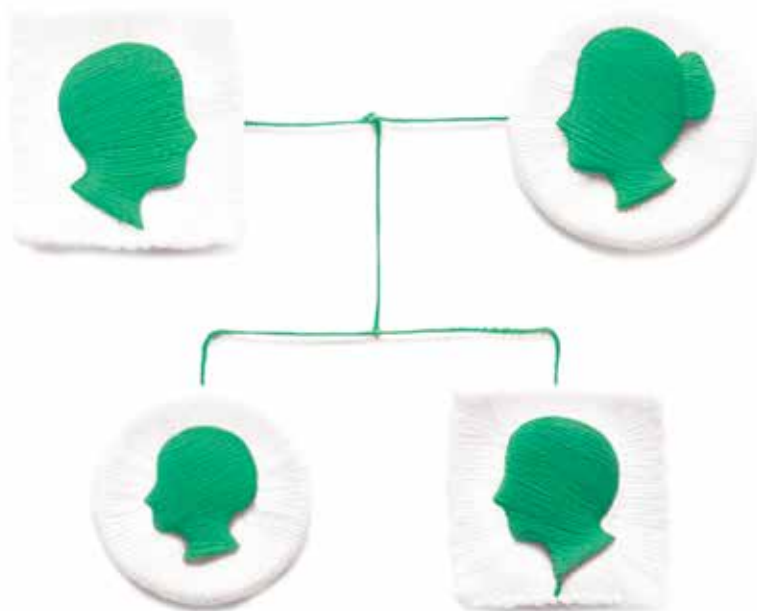


Dorośle dziecko – kolejny etap rodzicielstwa

Laurence Steinberg



Jak utrzymać silne więzi,
wspierać i dbać o dobre relacje



Spis treści

Wprowadzenie 13

ROZDZIAŁ 1

Zmieniająca się rola rodzica

- Zmieniły się czasy 21
- Twoja rola się zmieniła 30
- Dostosowanie oczekiwań 31
- Szanowanie autonomii dziecka 37
- „Gdy byłam w twoim wieku...” 45

ROZDZIAŁ 2

Wspólny rozwój

- Kiedy ugryźć się w język 51
- Radzenie sobie z negatywnymi emocjami 57
- Konstruktywne rozwiązywanie problemów 62
- Gdy nie zgadzasz się z partnerem 67

ROZDZIAŁ 3

Zdrowie psychiczne

- Trudny okres wczesnej dorosłości 75
- Częste zaburzenia psychiczne 83
- Szukanie pomocy 90
- Jak zadbać o siebie 99
- Oziębienie stosunków 102

ROZDZIAŁ 4

Edukacja

- Czy college się opłaca? 113
Odpowiednie zaangażowanie w kształcenie dziecka 116
Alternatywy dla tradycyjnego college'u 121
Wizyty w domu 126

ROZDZIAŁ 5

Finanse

- Wsparcie finansowe 137
Kontrola wydatków 142
Pomoc w kupnie domu 146
Rozmowa o finansach osobistych 153

ROZDZIAŁ 6

Związki uczuciowe i małżeństwo

- Życie seksualne dziecka 163
Wybór przez dziecko partnera 169
Uczestnik ślubu 174
Związek partnerski dziecka może zmienić
jego relację z rodzicem 178
Dobre relacje z partnerem dziecka 182
Pomoc dziecku w rozwiązywaniu
konfliktów z partnerem 187

ROZDZIAŁ 7

Sukces czy niepowodzenie

- Czy dziecko odnosi sukces? 197
Wieczny student 199
Niepewności związane z pracą 207
Wciąż w stanie wolnym (po tylu latach) 216
Gdy dziecko wraca do domu 223

ROZDZIAŁ 8

Wnuki

- Jak pomóc nowym rodzicom 235
Jak dzielić się doświadczeniem
rodzicielskim z dziećmi 241
Wnuki 248

ROZDZIAŁ 9

Podsumowanie i spojrzenie w przyszłość

- Podsumowanie 257
Sporządzenie w przyszłość 262

Podziękowania 271

Rozdział 1

Zmieniająca się rola rodzica



Zmieniły się czasy



Twoja rola się zmieniła



Dostosowanie oczekiwań



Szanowanie autonomii dziecka



„Gdy byłam w twoim wieku...”

Zmieniły się czasy

W dzisiejszych czasach bardziej niż kiedykolwiek potrzebujemy poradnictwa, jak utrzymywać relacje z dorosłymi dziećmi, a to z kilku powodów: rodzice się zmienili, zmieniły się też młode osoby, zmieniło się nasze naukowe rozumienie rodzicielstwa, no i zmieniły się czasy. Wielu z nas zakładało, że nasza rola jako rodzica zakończy się, gdy dziecko ukończy szkołę, wyprowadzi się i weźmie ślub. Współczesne rodzicielstwo różni się jednak od tego, jakie funkcjonowało w czasach, gdy my dorastaliśmy. Okres wczesnej dorosłości też wygląda inaczej. To wszystko sprawia, że czujemy się zdezorientowani i sfrustrowani.

*

Jak zmienili się rodzice. Gdy miałem trzydzieści lat, moje relacje z rodzicami były bardzo napięte. Planowaliśmy z żoną wesele i uważałem, że rodzice są uparci i robią niepotrzebne problemy, kwestionowali bowiem decyzje, jakie podjęliśmy z żoną w kwestii ceremonii i przyjęcia. (Nieporozumienia związane ze ślubem i weselem są dość powszechne między dorosłymi dziećmi a rodzicami. Więcej na ten temat piszę w rozdziale 6). Moja żona zasługuje na pochwałę, gdyż starała się łagodzić te niesnaski, ale zarówno rodzice, jak i ja upieraliśmy się przy swoim i sytuacja w fazie planowania oraz podczas wesela była dość napięta.

Podczas wesela rodzice nawet nie ukrywali swojego niezadowolenia. Byłem na nich tak zły, że następnego dnia wyjechałem na miodowy miesiąc, nie kontaktując się wcześniej z nimi. Dopiero gdy dwa lata później urodził się mój syn, staraliśmy się pogodzić. Zależało mi na tym, by nasz syn miał dobre relacje z dziadkami, gotowy więc byłem na ustępstwa.

Po tym, jak się pogodziliśmy, chciałem porozmawiać z ojcem na temat tego, co się stało. Gdy byłem nastolatkiem, często kłóciłem

się z mamą, tak więc poróżnienie się z nią nie było niczym nowym. Ale był to pierwszy raz, kiedy doszło do dłuższego zerwania kontaktów z ojcem, z którym zawsze miałem bliską więź.

Pewnego wieczoru po obiedzie w domu rodziców przeprowadziliśmy rozmowę przy kieliszku. Dyskutowaliśmy na te tematy co zwykle: polityka, praca, sport i tak dalej, po czym zamilkłem na chwilę i powiedziałem, że chciałbym porozmawiać o naszej relacji.

Tata popatrzył na mnie, jakbym chciał rozmawiać o podróży w czasie albo o istotach pozaziemskich: „O jakiej relacji? Jestem twoim ojcem”.

Trudno sobie wyobrazić, by w obecnych czasach ojciec powiedział dziecku coś podobnego. Ale mój tata, urodzony w latach dwudziestych dwudziestego wieku, był typowym przykładem swojego pokolenia. Służył w wojsku, był stoicki i beznamiętny – choć był też życzliwy, opiekuńczy i troskliwy. Po prostu nie miał w zwyczaju rozmawiać o uczuciach i relacjach.

Obecni rodzice młodych dorosłych wyrastali w zupełnie innej atmosferze kulturowej, gdzie rozmowa i analiza relacji była czymś naturalnym, czymś, czego się nawet oczekiwało, dlatego określają oni swoją rolę w zupełnie inny sposób niż mój ojciec i jego rówieśnicy. Trudno mi sobie wyobrazić moich rodziców czytających poradnik o wychowywaniu dzieci, może z wyjątkiem książki dra Benjamina Spocka *Dziecko. Pielęgnacja i wychowanie*, i jeśli już, to tylko po to, by znaleźć tam konkretną informację, na przykład kiedy zacząć karmić dziecko pokarmem stałym albo jak złagodzić ból związany z ząbkowaniem.

Współcześni rodzice są natomiast przez długi czas bezpośrednio zaangażowani w życie dziecka, od skrupulatnego wyszukiwania odpowiedniego przedszkola do pomocy w napisaniu podania o przyjęcie na studia. Mogą się oni zatem zastanawiać, czy jest sens cokolwiek zmieniać, teraz gdy dzieci są już dojrzałe.

Współcześni rodzice utrzymują też bliższe kontakty z dziećmi. Wielu studentów i absolwentów komunikuje się z rodzicami kilka razy dziennie, może to być rozmowa, wiadomość tekstowa czy posty w mediach społecznościowych. Niektórzy z moich studentów mówią mi, że podczas sesji egzaminacyjnej muszą wręcz blokować wiadomości od rodziców.

Pod wieloma względami takie częste kontakty są korzystne. Wiele młodych osób ma z rodzicami bliskie relacje i wiedzą o swoim życiu więcej niż kiedykolwiek wcześniej. Ale ta bliskość zamazała istotne granice pokoleniowe i mimowolnie dała dzieciom pozwolenie na traktowanie rodziców jak rówieśników, co może prowadzić do napięć w relacjach, szczególnie gdy rodzice oczekują ustępstw ze strony dzieci w przypadku nieporozumień.

Większa zażyłość sprawia, że rodzice wiedzą więcej o życiu dzieci, co może być powodem zmartwień o ich fizyczny i psychiczny dobrostan oraz niepokoju związanego z ich postępami w życiu osobistym i zawodowym. (To prawda, wcześniej rodzice zwykli pytać: „Dlaczego nie zadzwoniłaś?”, ale robili to wtedy, gdy dziecko nie kontaktowało się z nimi przez kilka tygodni, a nie kilka dni). Obecnie gdy rodzice wyczują, że w ich relacji z dziećmi jest jakiś problem, to od razu chcą wiedzieć, co mogą zrobić, by poprawić sytuację. Współcześni rodzice są zatem dużo bardziej zaangażowani w życie dorosłych dzieci niż rodzice wcześniejszych pokoleń.

*

Jak zmieniły się młode osoby. Największa zmiana w życiu młodych osób polega na tym, że dużo później przyjmują role charakterystyczne dla dorosłych. Później kończą edukację, jak również później stają się finansowo niezależni, pobierają się (lub angażują w podobne związki), zamieszkują we własnym domu i później mają dzieci.

Weźmy na przykład związki partnerskie i przyjrzyjmy się, jak zmieniły się w ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci. Rodzice zawsze przykładali dużą wagę do wyboru przez dziecko partnera, ale w przeszłości działało się to głównie w szkole średniej lub na studiach. Biorąc pod uwagę, jak niedoświadczone pod tym względem były dzieci w tym wieku, wydawało się czymś naturalnym, że rodzice wyrażali swoje zdanie, jeśli uważali, że partner jest nieodpowiedni. W dzisiejszych czasach rodzice często patrzą z dystansu na następujące po sobie związki dzieci w młodości – proces, który uległ wydłużeniu ze względu na szukanie partnerów na portalach randkowych, co wiąże się z większym prawdopodobieństwem niepowodzeń.

Nie ma wątpliwości, że obecnie wejście w dorosłość następuje później i trwa dłużej niż kiedyś. Język, jakiego używamy do określenia tego opóźnionego wkroczenia w dorosłe życie, jest wymowny. Niektórzy eksperci zastanawiają się, „dlaczego ludzie potrzebują tak dużo czasu, żeby dorosnąć”, sugerując, że każdy, kto nie odhacza po kolei określonych kamieni milowych umieszczonych na jakimś arbitralnym wykresie, jest niedojrzały albo po prostu gnuśny. Inni ubolewają nad tym, jak wiele osób „przedłuża lata młodzieńcze”, co dla mnie brzmi jak oskarżenie o wygodnictwo lub nadmierną lękliwość. Jeszcze inni mówią o „nieudanym starcie”, czymś w rodzaju niedoskonałości lub nieudolności.

Ten punkt widzenia wywodzi się z założenia, że zdrowy rozwój następuje w wyniku wymagań, jakie stawia wiek dorosły – obowiązki małżeńskie i rodzicielskie, zadania związane z pracą oraz trudności z ustanowieniem samowystarczalności. Tym samym ktoś, kto tego nie dokonał, musi być niedojrzały.

Jest to błędne stanowisko. Nie ma naukowych dowodów na to, że opóźnione wejście w dorosłe życie ma negatywny wpływ na psychologiczny rozwój człowieka. Jest to istotny fakt, który często rodzicom trudno zrozumieć. Co więcej, jak wyjaśnię dalej, nowe

badania rozwoju mózgu osób młodych wskazują, że w odpowiednich warunkach opóźnione wejście w dorosłe życie pozytywnie oddziałuje na rozwój mózgu, gdyż pozostaje on dłużej elastyczny.

*

Nauka zmieniła nasze rozumienie wczesnego wieku dorosłego. Nawet jeśli nie masz zamiaru uważnie przestudiować reszty tej książki, tę część przeczytaj dogłębnie – z mojego bowiem doświadczenia wynika, że zrozumienie tych zmian w dramatyczny sposób wpływa na to, jak rodzice postrzegają swoje dzieci. Z historycznego punktu widzenia psychologowie rozwojowi nie poświęcali raczej uwagi okresowi wczesnej dorosłości (z wyjątkiem niczym nieuzasadnionej fascynacji kryzysem wieku średniego) ani okresowi następującemu bezpośrednio po nim. Po prostu zakładali, że ludzie przestali dojrzewać po zakończeniu lat młodzieńczych – powiedzmy około osiemnastego roku życia – i nie doświadczali już żadnej zmiany w psychologicznym funkcjonowaniu aż do starości. Eksperci zakładali, że osoby pomiędzy dwudziestym i sześćdziesiątym piątym rokiem życia miały podobne doświadczenia życiowe: ślub, rozwód, awans zawodowy, seks, ale w odróżnieniu od innych etapów życia osoby we wczesnej dorosłości i w wieku średnim nie podlegały przewidywalnym zmianom, jak to jest na przykład w przypadku niemowląt, dzieci, nastolatków i osób w podeszłym wieku.

To założenie jest tylko częściowo uzasadnione. Nowe badania pokazują, że nie zgadza się to w przypadku osób w wieku od dwudziestu do dwudziestu pięciu lat. W tym okresie w budowie mózgu zachodzą istotne zmiany i procesy, które mają ogromny

wpływ na to, jak młodzi dorośli funkcjonują oraz jak postrzegają ich rodzice¹.

Neurobiolodzy rozwojowi – specjaliści, którzy badają, jak z wiekiem zmienia się budowa mózgu i procesy w nim zachodzące – dopiero niedawno zwrócili uwagę na rozwój mózgu osób po osiemnastym roku życia. Dokonali dwóch odkryć, które modyfikują sposób, w jaki postrzegamy młodych ludzi – powinny one zmienić twoje zapatrywanie na własne dzieci.

Pierwsze spostrzeżenie wykazało, że mózg w latach wczesnej dorosłości jest wciąż bardzo otwarty na środowisko – naukowcy nazywają to plastycznością – i że zdobyte wówczas doświadczenia w dużej mierze kształtują mózg. Od dawna wiadomo, że jest on plastyczny w dzieciństwie. Z tego też powodu psychologowie, eksperci od zdrowia publicznego oraz edukatorzy przywiązywali tak dużą wagę do opieki i edukacji dzieci, których mózgi były otwarte na bogate czynniki środowiskowe.

Ale w ciągu ostatnich dwóch dekad coraz więcej badań wskazywało, że kolejny moment plastyczności ma miejsce na początku okresu dojrzewania i może trwać przez następne dziesięć lat pod warunkiem, że osoby podlegają odpowiedniej stymulacji środowiskowej, co jest konieczne do dłuższego utrzymania elastyczności mózgu.

Z powodów wciąż jeszcze nie do końca jasnych ten czas wzmożonej plastyczności dobiega końca na początku dorosłości, około dwudziestego piątego roku życia. Oznacza to, że skutki opóźnienia wejścia w dorosłe życie zależą od tego, jak spędzono lata wcześniejsze. W odpowiednich warunkach, na przykład, gdy ktoś staje przed wyzwaniem i musi radzić sobie z nowymi sytu-

¹ *White Paper on the Science of Late Adolescence: A Guide for Judges, Attorneys and Policy Makers*, Center for Law, Brain & Behavior, Massachusetts General Hospital, październik 2022, <https://clbb.mgh.harvard.edu/white-paper-on-the-science-of-late-adolescence>.

acjami, nieco dłuższe pozostanie w młodości może przedłużyć okres, w którym mózg najwięcej korzysta ze stymulacji.

Niestety plastyczność ta jest mieczem obusiecznym. Gdy mózg jest otwarty na bodźce środowiskowe, bywa podatny na wpływy pozytywne, ale i negatywne. Dobre doświadczenia dają możliwość dalszej nauki i rozwoju poznawczego. Toksyczne zaś są bardziej szkodliwe dla młodego mózgu niż dla osób w starszym wieku. W rozdziale 3 przeczytamy, jak okresy dojrzewania i wczesnej dorosłości są bardzo podatne na stres, traumę i substancje uzależniające.

Drugim ważnym odkryciem dotyczącym okresu od dwudziestego do dwudziestego piątego roku życia jest zakres rozwoju mózgu w tych latach, szczególnie w części odpowiedzialnej za samokontrolę. Młodzi dorośli są bardziej dojrzali niż nastolatki, ale mniej niż osoby koło trzydziestki. Wciąż rozwijają zdolności hamowania impulsów, kontroli emocji, uniezależniania się od presji rówieśniczej, co wyjaśnia, dlaczego tak wiele ryzykownych zachowań — na przykład przestępstwa, picie dużych ilości alkoholu, brawurowa jazda samochodem, seks bez zabezpieczenia — występuje najczęściej na tym etapie życia oraz dlaczego tak wiele z nich odbywa się w grupach rówieśniczych. Możliwe, że wciąż będziesz rozmawiać z dorosłym dzieckiem o ryzykownych i nierozważnych decyzjach, jakie podjęło. Nie dziw się, jeśli tak będzie.

*

Jak zmieniło się społeczeństwo. Opóźnionemu wejściu w dorosłe życie w jednej dziedzinie życia towarzyszy zmiana w innej. Weźmy na przykład modyfikacje dotyczące pracy. Współczesne awody wymagają dłużej trwającej nauki niż jeszcze za pokolenia

wcześniejszego² (czy jest to rzeczywiście koniecznie, jest kwestią sporną). Takie przemiany wymuszają na młodych osobach naukę bardziej rozciągniętą w czasie, dłuższe kształcenie na poziomie uniwersyteckim lub nabywanie dodatkowych umiejętności po zdobyciu dyplomu licencjackiego. Studia, które w Stanach Zjednoczonych nazywają się studiami czteroletnimi, trwają pięć lub więcej lat³.

Przedłużenie okresu kształcenia ma istotny wpływ na inne dziedziny życia młodych dorosłych, gdyż pociąga to za sobą późniejsze pełnoetatowe zatrudnienie, co wiąże się z dłuższą zależnością finansową od rodziców. W konsekwencji tych zmian ślub i założenie niezależnej rodziny też są opóźnione.

Trudno jest zmierzyć, jak bardzo przesunięte w czasie jest obecnie wejście w dorosłość w porównaniu z przeszłością, ponieważ to przejście jest zależne od wielu różnych czynników. Założmy, że początek tego procesu to ukończenie studiów wyższych, a koniec to założenie rodziny. To prawda, nie wszyscy kończą studia i zakładają rodzinę, ale to przydatny sposób nakreślenia osi czasu, by pokazać, jak długo takie przejście w dorosłość trwało na przestrzeni pokoleń. Większość Amerykanów należących do klasy średniej kończy studia, bierze ślub i ma dzieci, zwykle w takiej kolejności. Tak było wcześniej i tak też jest teraz.

² Anna Brown, *Key Findings About the American Workforce and the Changing Job Market*, Pew Research Center, październik 2016, <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2016/10/06/key-findings-about-the-american-workforce-and-the-changing-job-market/>.

³ Dane pochodzą z National Center for Education Statistics, U.S. Department of Education 2019.

Jak zbudować silną więź z dorosłym dzieckiem

Choć twoje dziecko jest już dorosłe, nadal potrzebuje cię jako rodzica. Twoja rola w jego życiu musi jednak ewoluować, aby sprostać jego ciągle zmieniającym się potrzebom. Jakie dokładnie są to potrzeby? I dlaczego tak bardzo różnią się one od tych, które miało twoje pokolenie?

Jeden z czołowych psychologów rozwojowych podpowiada:

- **kiedy wyrazić swoje zdanie, a kiedy lepiej ugryźć się w język**
- **po czym poznać, że syn nie wie, co zrobić ze swoim życiem**
- **czy można pomóc córce w napisaniu podania na studia**
- **co zrobić, jeśli dziecko jest w relacji z osobą, która może mu zaszkodzić**
- **kiedy powiedzieć dość, jeśli przez kilka ostatnich lat wspieraliśmy finansowo nasze dorosłe dziecko**
- **jak pomóc dziecku, które przechodzi trudny okres.**

Laurence Steinberg przez czterdzieści pięć lat pracy zawodowej badał relacje pomiędzy rodzicem i dzieckiem. Opierając się na tych doświadczeniach sformułował kilka podstawowych zasad, które pomogą rodzicom dorosłych dzieci mądrzej myśleć o wspólnych problemach, unikać groźnych sytuacji, przetrwać nieuniknione trudne chwile oraz stworzyć silniejszą, szczęśliwszą i trwalszą więź z dzieckiem.

Książka dostępna także jako **e-book**.

laurum.pl

ISBN 978-83-8231-415-1



9 788382 131415 1

cena 54,90 zł

L24010