



Марк МакКонвилл
клинический психолог, доктор наук

КОГДА ТЫ УЖЕ СЪЕДЕШЬ ?!

Как помочь взрослому ребенку
начать жить самостоятельно

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М15

Mark McConville Ph.D.
FAILURE TO LAUNCH:
Why Your Twentysomething Hasn't Grown Up...
and What to Do About It

Copyright © Mark McConville, 2020. Published by permission
of the author and his literary agents ROSS YOON AGENCY (USA)
via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

МакКонвилл, Марк.

М15 Когда ты уже съедешь?! Как помочь взрослому ребенку
начать жить самостоятельно / Марк МакКонвилл ; [пере-
вод с английского А. Д. Сайфуллиной]. — Москва : Эксмо,
2022. — 320 с. — (Практическая психотерапия).

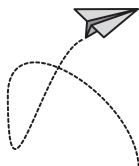
ISBN 978-5-04-115858-3

Когда ребенок соседа получил хорошую работу и собирается создать семью, легко впасть в отчаяние, глядя как собственный «малыш» давно забросил институт, и похоже не собирается никуда переезжать с вашего дивана. Клинический психолог Марк МакКонвилл работает ни одно десятилетие с семьями, в которых ребенок отказывается взрослеть. В этой книге собраны конкретные советы, которые помогут без лишних упреков и ссор помочь вашему птенцу взлететь.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-115858-3

© Сайфуллина А.Д.,
перевод на русский язык, 2022
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2022



*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
<i>Почему некоторым тяжело повзрослеть?</i>	

ГЛАВА 2. Есть ли жизнь после школы?	31
<i>Первое важное препятствие на пути взрослеющего</i>	

ГЛАВА 3. Когда я почувствую себя взрослым?	55
<i>Новый научный подход к взрослению</i>	

Часть II

КАК ПРАВИЛЬНО ВЗРОСЛЕТЬ

Какие навыки требуются для формирования зрелости

ГЛАВА 4. Навык первый — ответственность	71
<i>Взрослый отвечает за свою жизнь</i>	

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 повзрослеть?*

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 оканчивал 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