





Джошуа Коулман

практикующий психолог

# Родители *и* взрослые дети

Как разрешить конфликты  
и восстановить отношения

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.92  
ББК 88.5  
К73

Joshua Coleman, PhD  
RULES OF ESTRANGEMENT:  
Why Adult Children Cut Ties & How to Heal the Conflict

Copyright © 2020 by Joshua Coleman  
This translation published by arrangement with Harmony Books,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

**Коулман, Джошуа.**

К73 Родители и взрослые дети : как разрешить конфликты и  
восстановить отношения / Джошуа Коулман ; [перевод с ан-  
глийского С. Богданова]. — Москва : Эксмо, 2022. — 416 с. —  
(Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-154552-9

Разрыв с собственным ребенком – одна из самых тяжелых невзгод, ко-  
торые могут выпасть на долю родителя. Иногда родители своим поведением  
способствуют желанию ребенка держаться на расстоянии, а иногда проблема  
заключается в их взрослом ребенке или его супруге. Психолог Джошуа Коул-  
ман сам пережил отчуждение от собственной дочери. В книге обсуждаются  
распространенные причины отчуждения, рассказываются истории отчуж-  
денных родителей и подробно разбираются необходимые действия на пути  
к воссоединению с детьми.

УДК 159.92  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-154552-9

© Богданов С., перевод  
на русский язык, 2022  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Посвящается моим родителям, Стиву и Корин,  
и их родителям: Роберту и Эдит, Максу и Лене.*

*А также всем мамам и папам,  
бабушкам и дедушкам, детям и внукам,  
всем, кто жаждет быть частью жизни друг друга,  
но пока не сумел.*



# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА..... 13

ВВЕДЕНИЕ ..... 14

Разве это не вина самого родителя?..... 26

Для кого эта книга?..... 29

## *Глава 1*

МОЖНО ЛИ СПАСТИ

ОТНОШЕНИЯ СО СВОИМ

ОТЧУЖДЕННЫМ РЕБЕНКОМ? ..... 32

Поиски примирения..... 41

Обучение родителей  
новому языку общения ..... 45

## *Глава 2*

МНОЖЕСТВО ПУТЕЙ,

ВЕДУЩИХ К ОТЧУЖДЕНИЮ..... 52

Социальный сдвиг ..... 55

Потеряй родителя, обрети себя ..... 63

Изменение смысла конфликта ..... 68

Меритократия в семье..... 70

Воспитание родственной душой ..... 72

*Глава 3*

ЖЕНАТ, РАЗВЕДЕН, ОТЧУЖДЕН .....	75
Новая жена — новая жизнь .....	82
Матери и мачехи, дочери и падчерицы .....	85
Поздний развод .....	86
Добираясь до сути отчуждения .....	95
Движение к пониманию .....	99
Разоблачение романа на стороне .....	103
Суды, адвокаты и судьи .....	108
Когда вам следует принимать ответные меры в отношении неправды о вас со стороны другого родителя .....	115

*Глава 4*

ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ЗАВИСИМОСТИ .....	118
Но зачем же разрывать отношения? .....	123
Решать тебе .....	125
Психические болезни, социальная принадлежность и воспитание .....	127
У моего ребенка расстройство личности? .....	135
Что делать родителю? .....	139

*Глава 5*

ПСИХОТЕРАПИЯ И ПЕРЕСМОТР ДЕТСТВА .....	142
Если бы только у меня были другие родители .....	149
Почему именно родитель обязан все исправить? .....	151
Асимметричное соотношение сил .....	153



Семейная терапия с Джереми и его мамой .....	155
Решают ли люди быть плохими родителями сознательно?.....	158
Неверный диагноз родителя.....	160
Уйти к папе .....	162

*Глава 6*

ОЧАГИ НАПРЯЖЕННОСТИ. ГЕНДЕРНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ, СЕКСУАЛЬНОСТЬ, РЕЛИГИЯ, ПОЛИТИКА И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ .....	165
Как помочь Ариэль? .....	170
Мик и Лора .....	183

*Глава 7*

ЗЯТЬЯ, НЕВЕСТКИ И ПОКЛОНЕНИЕ ЛИДЕРУ .....	187
Проблема привратника.....	191
Поклонение лидеру.....	193
Если супруг вашего ребенка — ваш противник.....	196
Но почему так изменился характер? .....	199
Распространенные ошибки, совершаемые в отношении супруга ребенка .....	201
Когда проблема в вашем ребенке.....	203
Подвержены ли сыновья большому рisku отчуждения после брака? .....	206
Если братья и сестры не хотят мириться, а родители к этому стремятся .....	209
Но почему необходимо отсекать всех? .....	210

*Глава 8***КОГДА ОТЧУЖДАЮТСЯ**

<b>БРАТЬЯ И СЕСТРЫ</b> .....	215
Виноваты ли в отчуждении взрослых детей родители? .....	218
Семейная терапия сиблингов .....	222
Карла и Салли: тернистое начало семейной терапии .....	225
Свобода выразить невыразимое .....	227
В поисках эмпатии .....	232

*Глава 9***ПРАВИЛА ДЕНЕГ И ОТЧУЖДЕНИЕ.****СЛЕДУЕТ ЛИ МНЕ ВЫЧЕРКНУТЬ**

<b>РЕБЕНКА ИЗ ЗАВЕЩАНИЯ?</b> .....	235
Лишение наследства .....	236
Следует ли мне пропустить поколение? .....	242
Ребенок-абыюзер .....	243
Лишить ребенка наследства.....	252
Почему мои дети звонят мне только тогда, когда им что-то от меня нужно? .....	262

*Глава 10***БРОШЕННЫЕ БАБУШКИ И ДЕДУШКИ.****ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВНУКОВ**

<b>В КАЧЕСТВЕ ОРУЖИЯ</b> .....	269
Как мне вернуть своих внуков?.....	270
Мама знает лучше .....	276
Отказ от бабушек и дедушек .....	287
Стратегии изменений .....	289

*Глава 11*

**СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ,  
ВМЕШАТЕЛЬСТВА И ВАША НОВАЯ  
НОРМАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ** ..... 301

    Пять наиболее распространенных  
    ошибок при написании письма  
    с просьбой о прощении ..... 305

    Как долго мне стоит пытаться  
    заглаживать свою вину? ..... 311

    Праздники, дни рождения и свадьбы ..... 311

    Что следует говорить людям,  
    когда они спрашивают  
    о ваших детях или внуках? ..... 312

    Не обременяю ли я своих друзей? ..... 314

    Когда необходимо говорить «да» ..... 317

    Вредит ли отчуждение вашему браку  
    или романтическим отношениям? ..... 318

    Этапы раннего примирения ..... 327

*Глава 12*

**ТОЧКА ЗРЕНИЯ ВЗРОСЛОГО РЕБЕНКА.  
НОВЫЕ ПРАВИЛА ПРИМИРЕНИЯ  
РОДИТЕЛЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ** ..... 332

    Отчуждение и погоня за счастьем ..... 334

    Пять наиболее распространенных  
    ошибок отчужденных родителей ..... 335

*Глава 13*

**КАК ИСЦЕЛИТЬ БОЛЬ ОТЧУЖДЕНИЯ?** ..... 351

    Существует ли иерархия скорби? ..... 358

    Ваша семейная история ..... 359

## СОДЕРЖАНИЕ

Материнство как препятствие .....	360
Гнев и отчуждение .....	364
Как я могу простить своего ребенка и для чего мне этим себя утруждать? .....	365
Родительство на расстоянии .....	367
Привести себя в порядок для работы по исцелению от отчуждения .....	369
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ</b> .....	<b>371</b>
Ты можешь это сделать! .....	375
<b>ПРИМЕЧАНИЯ</b> .....	<b>384</b>
<b>ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ</b> .....	<b>408</b>

## ОТ АВТОРА

**В** целях обеспечения неприкосновенности частной жизни и конфиденциальности информации все клинические случаи представляют собой совокупность историй отдельных лиц и семей, а не описывают какого-либо конкретного человека или семью. Я также изменил имена членов моей семьи, чтобы защитить их личную жизнь. Как и любая попытка осмыслить воспоминания из прошлого, данная книга небезупречна и неполна. Все факты приводятся здесь с разрешения участников событий.

## ВВЕДЕНИЕ

**М**не грустно, страшно, и все это меня достало... Допускаю, что именно так можно описать ваше нынешнее состояние и именно поэтому вы взяли в руки эту книгу. Вам *грустно*, потому что вы не общаетесь со своим взрослым ребенком или внуком, *страшно*, потому что не знаете, увидите ли их когда-нибудь снова, и *все это достало*, потому что вы не заслуживаете такого обращения, особенно от тех, кому были так безгранично преданы.

Или, возможно, вы обратили внимание на эту книгу, потому что до сих пор потрясены тем, что ваш ребенок не захотел иметь с вами ничего общего, и вы не понимаете, почему это случилось.

Или, может быть, вы поняли, что совершили довольно серьезные ошибки и предполагали, что конфликт удастся разрешить, но ничего не вышло. И теперь вы переходите от мысли «Мы это преодолеем, не нужно паниковать» к недоуменному вопросу «Что он имеет в виду, говоря, что ему нужно “отдохнуть” от наших отношений?», а потом к возмущенному возгласу «Да как же так? Почему меня не пригласили ни на свадьбу, ни на день рождения внука?!»

Каждый раз, когда я даю интервью национальным СМИ, меня забрасывают обращениями и электронны-

ми письмами от брошенных родителей<sup>1</sup>, содержащими одну и ту же фразу: «А мне казалось, что такое только у меня!» Родители не рассказывают о разрыве с детьми своим друзьям, коллегам, даже родственникам, потому что боятся осуждения. Они опасаются, что кто-то скажет или подумает: «Что вы сделали со своим ребенком? Должно быть, это было что-то ужасное».

Поэтому позвольте мне начать вот с чего: возможно, вы совершенно *не виноваты* в том, что происходит. Хотя в этом мире действительно немало проблемных родителей, многие из тех, кто со мной связывается, относятся к числу самых преданных, образованных и любящих родителей своего поколения<sup>2</sup>. Они прочитали множество книг по воспитанию, проводили с детьми массу времени, предоставляли им финансовую поддержку, намного превышающую ту, что оказывали им самим их родители; и неустанно изучали причины дискомфорта своих детей, причины тревожности, депрессии, неспособности к обучению, низкой самооценки, синдрома дефицита внимания и любого другого диагноза, какой только можно найти в Интернете. Они внимательно прислушивались к мечтам своих детей, чтобы обеспечить им самый безопасный и надежный путь к счастливой и успешной жизни. Они жили на жесткой диете из беспокойства, чувства вины, страха, недосыпания и кофеина, чтобы стать самыми лучшими родителя-

*Вам грустно, потому что вы не общаетесь со своим взрослым ребенком или внуком, страшно, потому что не знаете, увидите ли их когда-нибудь снова, и все это достало, потому что вы не заслуживаете такого обращения.*