**Семья и друзья: межличностные контексты**

Как для мужчин, так и для женщин межличностные отношения являются определяющими в течение средних лет. Можно утверждать, что ключевым элементом в характеристике среднего возраста являются отношения с членами семьи и друзьями. Мы начнем с рассмотрения сложных и меняющихся отношений родителей среднего возраста с их детьми — молодыми взрослыми, отдельно рассмотрим проблемы их перехода к самостоятельной жизни. Далее мы остановимся на, как правило, более простой задаче приспособления к жизни в доме, который покинули повзрослевшие дети. Затем вашему вниманию будет предложено исследование отношений людей среднего возраста с их стареющими родителями и их новой роли бабушек и дедушек, а также анализ значения отношений с друзьями.

**Поколение, управляющее делами**

Люди среднего возраста играют роль связующего звена между младшим (чаще всего их детьми) и старшим поколениями (их стареющими родителями). По мере того, как достигшие середины жизни люди приспосабливаются к своим меняющимся ролям в этих отношениях, они часто приобретают новое видение своей собственной жизни. Теперь они становятся поколением, которое отвечает за организацию и проведение работ. Эта новая ответственность влечет за собой некоторое подведение итогов. Они могут сожалеть о том, что не достигли каких-то целей, а какие-то дела так и остались незавершенными; возможно, им придется признать, что ряд планов так и останется планами. Люди среднего возраста должны жить настоящим в большей степени, чем любая другая возрастная группа. Молодые могут смотреть вперед, старики — оглядываться назад, но люди среднего возраста, обремененные обязательствами по отношению к двум поколениям и по отношению к самим себе, должны жить «здесь и сейчас». Они выступают в роли хранителей семьи (Richlin-Klonsky, Bengston, 1996). Именно они поддерживают семейные традиции, отмечают достижения, хранят семейную историю, собирают семью на праздники и поддерживают связи с теми ее членами, которые живут далеко, таким образом сохраняя целостность семьи.

**Отношения со взрослыми детьми**

Отношения со взрослыми детьми включают в себя процесс перехода их к самостоятельной жизни и приспособление к отдельному проживанию. Они также предполагают научение строительству отношении на основе взаимоуважения интересов сторон и взаимопонимания.

**Начало самостоятельной жизни детей.** Переопределение отношений между родителями и детьми начинается с момента процесса **перехода детей к самостоятельной жизни.** Некоторые семьи хорошо справляются с этим процессом. Самую лучшую поддержку молодым людям, готовым принять на себя ответственные взрослые роли, оказывают те родители, которые не прекращают диалога со своими детьми, но при этом все больше доверяют им и уважают их суждения, решения и зарождающуюся зрелость. Родители должны научиться предоставлять им разумную свободу. Им необходимо научиться принимать детей такими, какие они есть.

Не вызывает сомнений, что уход из дома, начало самостоятельной жизни детей становится и для родителей периодом перехода в новое состояние (Harris et al., 1986). Хотя многие женщины сообщают, что чувствуют себя в это время несчастными, источник их неудовлетворенности чаще связан с работой или с брачными отношениями, чем разлукой с детьми (Harris et al., 1986). Мужчины также могут испытывать огорчение, когда дети покидают дом, особенно если они считают, что не уделяли им достаточно внимания в период их роста (Rubin, 1980).

Родители постоянно говорят, что хотя они и рады тому, что у них есть дети, после их ухода из дома наступает довольно приятный период жизни, связанный с увеличением свободы, расширением возможностей личной жизни и появлением дополнительных ресурсов (Alpert, Richardson, 1980; Cooper, Guttman, 1987). Женщины особенно выигрывают, освобождаясь от ежедневных родительских обязанностей; они сообщают о более активном и свободном занятии собственными увлечениями.

Когда дети вступают в брак, родители оказываются перед необходимостью общения с новым членом семьи: зятем или невесткой. Внезапное требование поддерживать близкие отношения, возможно, с совершенно чужим человеком является еще одним распространенным процессом приспособления в этот период (Neugarten, 1976).

Наконец, стоит отметить, что не всем детям, уходящим из дома во взрослый мир, удается остаться в нем сразу, с первой или со второй попытки. В связи с разводом, потерей работы, финансовыми проблемами многие выросшие дети «отскакивают» от взрослого мира и возвращаются домой восстановить силы, прежде чем предпринять следующую попытку жить самостоятельно. Очень мало кто возвращается домой с намерением остаться здесь навсегда. Как возвращение взрослого ребенка влияет на его родителей? В целом — негативно. Помимо таких простых вопросов, как необходимость совместно с другим взрослым человеком пользоваться пространством дома и различными ресурсами, возврат выросшего ребенка к зависимости обычно нарушает ожидания родителей в отношении его развития. В результате снижается удовлетворенность родителей, вносится напряжение в их отношения со взрослым ребенком (Aquilino, 1996). Более того, возвращение ребенка часто происходит в тот момент, когда родители пытаются справиться со своими собственными проблемами среднего возраста, что еще больше усложняет ситуацию.

**Опустевшее гнездо.** После того как родители успешно отпустят от себя своего самого младшего ребенка, они должны переключиться на другие роли и интересы, лежащие за рамками иногда всепоглощающей родительской роли. Постепенно, в связи с увеличением средней продолжительности жизни это становится все более важной задачей. Например, в США женщины, которым в 1998 году исполнилось 40 лет, в среднем будут жить еще 41,1 года, а мужчины того же возраста могут ожидать, что их жизнь продлится в течение еще 36,4 лет (Anderson, 2001). При наличии таких жизненных ожиданий родители, остающиеся в браке, могут предвидеть совместное проведение длинного периода времени после того, как их младший ребенок уходит из дома. Эта стадия цикла семейной жизни, которую иногда называют **«опустевшим гнездом»,** может оказаться сложной, если партнеры за долгие годы отдалились друг от друга, выработали различные интересы, отвыкли проводить много времени вместе.

Однако многие супружеские пары среднего возраста имеют историю совместного осуществления родительских обязанностей, включающую разделяемые традиции, ценности и переживания. Даже те пары, которые больше не отличаются высоким уровнем товарищества совместной деятельности, характерным для первых лет брака, могут иметь высокую эмоциональную поддержку и быть материально и функционально независимыми. У них есть обустроенный дом, они привыкли к такому образу жизни. Удовлетворенность браком в этот период не обязательно базируется на тех же моделях взаимодействия или способах решения проблем, которые действовали на ранних фазах семейного цикла (Troll, 1985). После того как дети покинули дом родителей, у старшего поколения есть прекрасные возможности «пережить это и продолжать радоваться жизни» (Lauer, Lauer, 1999).

**Взаимоотношения, удовлетворяющие обе стороны.** Ко времени наступления средней взрослости отношения между родителями и их детьми начинают отличаться большим пониманием по сравнению с любым другим более ранним периодом. Их отношения развиваются, превращаясь в равноправное взаимодействие двух взрослых людей, что было невозможно в то время, когда ребенок был маленьким. Такой переход к взаимным отношениям редко происходит внезапно или постепенно; обычно он осуществляется посредством ряда скачков, происходящих в течение нескольких лет. В свою очередь, природа родительских отношений может облегчать или усложнять этот переход. Если родители придерживаются авторитарного стиля воспитания, их роли и обязанности обычно являются формальными, жесткими и с трудом поддаются изменениям. Родители среднего возраста и их дети, являющиеся молодыми взрослыми, могут испытывать необходимость в течение нескольких лет бороться за создание отношений понимания, если у них когда-либо возникала такая потребность.

Взрослые дети часто испытывают потребность в дистанцировании, хотя бы временном, от своих родителей, от их суждений прежде, чем они смогут реалистично воспринимать их. В период отдаления ребенка родители среднего возраста могут чувствовать себя отвергнутыми, не оцененными по заслугам. Часто именно во время семейного кризиса — смерти или болезни одного из членов семьи, финансовых затруднений, развода или безработицы — взрослые дети находят способы переопределить свои отношения с родителями так, что приобретают способность общаться друг с другом по-новому, с большим пониманием. В некоторых семьях этот процесс может занимать много лет; в других — взаимное уважение появляется с окончанием подросткового возраста.

**Отношения со стареющими родителями**

Многим людям среднего возраста необходимо приспосабливаться к изменяющимся потребностям и ролям стареющего родителя. Когда родители находятся в добром здравии и могут жить независимо от детей, их отношения часто характеризуются взаимопониманием; родители и их взрослые дети помогают друг другу разными конкретными способами. Эти отношения меняются, когда родитель заболевает или становится слишком слабым, чтобы жить самостоятельно. Действительно, физические недомогания родителей являются ведущей причиной «воссоединения» семьи и возвращения отцов и детей к совместному проживанию.

To, как взрослые дети ведут себя по отношению к родителям, в значительной степени зависит от их жизненного опыта, а также от стадии семейного цикла, на которой они находятся. Сорокадвухлетняя женщина, имеющая взрослых детей, находящаяся на пике своей профессиональной карьеры и живущая за тысячу миль от своих родителей, вероятно, взаимодействует с ними иначе, чем женщина такого же возраста, уделяющая все свое время заботе о семье и доме, проживающая поблизости от своих родителей. Фоном отношений взрослых детей и их родителей является набор убеждений и практик, определявших их уникальные отношения годами. Со временем у родителя и ребенка возникают различные стратегии и типы понимания, которые, в конечном итоге, приводят к различным паттернам взаимодействия и моделям копинга. Более того, степень привлечения детей для помощи родителям варьирует у каждого человека и в каждой семье (Stueve, O'Don-nell, 1984).

Пока вы читаете об эволюции отношений людей среднего возраста и их стареющих родителей, помните о том, что на них нередко сильное влияние оказывает фактор пола. «Дочери стареющих родителей отличаются от сыновей стареющих родителей. Эта разница зависит и от того, кто — отец или мать — исполняют роль стареющего родителя» (Troll, 1989). Традиционно базисные отношения родителей и детей на этом жизненном этапе строятся таким образом, что человеком, заботящимся о пожилых родителях, чаще является дочь. Принадлежность к определенному этническому и социальному классу также может оказывать влияние на отношения людей разных поколений.

Взаимоподдержка. Большинство людей среднего возраста поддерживают постоянную связь со своими стареющими родителями, которая включает в себя регулярное общение, общие воспоминания и взаимопомощь. Многочисленные опросы показали, что между взрослыми людьми и их родителями постоянно происходят социальные, эмоциональные и материальные контакты (Stueve, O'Don-nell, 1984; Troll, Fingerman, 1996). Пожилые родители нередко финансово поддерживают своих взрослых детей среднего возраста и внуков (Giordano, Beckman, 1985). Это особенно характерно для семей, принадлежащих к среднему классу. В афроамериканских семьях старшее поколение часто не обладает финансовыми ресурсами, необходимыми для оказания такой поддержки (Jackson et al., 1990). С другой стороны, афроамериканские родители чаще оказывают социальную поддержку и заботятся о внуках, особенно в тех случаях, когда они воспитываются в неполных семьях.

В целом в противоположность широко распространенному общественному мнению создается впечатление, что большинство людей среднего возраста сохраняют связь и эмоционально близкие отношения как со своими родителями, так и со своими детьми В табл.16.2 представлены различные существующие мифы о разрыве между поколениями, имеющем место в середине жизни.

Их родители, если они еще живы, могут находиться на пенсии, иметь проблемы со здоровьем, нуждаться в материальной помощи. Власть постепенно и совершенно естественно переходит к их ребенку, взрослому человеку средних лет. Если представители двух поколений не осознают, что обратимость их ролей — неизбежная часть жизненного цикла, это может вызвать у них чувство отчаяния и привести к конфликту (Albert, Brody, 1996; Gould, 1978; Neugarten, 1976).

Некоторые взрослые дети не ухаживают за своими престарелыми или больными родителями. Они могут отвергать их, отправляя в дома престарелых и другие безличные социальные службы. Однако таких людей меньшинство. Сегодня люди живут дольше после начала хронических заболеваний или появления нарушений основных функций; очень немногие достигают конца своей жизни, не пережив периода зависимости от своих детей. Ответственность за долговременную заботу о родителях стала скорее нормой, чем простым ожиданием. В одном исследовании (Marks, 1996) обнаружилось, что каждый пятый взрослый в возрасте от 35 до 64 лет когда-либо заботился о родственнике или друге в течение последнего года его жизни. Некоторые исследования, проведенные в 1970-х годах, продемон-

стрировали, что от 80 до 90% действий, связанных с медицинским и иным уходом, работой по дому, транспортировкой или покупками в магазинах, необходимых родителям, выполняли члены их семьи, а не социальная система (Brody, 1985).

*Таблица 16.2* Некоторые мифы о связи поколений и середине жизни

• Мужчины и женщины средних лет стараются максимально долго жить отдельно и от своих детей, и от своих родителей.

• Мужчины и женщины средних лет редко посещают своих взрослых детей и своих родителей, им редко наносят ответные визиты.

• Мужчины и женщины средних лет редко звонят по телефону (или принимают телефонные звонки), пишут (получают письма) своим взрослым детям и своим родителям.

• Мужчины и женщины средних лет отвергают своих родителей, когда они стареют и начинают часто болеть.

• Родители средних лет и их взрослые дети с большей вероятностью остаются в контакте и чувствуют близость, если они разделяют общие ценности и имеют схожие личностные особенности.

• Бабушки и дедушки считают, что они лучше своих детей знают, как правильно воспитывать внуков, и склонны вмешиваться в этот процесс.

• Чрезмерный контакт с расширенной семьей и родственниками вреден для психического здоровья.

*Источник: Midlife Myths:* Issues, Funding, and Practice implications by S. Hunte, M. Surdel, eds. Напечатано с разрешения автора.

Изменение ролей. С возрастом происходит постепенный обмен ролями между средними взрослыми и их пожилыми родителями. Средние взрослые становятся поколением, обладающим властью, — они работают, воспитывают детей и обычно выполняют созидательную роль в обществе.

Члены семьи реагируют на чрезвычайные ситуации, но также они отвечают и на потребности в долговременной помощи хронически больным или покалеченным людям (Matthews, Rosner, 1988). В опросе людей, осуществляющих постоянный уход за тяжело больными пожилыми людьми, 75% дочерей-опекунш оказывали ежедневную помощь и поддержку. Только 10% опекунов пользовались формальными службами (Stone, Cafferata & Sangl, 1987). Кроме того, семьи обеспечивают социальную поддержку, теплоту, любовь и чувство надежности; пожилые люди ощущают, что рядом есть кто-то, на кого они могут положиться. Однако в некоторых случаях ресурсы семьи истощаются или родитель может столь ослабнуть, что родственникам придется передать основную ответственность за него кому-либо еще, например дому престарелых. Тем не менее, по самым скромным оценкам, более чем 5 миллионов человек в США в настоящее время осуществляют уход за родителями.

Наиболее вероятно, что за престарелыми родителями будет ухаживать дочь, а не сын (Brody, Kleban, Johnsen, Hoffman & Schoonover, 1987; Gatz et. al, 1990; Spitze, Logan, 1990). To же самое применимо и к невесткам (Globerman, 1996), однако существуют незначительные различия в оказании помощи работающими и неработающими женщинами (Brody, Schoonover, 1990). Работающие дочери обеспечивают сопоставимое количество помощи в таких задачах, как совершение покупок, транспортировка и эмоциональная поддержка. Братья и сестры могут вместе заботиться о своих болеющих родителях (Goet-ting, 1982). Однако распределение труда между сиблингами не всегда бывает равномерным, так как дочери чаще заботятся о родителях, чем сыновья. И действительно, родители ожидают получить заботу от дочерей в большей степени, чем от сыновей (Brody, Johnsen & Fulcomer, 1984). Если в семье 2 дочери и лишь одна из них работает вне дома, безработная дочь будет обеспечивать больше повседневной заботы и помощи при чрезвычайных ситуациях последних минут жизни (Matthews, Werkner & Delaney, 1989). Тем не менее ожидается, что работающая дочь также будет оказывать помощь по вечерам и выходным.

Реакция дочери на потребности стареющих родителей в значительной степени зависит от условий ее жизни, в том числе от возраста (ведь 30,40 или 50 лет — это разные состояния, не так ли?), от стадии семейного цикла (имеет уже взрослых детей или воспитывает дошкольников?). Кроме того, ее реакция определяется также тем, работает ли она (занята полный рабочий день или постоянно находится дома?) (Stueve, O'Donnell, 1984). Дочери могут испытывать физическое напряжение в результате своих опекунских усилий. Однако когда они имеют зависимых от них детей, то часто испытывают меньшее напряжение и большее чувство благополучия, чем в случае отсутствия необходимости регулярного выполнения родительских обязанностей (Stull, Bowman & Smerglia, 1994). Замужние дочери также живут лучше по сравнению с разведенными или никогда не состоявшими в браке дочерьми (Brody, Litvin, Hoffman *&* Kleban, 1995a; Brody et al, 1995b) при условии наличия помощи и поддержки со стороны мужей и детей.

Итак, обязанность осуществления ухода за родителями является благородной, но сопряженной со стрессом. В некоторых случаях она приводит к напряжению между зависимостью и независимостью. Забота о родителях может вернуть к жизни застарелые конфликты зависимости или другие проблемы отношений между родителем и ребенком или между сиблингами. Старые «клятвы верности» и альянсы либо противостояния появляются вновь. Необходимость заботиться о родителях также предвещает будущее опекунов, которые станут зависимыми от своих детей, когда постареют. Это может быть предварительным просмотром или моделью передачи автономии, контроля и ответственности. Эти внутренние конфликты — в сочетании с реальными требованиями времени и свободы, противоречащими друг другу обязанностями, помехами, связанными со стилем жизни, социальной и рекреационной (восстановительной) деятельностью — могут создавать насыщенную стрессом среду. Привлекает внимание тот факт, что 80-90% людей среднего возраста регулярно выполняют обязанности по уходу за родителями. Действительно, некоторые женщины практически делают карьеру, выступая в роли опекунш одного стареющего родственника за другим. Однако, несмотря на столь большую отдачу времени сил на выполнение обязанностей по опекунству, женщины часто не удовлетворены результатами своей работы. Так, в одном из исследований три пятых участвовавших в нем женщин, которые ухаживали за престарелыми родственниками, сообщили, что они испытывают чувство вины за то, что делают для них недостаточно много. В то же время три четверти из них согласились, что сегодня взрослые дети, достигшие средних лет, заботятся о своих пожилых родителях не в такой степени, как это делалось раньше (Brody, 1985).