Взрослые дети отдалились

Когда дети выросли и звонят всё реже

Альберт Сафин

qcic.ru/t/cit/situacii/deti-otdalilis/

QCIC.RU

Взрослые дети отдалились

Эта книжка маленькая, потому что в трудную минуту много не прочитаешь. Откройте на любой странице и прочитайте сколько получится, хоть одну фразу. Если вы дарите её кому-то, не объясняйте и не советуйте, скажите только, что подумали о нём.

Дети выросли, у них своя работа, свои семьи, свои заботы. Звонки стали короче и реже, и вы ловите себя на том, что ждёте их и обижаетесь. Кажется, что вы больше не нужны.

Взрослые дети отходят от родителей, это часть их взросления. Отдаление не всегда значит, что любви стало меньше. Часто это значит, что им нужно больше места.

Посмотрите, что сейчас наполняет ваши дни, кроме ожидания звонка. Подумайте и о том, с чего вы начинаете разговор: с интереса к их жизни.

Цитаты для родителей взрослых детей

> *Отдаление детей — не провал и не конец близости, а свидетельство того, что родительская задача в основном выполнена.*

> *Связь с детьми не обрывается — она меняет форму, превращаясь из отношений «родитель и ребёнок» в отношения двух взрослых.*

Достаточно хороший родитель

Родительская вина — одна из самых стойких. Мало был рядом, развёлся, был слишком строг, не дал нужного старта — список длинный, и каждый дополнит его своим. Опорная мысль здесь проста: идеальных родителей не бывает. Ребёнку и не нужен идеальный — ему нужен живой и настоящий, достаточно хороший. Дети на удивление гибкие, и преодоление трудностей, в том числе связанных с родительскими промахами, тоже строит характер.

> *Силы, время и любовь, вложенные в ребёнка, обычно не возвращаются назад к родителям — они идут дальше, к следующим поколениям.*

> *Любоваться не только результатами детей, но и самим фактом их существования: они есть — и это прекрасно.*

> *Здоровая поддержка взрослого ребёнка — та, что усиливает его самостоятельность, а не зависимость.*

Право ошибаться самому

«Я сам разберусь» в двадцать лет звучит не как грубость, а попытка стать взрослым. Неуклюжая, но своя. Бросить учёбу, поработать, бросить работу, жить на минимуме: в этом возрасте это не катастрофа, а поиск себя. Многие проходят через этот этап и потом находят своё. Главное, что нужно человеку, это право ошибаться самому. И для родителей это настоящий вызов.

« *Можно любить человека, не беря на себя ответственность за его жизнь.*

« *Любовь — это когда вы оставляете человеку свободу, а он выбирает быть рядом.*

« *Удержать нельзя никого — но можно создать пространство, где тому, кто хочет быть рядом, тепло и свободно.*

« *Связь, которая держится только на чувстве долга, — уже не связь, а взыскание.*

« *Близость, вопреки распространённому представлению, рождается не в слиянии, а на дистанции — там, где между людьми есть пространство, свободное от упрёков и вины.*

« *Озвученное ожидание можно обсудить; подавленное — только копить.*

« *Просьба — это протянутая рука, которую можно пожать, а можно не пожать.*

> *Пустоту не обязательно срочно заполнять — её можно прожить как пространство для отдыха после долгого пути.*

Не держать жизнь на одной опоре

Для многих отношения — единственная опора, и тогда страшно, если что-то идёт не так. Нужно несколько опор: дело, забота о теле, интересы, хобби. Чем меньше вся жизнь держится на одном человеке, тем менее панически страшно его потерять. Гарантий навсегда нет ни у кого, и это не потому, что кто-то плохой.

> *К тем, кто живёт полно, тянутся; к тем, кто превратил свою жизнь в служение другому, — почти нет.*

> *Смысл не находят на полке — его создают: тем, что вы делаете, тем, что переживаете, и теми, кому помогаете.*

✓ КОМУ ПОДАРИТЬ

Подарите её тому, кому сейчас трудно и кому вы не знаете, что сказать.

Эта книжка собрана из моих лекций и прямых эфиров. Это не сборник красивых фраз: за каждой стоит целый урок. Найти его можно в Цитатнике: qcic.ru/t/cit/.

Цитаты в Telegram: @safincbot · канал автора: @safin4