

# Obsah

<i>Úvod</i>	11
<b>Prvá kapitola: Vývoj úlohy rodiča</b>	<b>17</b>
Časy sa menia	17
Mení sa aj vaša úloha	25
Prispôsobenie očakávaní	26
Rešpektovanie samostatnosti dieťaťa	31
„Ja v tvojom veku...“	37
<b>Druhá kapitola: Spoločné dozrievanie</b>	<b>39</b>
Hrýzť či nehrýzť?	39
Zvládanie vlastných nepríjemných pocitov	44
Konštruktívne riešenie nezhôd	48
Čo robiť, keď nesúhlasíte so svojou polovičkou	51
<b>Tretia kapitola: Duševné zdravie</b>	<b>57</b>
Raná dospelosť je zraniteľné obdobie	57
Bežné problémy s duševným zdravím	63
Ako a kde hľadať pomoc	68
Starostlivosť o seba	75
Odcudzenie	79
<b>Štvrtá kapitola: Vzdelanie</b>	<b>85</b>
Oplatí sa vysoká škola?	85
Ako veľmi sa angažovať vo vysokoškolskom štúdiu dieťaťa	87
Alternatívy tradičnej vysokej školy	92
Návštevy doma počas vysokej školy	96

## OBSAH

<b>Piata kapitola: Financie</b>	<b>103</b>
Finančná podpora dieťaťa	103
Peňaženka na špagátiku	107
Pomoc pri kúpe domu	111
Ako sa rozprávať o osobných financiách	117
<b>Šiesta kapitola: Vzťahy a manželstvo</b>	<b>123</b>
Sexualita vášho dieťaťa	123
Keď si dieťa vyberá partnera	129
Účasť na svadbe	133
Ako môže partnerský vzťah vášho dieťaťa zmeniť váš vzájomný vzťah	136
Ako vychádzať s partnerom dieťaťa	139
Pomoc dieťaťu pri riešení partnerských konfliktov	144
<b>Siedma kapitola: Napreduje alebo stagnuje?</b>	<b>149</b>
Darí sa vôbec môjmu dieťaťu?	149
Večný študent	151
Kariérna neistota	157
Stále nezadané dieťa (aj po rokoch)	165
Keď sa dieťa vráti domov	169
<b>Ôsma kapitola: V úlohe starej matky alebo starého otca</b>	<b>177</b>
Ako pomôcť novopečeným rodičom	177
Radiť dieťaťu s výchovou?	182
Vy a vaše vnúča	188
<b>Deviata kapitola: Zhrnutie a pohľad do budúcnosti</b>	<b>193</b>
Zhrnutie	193
Pohľad do budúcnosti	197
<i>Podakovanie</i>	203
<i>Poznámky a použitá literatúra</i>	205
<i>Register</i>	213

# Úvod

Zhruba 65 miliónov rodičov v Spojených štátoch má dnes aspoň jedno dieťa, ktoré spadá do generácie dvadsiatnikov a tridsiatnikov. Aj rodičia dospelých detí však niekedy potrebujú rady, odporúčania, povzbudenie a nasmerovanie, rovnako ako v iných životných obdobiach. Ako deti postupne starnú, ich nároky na rodičov sa menia, rozličné problémy a výzvy však zostávajú. Či už sa našim deťom darí alebo nedarí, neprestávame byť rodičmi a nejasnosti, ktoré so sebou rodičovstvo do života prináša, z obzoru nikdy nezmiznú. Možno ste sa nazdávali, že najťažšia etapa rodičovstva sa skončila spolu s obdobím dospievania, no zisťujete, že byť rodičom dospelého dieťaťa je tiež náročné, iba iným spôsobom. Niektorí rodičia túto etapu rodičovstva dokonca považujú za náročnejšiu než etapu dospievania.

Som psychológ s takmer päťdesiatročnou praxou vo výskume a výučbe, aktívne sa venujem aj písaniu o rodičovstve a psychologickom vývine. Už desaťročia vediem rozhovory so skupinami rodičov, občasne v školách alebo v komunitách so záujmom o výchovu detí a mladistvých. Pri stretnutiach si vždy vyhradím čas na otázky a občasne sa zdržím aj po prezentácii, aby som sa porozprával s tými rodičmi, ktorým je nepríjemné klásť otázky pred celým publikom.

Pár desiatok rokov dozadu sa ľudia pýtali najmä na to, ako vychovávať tínedžerov. Hoci ani dnes nie je takýchto otázok málo, všimol som si, že čoraz viac rodičov sa zamýšľa, ako udržiavať vzťah s dospelými deťmi. „Ako zistím, že môj syn nezvláda život?“, „Je niečo čudné na tom, ak pomáham dcére vyplniť prihlášku na magisterské štú-

## ÚVOD

dium?“, „Čo robiť, ak sa moje dieťa chystá nastáňhovať k človeku, ktorý sa mi zdá nebezpečný?“, „Naše dieťa má dvadsaťpäť a posledných pár rokov mu finančne vypomáhame, kedy je ale vhodné s tým prestať?“, „Môj syn sa vrátil k nám domov a nedarí sa nám nastaviť si pravidlá spoločného bývania. Trávi veľa času tým, že polihuje na gauči a hrá počítačové hry, so ženou si však myslíme, že by sa mal každý deň venovať hľadaniu práce.“

Som aj otcom a starým otcom. Z prvej ruky viem, že najdôležitejším nástrojom v rukách rodiča je presné chápanie toho, kde sa jeho dieťa nachádza z vývinového hľadiska, a to, ako tento faktor vplýva na jeho premýšľanie, správanie a pocity. Spomeňte si, ako vám odľahlo, keď sa váš drobec, z ktorého sa stal tínedžer, začal – a často s hnevom – od vás odťahovať, a odborník, ktorého ste požiadali o radu, vám pokojne odvetil: „Z vývinového hľadiska je to úplne v poriadku.“ Vďaka tomuto poznaniu budete schopní zrealizovať si očakávania, ktoré sú v prípade rodičovstva kľúčom k úspechu.

Rodičia dospelých detí, žiaľ, nemajú k dispozícii také množstvo zdrojov informácií a rád, aké majú k dispozícii rodičia dojčiat, predškolákov alebo tínedžerov. Je pravda, že raz za čas človek nájde knihu určenú pre zúfalých rodičov – prípadne ju napísal priamo jeden z nich –, ktorí sa odcudzili vlastným deťom. (Veľmi dúfam, že to nie je prípad vás a vášho dieťaťa – tejto problematike sa venujem v tretej kapitole.) Možno však chcete vedieť, ako si poradiť s ťažkosťami, ktoré sa občas objavajú aj vo vzťahu rodičov a dospelých detí. Každému z nás sa navyše zídde dobrá rada, pokiaľ ide o nášlapné míny v našich vzťahoch, každý chce vedieť, ako sa im vyhnúť. A kniha *Vy a vaše dospelé dieťa* je prvým takýmto uceleným sprievodcom pre všetkých rodičov dvadsiatnikov a tridsiatnikov.

Vychádzam v nej z vlastného výskumu a čerpám aj z prelomových prác svojich kolegyň a kolegov. Opieram sa aj o vyše štyri desaťročia výučby študentov bakalárskeho aj magisterského štúdia a napokon aj o svojich tridsaťosem rokov rodičovstva. Z tejto studnice zážitkov a skúseností čerpám rady pre prakticky každú zložitú situáciu, v ktorej sa spolu so svojím dospelým dieťaťom môžete ocitnúť – či už ide o duševné zdravie, vzdelanie a financie alebo o partnerské vzťahy a výchovu detí. Tieto situácie zobrazujem v knihe pomocou príbehov rodičov a ich detí – obrazy rodín som vyskladal z rozhovorov s množ-

stvom z nich a tiež na základe relevantných vedeckých štúdií. V rámci zachovania anonymity som však zmenil podstatné detaily.

Keď som sa pustil do písania tejto knihy, rýchlo som zistil, že nemáme k dispozícii nijaký vhodný pojem, ktorý by označoval dospelé deti vo veku dvadsať-tridsať rokov, ako sme zvyknutí napríklad pri pojmoch „dojčatá“, „predškolační“ alebo „mládež“. Je to zrejme preto, lebo donedávna sa diskusia súvisiace s touto vekovou skupinou sústreďovali predovšetkým na ich študentskú, pracovnú alebo partnerskú rolu, nie však na to, že sú stále deťmi svojich rodičov s pretrvávajúcou väzbou na nich. Nech som sa však snažil hocijako, nedarilo sa mi prísť na výraz, ktorý by nebol priveľmi zložitý alebo pejoratívny. A keďže nemáme žiaden lepší všeobecný výraz, budem používať pojem „dospelé deti“ a „odrasené deti“, čím myslím vaše dieťa v danom veku medzi dvadsiatym a tridsiatym rokom života a nie „dospelé dieťa pochybnej emocionálnej zrelosti“.

Najprv vám predstavím základné princípy, o ktoré opieram ďalšie kapitoly, kde už riešim konkrétne otázky problematiky rodičovstva. Potom v prvej kapitole vysvetľujem, ako sa rola rodiča dospelého dieťaťa líši od roly rodiča predchádzajúceho vývinového obdobia, ako sa vaša rodičovská úloha zmení, keď dieťa dospeje, a ako vyvážiť vašu prirodzenú túžbu byť súčasťou života dieťaťa aj naďalej, napriek jeho túžbe aspoň čiastočne sa osamostatniť. V druhej kapitole sa venujem tomu, ako s dieťaťom udržiavať zdravý každodenný vzťah a ako správne odhadnúť, kedy je vhodné v prípade obáv niečo povedať a kedy si radšej zahryznúť do jazyka. Tiež pochopíte a zvládnete zložité pocity, ktoré vo vás môže vyvolať skutočnosť, že vaše dieťa je už dospelé. Naučíte sa, ako konštruktívne riešiť konflikty s dieťaťom, prípadne ako zvládnuť nezhody so svojím partnerom či partnerkou, pokiaľ ide o postoj k dieťaťu. V tretej kapitole napokon nájdete rady, ako sa starať o vlastné duševné zdravie, ako aj o duševné zdravie dospelého dieťaťa, a dozviete sa možné príčiny odcudzenia medzi rodičmi a dospelými deťmi.

Po týchto úvodných kapitolách sa vrhneme na konkrétne otázky, ktoré sa môžu vyskytnúť v súvislosti so vzdelaním vášho dieťaťa, s jeho financiami a partnerskými vzťahmi. V každej kapitole sa venujem problémom, ktoré sa obyčajne objavujú v rôznych obdobiach vzťahu s dieťaťom. Vo štvrtej kapitole sa teda zameriame na proble-

## ÚVOD

matiku vysokoškolského štúdia, ako napríklad na mieru, do akej sa smiete angažovať v jeho vzdelávaní, na alternatívy tradičného vysokoškolského vzdelania a tiež sa pozrieme na otázku pravidelných návštev domova. Piata kapitola zasa rieši starosti v súvislosti s finančnou podporou potom, čo dospelé dieťa dokončilo školu, ako a či mu máte pomôcť s kúpou vlastnej nehnuteľnosti a ako sa s ním rozprávať o vašich vlastných finančných záležitostiach. Šiesta kapitola sa zasa sústreďuje na rôzne otázky a problematiku ľubostného, respektíve partnerského života dieťaťa, na zistenia o jeho sexuálnej orientácii, výber polovičky, udržanie dobrých vzťahov s dieťaťom a jeho polovičkou, ako aj zvládanie manželských a vzťahových kríz a rozvodov či rozchodov.

Tieto kapitoly pripravujú pôdu pre siedmu kapitolu, ktorá reaguje na najčastejšiu otázku rodičov dospelých detí: Čo robiť, ak dieťa nezvláda život – nevie sa postaviť na vlastné nohy –, a ako mu pomôcť? (Nevynechávam ani deti, ktoré prosperujú a mimoriadne sa im darí.) V tejto kapitole sa teda upriamujem na štyri príčiny obáv rodičov vo vzťahu k životnej dráhe detí a predkladám návod, ako zhodnotiť situáciu detí v oblasti práce, vzdelania, lásky a bývania – dieťaťu trvá dlho dokončiť školu, má ťažkosti nájsť si vhodnú prácu a udržať si ju, nedarí sa mu nadviazať trvácny vzťah alebo sa našťavovalo späť k vám domov. Na každý z prípadov ponúkam návrhy, ako rodič môže postupovať, ak sa jeho dieťa v tej-ktorej oblasti začína topiť.

V ôsmej kapitole sa pozrieme, ako uchopiť rolu starého rodiča – ako pomáhať vašim dospelým deťom, ktoré sa stali čerstvými rodičmi, či vyjadrovať obavy alebo ponúkať rady týkajúce sa rodičovstva, a ako si vybudovať pevný vzťah s vnúčaťom.

Knihu uzatváram deviatou kapitolou, v ktorej sumarizujem kľúčové body tejto knihy, predostieram zoznam krokov, ktoré si môžu rodičia osvojiť, aby si utužili vzťah s dospelým dieťaťom, a načrtnem pohľad do budúcnosti – teda potenciálny ďalší vývoj vášho vzťahu s dieťaťom po štyridsiatke.

Pri písaní som si predstavoval rôzne skupiny čitateľov: rodičov, ktorí sa blížia k tejto fáze rodičovstva a chcú mať predstavu o tom, čo ich čaká; rodičov, ktorí sú už uprostred tejto fázy a zdá sa im, že to s drobnými rezervami celkom zvládajú, ale chceli by popracovať na zlepšení; a konečne rodičov, ktorí sa trápia, sú stratení, nevedia si rady, ba dokonca prepádajú zúfalstvu. Nech už patríte do ktorejkoľvek sku-

## ÚVOD

piny, verím, že vám táto kniha pomôže stať sa uvoľnenejšími, informovanejšími, schopnejšími a sebaistejšími rodičmi.

Jeden z hlavných motívov knihy je fakt, že mladí dospelí sú dnes úplne iní, ako sme boli my v ich veku. Na určitej úrovni si to zrejme uvedomujete aj sami – je takmer nemožné prehliadnúť to, lebo v médiách už toho zaznelo na tému generácie ypsilon, respektíve mileniálov (ľudí narodených od polovice osemdesiatych do polovice deväťdesiatych rokov 20. storočia), a generácie zet (ročníky od druhej polovice deväťdesiatych rokov, niekedy zvané aj „postmileniáli“) naozaj veľa. Len málo sa však spomína, čo spoločenské a hospodárske zmeny v ostatných štyroch desaťročiach znamenajú pre vás ako rodiča alebo ako prispôsobiť svoje očakávania, prístup a správanie dnešným časom.

Pozrime sa teda najprv na to, ako veľmi sa časy zmenili a prečo sa raná dospelosť dnešných detí toľko líši od čias, keď sme boli v ich veku my.

## PRVÁ KAPITOLA

# Vývoj úlohy rodiča

Časy sa menia

Mení sa aj vaša úloha

Prispôsobenie očakávaní

Rešpektovanie samostatnosti dieťaťa

„Ja v tvojom veku...“

## Časy sa menia

V súčasnosti potrebujeme sprievodcu pre rodičov dospelých detí viac ako kedykoľvek predtým, a to rovno z niekoľkých dôvodov: rodičia sa zmenili, mladí ľudia sa zmenili, vedecké poznanie o ranej dospelosti sa zmenilo a zmenili sa napokon aj časy. Koľkí z nás si mysleli, že keď deti skončia vysokú školu, osamostatnia sa alebo vstúpia do manželstva, už nás ako rodičov nebudú potrebovať? Dnešné rodičovstvo však nie je také, aké bolo rodičovstvo v čase, keď sme vyrastali my, a rovnako ani raná dospelosť nie je tým, čím bývala. To môže byť mätúce a dokonca pôsobiť ako zdroj frustrácie.



*Ako sa zmenili rodičia? Keď som mal asi tridsať, s rodičmi sme si prechádzali veľmi náročným obdobím. Spolu s mojou nastávajúcou sme chystali svadbu a mal som pocit, že moji rodičia sa správali nepríjemne a tvrdohlavo, lebo sa im nepozdávali niektoré detaily obradu*



a svadobnej hostiny, ktoré sme si naplánovali. (Rozdiely v názoroch medzi rodičmi a dospelými deťmi, pokiaľ ide o plánovanie svadby, sú bežné, viac si o tom povieme v 6. kapitole.) Moju ženu ctí, že vynaložila veľké úsilie, aby pomohla nájsť kompromis, ale ani ja, ani moji rodičia sme nemienili ustúpiť, a preto počas celých svadobných príprav medzi nami panovala silná nevraživosť.

Na svadbe sa rodičia nesnažili ani len predstierať, že sú spokojní. Kazili atmosféru a nahnevalo ma to tak veľmi, že som im pred odchodom na medové týždne na druhý deň ani len nezavolať. Trvalo zhruba dva roky, kým sa táto rana začala zaceľovať, a to len vďaka tomu, že sa nám narodilo dieťa a viac nám záležalo na tom, aby mal syn dobré vzťahy so starými rodičmi, než by sme zotrvali pri starých krivdách.

Po udobrení s rodičmi som sa chcel ešte porozprávať s otcom o tom, čo sa medzi nami stalo. S mamou som sa ako mladý chlapec hádal často, preto pre mňa konflikt s ňou nebol žiadnou novinkou. Pri tejto hádke som sa však prvý raz vážnejšie pochytil s otcom, s ktorým som nikdy predtým nemal väčšie nezhody a vždy sme si boli blízki.

Jedného dňa, keď sme sa spoločne u rodičov navečerali, sme si s otcom dali pred spaním ešte jeden pohárik. Prebrali sme tradičné témy – politiku, prácu, šport a podobne – a na chvíľu som sa odmlčal. A potom som nadhodil, že by som s ním rád prebral náš vzťah.

Pozrel sa na mňa tak, akoby som s ním chcel preberať cestovanie v čase alebo debatovať o mimozemšťanoch. „Aký vzťah? Som predsa tvoj tatko.“

Je naozaj ťažké si predstaviť rodiča, ktorý by dnes povedal dieťaťu niečo podobné. Môj otec, ktorý sa narodil v dvadsiatych rokoch dvadsiateho storočia, bol však typickým predstaviteľom svojej generácie. Slúžil vo vojsku, bol stoický a neprejavoval city – hoci bol láskavý, starostlivý a pozorný. Nemal skrátka v povahe baviť sa o pocitoch alebo vzťahoch.

Dnešní rodičia dospelých detí vyrástli už v úplne odlišnej kultúrnej atmosfére, v ktorej sú rozhovory o vzťahoch a ich analyzovanie úplne bežné, ba priam očakávané, a rodičia si svoju úlohu definujú celkom inak, než ako si ju predstavoval môj otec a jeho rovesníci. Neviem si predstaviť, že by si moji rodičia čítali knihy o výchove, azda s výnimkou americkej klasiky *Dr. Spock's Baby and Child Care* (Starostlivosť