

Celia Dodd

Γονείς
ΕΝΗΛΙΚΩΝ
Παιδιών

**Πώς να έχετε μια σχέση αγάπης
μαζί τους για πάντα**

διόπτρα

Για τον Πολ, τον Άνταμ και την Άλις

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	11
1. Η ισόβια σύνδεση	19
2. Αναδυόμενη ενηλικίωση	47
3. Χρειάζονται και οι γονείς ανεξαρτησία	66
4. Συναντήσεις και επικοινωνία	89
5. Συμβιώνοντας με ενήλικα παιδιά	107
6. Κρίσεις στη ζωή των ενήλικων παιδιών	128
7. Κρίσεις των γονιών	154
8. Αντιπαράθεση, ένταση και ασυμφωνία	187
9. Ενήλικα αδέρφια και νέα δυναμική της οικογένειας	211
10. Όταν το παιδί σας βρίσκει μακροχρόνιο σύντροφο	238
11. Όταν τα παιδιά γίνονται γονείς	258
12. Ενήλικα παιδιά που χρειάζονται περισσότερη στήριξη	286
Συμπέρασμα	315
Ευχαριστίες	319

Εισαγωγή

Η σχέση μεταξύ γονιών και των ενήλικων παιδιών τους είναι μια από τις σημαντικότερες στη ζωή τους και διαρκεί πολύ περισσότερο από τα είκοσι τόσα χρόνια που τους πήρε να μεγαλώσουν. Έχει τεράστια επίδραση στην ευζωία και στη γνώμη που έχουν οι γονείς για τον εαυτό τους και, εντούτοις, της δίνεται ακατανόητα περιορισμένη σημασία. Κυριαρχεί η εντύπωση ότι, μόλις μεγαλώσουν τα παιδιά, η δουλειά των γονιών έχει τελειώσει και η σχέση γίνεται λιγότερο βαρύνουσα. Ξέρουμε ότι αυτό δεν ισχύει, αλλά και πάλι οι γονείς μένουν σε πλήρη σύγχυση σχετικά με το μέλλον όταν τα παιδιά τους φεύγουν για πρώτη φορά από το σπίτι. Από εκεί και μετά, υποτίθεται ότι η σχέση θα κρατήσει -ή θα περάσει στην ιστορία- από μόνη της, χωρίς να απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή ή προσπάθεια εκατέρωθεν. Και βέβαια δεν χρειάζονται πλέον συμβουλές ή η όποια συζήτηση.

Κι όμως, αν μπορεί κανείς να κρίνει από τα πιο λαοφιλή έργα μυθοπλασίας, έχουμε εμμονή με τη σχέση των γονιών με τα ενήλικα παιδιά τους, είτε μιλάμε για την «αιωνόβια» σαπουνόπερα *EastEnders* είτε για τη ραδιοφωνική σειρά *The Archers* ή τον σαιξπηρικό *Βασιλιά Ληρ* - χωρίς να παραβλέψουμε πραγματικούς ανθρώπους, όπως τις Καρντάσιαν ή τη βασιλική οικογένεια. Αποτελεί ένδειξη ότι οι άνθρωποι ψάχνουν ιδέες και σημεία αναφοράς όταν χειρίζονται τις σχέσεις με τα ενήλικα παιδιά τους. Γεγονός που επιβεβαιώνουν άλλωστε οι γονείς που μοιράζονται τις εμπειρίες τους σε αυτό το βιβλίο. Μια μητέρα της οποίας ο γιος έχει περάσει τα σαράντα το συνόψισε τέλεια: «Για μένα, το πρόβλημα δεν ήταν η άδεια φωλιά, αλλά αυτό που

επακολούθησε στη σχέση μου με τον γιο μου και συνεχίζει να αποτελεί πρόκληση. Όπως κάθε σχέση, μεταβάλλεται διαρκώς και περνάει ξεκάθαρα στάδια. Η ίδια η άδεια φωλιά περνάει στάδια, παρουσιάζει διακυμάνσεις και εξελίσσεται. Και μετά, ο γάμος ή η συντροφικότητα αποτελούν πολύ διαφορετικό στάδιο, κι όταν το παιδί σου αποκτά παιδιά, περνάτε σε εντελώς άλλη "πίστα". Προσωπικά, τις θεώρησα πολύ μεγαλύτερες μεταβάσεις απ' αυτή καθ' αυτή την άδεια φωλιά».

Υπάρχουν φορές που οι γονείς νιώθουν να πελαγοδρομούν. Πολλοί γονείς με τους οποίους μίλησα βρίσκουν τη σχέση περίπλοκη και ζόρικη. Η απέραντη αγάπη τους για τα ενήλικα παιδιά τους αναμειγνύεται με αγανάκτηση, αγωνία και χίλια δυο άλλα συναισθήματα. Μια μητέρα είπε: «Ήρθε ο γιος μου να με δει χτες βράδυ, κι ενώ δεν μπορώ να προσδιορίσω τον ακριβή λόγο, σήμερα νιώθω σαν να με πάτησε νταλικά». Αυτό ακούστηκε οικείο σε αρκετούς ανθρώπους με τους οποίους μίλησα. Η συνάντηση μ' ένα ενήλικο παιδί μπορεί να είναι μια ένεση καλής διάθεσης και ζωντάνιας, αλλά μπορεί άλλο τόσο ν' αφήσει τους γονείς να νιώθουν παραγκωνισμένοι ή και πληγωμένοι ακόμα, χωρίς να ξέρουν ακριβώς το γιατί. Το ανασήκωμα του φρυδιού ενός παιδιού σε κάποιο σχόλιό σας ή μια απορριπτική παρατήρηση -δική του ή δική σας- μπορεί να σας μελαγχολήσει για μέρες.

Πρόκειται για περίπλοκες, ευαίσθητες σχέσεις, κι ωστόσο δεν αναγνωρίζεται επαρκώς το γεγονός ότι απαιτούν ενσυναίσθηση, προσπάθεια και ικανότητα, όπως ακριβώς και στο διάστημα που μεγάλωναν τα παιδιά. Έχει χυθεί πολύ περισσότερο μελάνι για τη σχέση ενήλικου παιδιού προς τον γονέα, παρά το αντίστροφο. Η καθοδήγηση του γονιού ενήλικου παιδιού (ή παιδιών) περιορίζεται σε σοβαρά προβλήματα και δυσλειτουργίες. Αν το ενήλικο παιδί σας είναι αποξενωμένο ή κλέβει λεφτά από το πορτοφόλι σας, ίσως βρείτε κάποιο βιβλίο να σας βοηθήσει, αλλά ελάχιστα συζητούνται τα καθημερινά διλήμματα και οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν όλοι οι γονείς με τα ενήλικα παιδιά τους. Και γι' αυτό ακριβώς ήθελα να γράψω ένα βιβλίο για τον συνεχόμενο δεσμό,

όπως ενισχύεται και αποδυναμώνεται στη διάρκεια των παράλληλων ζώων μας, εστιάζοντας όχι μόνο στις τυχόν κρίσεις και τις αναποδιές (βλ. κεφ. 6 και 7), αλλά και στα καθημερινά προβλήματα και τις αγωνίες που μας κρατούν άγρυπνους τα βράδια.

Γιατί, όσο κι αν έχει μεγαλώσει το παιδί σας, είστε πάντα η μαμά ή ο μπαμπάς. Και το παλιό ρητό «ως γονιός, δεν είσαι ποτέ πιο ευτυχισμένος από το λιγότερο ευτυχισμένο παιδί σου» παραμένει αληθινό, άσχετα από την ηλικία του. Με την άνοδο του προσδόκιμου ζωής, προφανώς γονείς και παιδιά μοιράζονται περισσότερο χρόνο απ' όσο ποτέ πριν στην ανθρώπινη ιστορία: οι πέντε ή έξι δεκαετίες έχουν γίνει το σύννηθες. Μιλάμε για μια τεράστια δημογραφική αλλαγή: εκτιμάται ότι ένα στα τέσσερα παιδιά που είχαν γεννηθεί τη δεκαετία του 1900 είχαν χάσει τουλάχιστον τον έναν γονιό μέχρι να κλείσουν τα 15, σε σύγκριση με ένα στα διακόσια στη διάρκεια της δεκαετίας του '70. Στις μέρες μας πια δεν σπανίζουν άνθρωποι, όπως η 94χρονη πεθερά μου, με παιδιά ηλικίας 67, 65 και 59 ετών. Σήμερα πολλοί γονείς ενήλικων παιδιών είναι ενήλικα παιδιά και οι ίδιοι, κι ωστόσο, ακούγεται οξύμωρο να αποκαλούμε «παιδί» έναν συνταξιούχο 67χρονο -ή ακόμα κι έναν 27χρονο- ή έστω και «ενήλικο παιδί». Είναι μια αντίφαση και παραπέμπει σε μια παλιότερη εποχή, όταν η εξάρτηση ήταν αυστηρά μονόδρομος.

Στην εποχή μας, οι γονείς λένε συχνά ότι νιώθουν πιο κοντά στα ενήλικα παιδιά τους απ' όσο ένιωθαν με τους δικούς τους γονείς. Ο Μαρκ Ζίντλικ, Καθηγητής Κοινωνιολογίας στο Πανεπιστήμιο της Ζυρίχης, υπογραμμίζει τις δημογραφικές μεταβολές, όπως το αυξημένο προσδόκιμο ζωής, οι οποίες ενίσχυσαν τις προσωπικές σχέσεις μεταξύ γονιών και ενήλικων παιδιών και συνάμα ανέβασαν το επίπεδο πολυπλοκότητάς τους. Πιστεύει ότι η τάση προς μικρότερες οικογένειες ή ακόμα και με ένα μόνο παιδί προσέδωσε ακόμα μεγαλύτερη βαρύτητα στις σχέσεις μεταξύ γονιού και ενήλικου τέκνου. Αυτή τη στιγμή γύρω στο 50% των οικογενειών στη Μεγάλη Βρετανία έχουν ένα παιδί και, παρότι οι επίσημες στατιστικές δεν λαμβάνουν υπόψη τις οικογένειες που

σχεδιάζουν να αποκτήσουν κι άλλα παιδιά (ή στις οποίες τα μεγαλύτερα παιδιά έχουν φύγει από την οικογενειακή εστία), οι αριθμοί υποδεικνύουν την τάση προς πιο ολιγομελείς οικογένειες ή με ένα μόνο παιδί. Με λιγότερα αδέρφια και ξαδέλφια, η προσοχή και οι πόροι των γονιών είναι πιο επικεντρωμένα.

Στο μεταξύ, οι οικονομικές πιέσεις και η αστάθεια στην αγορά εργασίας αναγκάζουν πολλούς νεαρούς ενήλικες να παραμένουν συνδεδεμένοι με τους γονείς τους. Αυτό δεν είναι απαραίτητα τόσο κακό όσο παρουσιάζεται. Οι εκπρόσωποι της «γενιάς μπούμερανγκ*» όχι μόνο αργούν να εγκαταλείψουν τη φωλιά, αλλά πιθανότατα φτάνουν στα τριάντα φεύγοντας και επιστρέφοντας στο σπίτι των γονιών τους. Τους παίρνει περισσότερο χρόνο να κατασταλάξουν σε μια καριέρα και στη δική τους εκδοχή του οικογενειακού βίου, με ή χωρίς παιδιά, αφού συνεχίζεται η τάση αναβολής του γάμου και της απόκτησης παιδιών. Αυτές οι τάσεις δεν έχουν μόνο σημαντικό αντίκτυπο στη σχέση κατά τη διάρκεια της «αναδυόμενης ενηλικίωσης», αλλά και τα επόμενα χρόνια. Οι γονείς ασχολούνται σήμερα με τα ενήλικα παιδιά τους με πολλούς διαφορετικούς τρόπους καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Και, ταυτόχρονα, είναι σε καλή φυσική κατάσταση, υγιείς και απολύτως ικανοί να καταπιαστούν με τα δικά τους ενδιαφέροντα.

Άρα, δεν είναι ν' απορεί κανείς που πολλοί γονείς έχουν αντικρουόμενα συναισθήματα. Σε τελική ανάλυση, η σχέση εξαρτάται απ' αυτό το θεμελιώδες, δυσεπίλυτο πρόβλημα: πώς συμπεριφέρεσαι σε κάποιον ανεξάρτητο ενήλικα που κάποτε εξαρτιόταν ολοκληρωτικά από σένα; Πολλοί γονείς ανακαλύπτουν ότι δεν χάνουν την αρχέγονη προστατευτικότητά τους, ούτε καν με παιδιά στη μέση ηλικία, αλλά την ίδια στιγμή οφείλουν να χαλαρώσουν και να επιτρέψουν στα παιδιά να κάνουν τα δικά τους

* Η «γενιά μπούμερανγκ» είναι η γενιά των νέων ενηλίκων του 21ου αιώνα που έχουν αποφοιτήσει από το λύκειο ή το πανεπιστήμιο και επιλέγουν να επιστρέψουν πίσω στην κατοικία των γονιών τους, αφού προηγουμένως ζούσαν μόνοι τους. (Σ.Τ.Ε.)

λάθη. Ο ρόλος τους είναι να στέκονται στο παρασκήνιο, έτοιμοι να παράσχουν ένα δίχτυ ασφαλείας, αφού τα ενήλικα παιδιά, όποιας ηλικίας κι αν είναι, κάπου κάπου έχουν ανάγκη από στήριξη. Πολλοί γονείς έχουν μπερδεμένα συναισθήματα: προβληματίζονται έντονα αν πράττουν σωστά και αμφιταλαντεύονται για τις θυσίες που καλούνται να κάνουν σε βάρος της δικής τους ανεξαρτησίας. Η αμφιθυμία απορρέει επίσης από το εκρηκτικό μείγμα διαφωνίας και αγάπης που χαρακτηρίζει τις σχέσεις με τα ενήλικα παιδιά. Είναι τρομερά άβολο όταν τα παιδιά κάνουν επιλογές και εκφράζουν απόψεις που εναντιώνονται με τις βασικότερες αρχές των γονιών, αλλά δεν υπάρχουν πολλά που μπορεί να κάνει κανείς γι' αυτό. Η νεότερη γενιά έχει πάντα το καλύτερο χαρτί: τα παιδιά δεν είναι υποχρεωμένα να κάνουν αυτό που λέτε - ούτε καν να έχουν επαφές μαζί σας, αν δεν το επιθυμούν.

Ο όρος «δεύτερη φάση γονικής μέριμνας» επινοήθηκε από ακαδημαϊκούς προκειμένου να ξεφύγουμε από την αντίληψη ότι το έργο των γονιών τελειώνει όταν τα παιδιά φτάνουν στην ενηλικίωση και αναγνωρίζει τη σημαντική θέση που καταλαμβάνει αυτός ο δεσμός σε όλη τη διάρκεια της ζωής των ανθρώπων. Μας επιτρέπει να τον δούμε μέσα από ένα νέο πρίσμα, σαν μια ισόβια σχέση που δεν αποκαίγεται σαν κερί όταν φεύγουν τα παιδιά από το σπίτι, αλλά συνεχίζει να εξελίσσεται, να αλλάζει και να αναπτύσσεται. Και συνάμα θέτει υπό αμφισβήτηση την αντίληψη ότι η ανεξαρτησία και η ενηλικιότητα είναι συνώνυμες έννοιες. Αυτή η αναθεώρηση υπαγορεύτηκε σε κάποιο βαθμό από τις δύσκολες οικονομικές συγκυρίες που διέπουν σήμερα τη ζωή των νέων. Τη συλλογιστική μας επηρεάζουν επίσης διαφορετικές πολιτιστικές νόρμες, εν μέρει χάρη στην αύξηση των διαπολιτισμικών και των διαθρησκευτικών γάμων. Σε κάποιες κουλτούρες ο κανόνας είναι οι νέοι ενήλικες να συνεχίζουν να δέχονται στήριξη από τους γονείς τους, όπως ακριβώς αναμένεται ότι τα ενήλικα παιδιά θα φροντίσουν τους ηλικιωμένους γονείς τους. Κατά συνέπεια, σταδιακά αλλάζουν οι ορισμοί της ενηλικιότητας: δεν θεωρείται πια δεδομένο ότι οι έφηβοι ωριμάζουν από

τη μια μέρα στην άλλη. Αντιθέτως, το ταξίδι για την ενηλικίωση εξετάζεται σαν μια βραδύτερη διαδικασία εξέλιξης που μπορεί να πάρει χρόνια, ενώ παραπατήματα και πισωγυρίσματα στην πορεία είναι αναμενόμενα. Γίνονται όλο και πιο πιστευτές έρευνες που δείχνουν ότι τα ενήλικα παιδιά μπορούν να ανοίξουν τα φτερά τους με μεγαλύτερη σιγουριά και να γίνουν πιο ανεξάρτητα με την κατάλληλη στήριξη -τόσο συναισθηματική όσο και πρακτική- από τους γονείς τους. Αντιμετωπίζονται όλο και λιγότερο σαν αποτυχία οι νέοι ενήλικες που ζουν με τους γονείς τους.

Αλλά αυτό το βιβλίο δεν αφορά μόνο τους «αναδυόμενους ενήλικες» ή τη γενιά μπούμερανγκ που μένει στο γονικό της σπίτι, παρότι υπάρχουν κεφάλαια αφιερωμένα και στα δύο. Αναφέρεται επίσης στην αναγκαιότητα να δουν μακροπρόθεσμα οι γονείς μια σχέση που, καλώς εχόντων των πραγμάτων, θα μείνει δυνατή και θα συνεχίσει να εξελίσσεται για πολλά χρόνια, μια σχέση που έχει μεγάλες απαιτήσεις, αλλά παράλληλα φέρνει απερίγραπτες επιβραβεύσεις. Τα ενήλικα παιδιά εμπλουτίζουν τις ζωές των γονιών τους με τόσο πολλούς τρόπους. Ανοίγουν παράθυρα σε περιοχές της ζωής που δύσκολα θα γνωρίζαμε υπό άλλες συνθήκες· μας εισάγουν σε καινούριους κόσμους και νέες προοπτικές.

Αυτά βέβαια με την προϋπόθεση ότι οι γονείς παραμένουν ευέλικτοι, ανοιχτοί στις αλλαγές και πρόθυμοι να συνεχίσουν να μαθαίνουν. Γιατί κανείς δεν μένει ο ίδιος: γεγονότα στη ζωή του παιδιού προκαλούν από μικρά έως μεγαλύτερα κύματα στη ζωή των γονιών τους και αντιστρόφως. Ήταν κι αυτό ένα στοιχείο που μου επισήμαναν οι ίδιοι οι γονείς, καθώς μου εξιστορούσαν τις εμπειρίες τους γι' αυτό το βιβλίο. Όταν έστειλα τις δηλώσεις τους για έγκριση γύρω στους 18 μήνες μετά την αρχική μας συζήτηση, πολλοί απ' αυτούς παρατήρησαν πόσο δραματικά είχαν αλλάξει τα πράγματα. Ενήλικα παιδιά που φαίνονταν χαμένα άλλαξαν ριζικά στάση, άλλα ερωτεύτηκαν, αρρώστησαν, έγιναν γονείς, βρήκαν δικό τους σπίτι, ξεκίνησαν ψυχοθεραπεία. Οι αλλαγές στις ζωές των γονιών έχουν επίσης σημαντικό αντίκτυπο: μετακομίζουν

σε μικρότερο σπίτι, χωρίζουν, βρίσκουν νέο σύντροφο, βγαίνουν στη σύνταξη. «Το εκπληκτικό είναι ότι, απλούστατα, δεν υπάρχει βεβαιότητα», λέει η Ρενάτε, της οποίας τα τρία παιδιά είναι στα είκοσι κάτι και στα τριάντα κάτι χρόνια. «Όταν είναι μικρά τα παιδιά, είναι μια πράξη πίστης να είσαι γονιός, δεν έχεις ιδέα πώς θα εξελιχτούν τα πράγματα. Πίστευα πάντα ότι κάποια μέρα θα φτάναμε όλοι σε ένα σημείο και θα σκεφτόμασταν “Α, ώστε έτσι γίνεται, λοιπόν!”. Στην πραγματικότητα όμως, ακόμα το παλεύουμε».

Η ισόβια σύνδεση

Το να είσαι γονιός ενήλικων παιδιών έχει τόσο διαφορετική αίσθηση από τον ίδιο ρόλο σε μικρότερα παιδιά, ώστε δεν είμαι καν σίγουρη ότι θα έπρεπε να ονομάζεται «γονική μέριμνα». Προσωπικά, μου ακούγεται πολύ περιοριστικό, πολύ μονόπλευρο για μια σχέση που είναι ισότιμη, λίγο ως πολύ. Ο όρος «δεύτερη φάση γονικής μέριμνας» που επινόησαν οι ακαδημαϊκοί ηχεί κάπως βαρύγδουπος, αλλά είναι πιο ακριβής. Αφού οι γονείς μοιράζονται πλέον έως και 70 χρόνια ζωής με τα παιδιά τους, είναι απαραίτητο να βλέπουν σε βάθος χρόνου. Η σχέση πρέπει να αναπροσαρμόζεται, καθώς συνεχίζει να εξελίσσεται και περνάει πολλές και διάφορες φάσεις. Η δρ. Μίρνα Γκάουερ, οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια και επίτιμη ερευνήτρια στο Ρόγιαλ Χόλγουεϊ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, λέει: «Υπάρχουν διαφορετικά στάδια στη γονική μέριμνα ενήλικων παιδιών: η σχέση με “αναδυόμενα” ενήλικα παιδιά, με παιδιά της μέσης και της μεγαλύτερης ηλικίας. Η γονική μέριμνα για “αναδυόμενους ενήλικες” είναι πολύ διαφορετική από κείνη για μεσήλικα παιδιά. Τα δικά μου παιδιά έχουν περάσει τώρα τα σαράντα, και δεν μπορώ πια να συνδιαλέγομαι μαζί τους όπως τότε που ήταν είκοσι κάτι χρονών. Είναι μια εντελώς διαφορετική φάση γονικής μέριμνας. Και προσδιορίζεται από την ηλικία των παιδιών, όχι των γονιών».

Η δρ. Γκάουερ υποστηρίζει ότι η έννοια της άδειας φωλιάς μπορεί να είναι παραπλανητική και συχνά αποτυγχάνει να αποτυπώσει το μέγεθος της ουσιαστικής επαφής μεταξύ γονέων και ενήλικων παιδιών, η οποία συνεχίζεται στο μεγαλύτερο μέρος της ζωής μας. Μάλλον δεν ξαφνιάζεται κανείς που διαφωνώ, εφόσον

έχω γράψει ολόκληρο βιβλίο για την άδεια φωλιά*! Άλλο τόσο θα διαφωνούσαν και οι γονείς που μου μίλησαν για τον τεράστιο αντίκτυπο που είχε στη ζωή τους. Αλλά η δρ. Γκάουερ θίγει ένα σημαντικότατο ζήτημα υπογραμμίζοντας ότι η «άδεια φωλιά» είναι επιζήμιος όρος, αφού μεταφέρει την εσφαλμένη αντίληψη μιας ρήξης στη σχέση. Η μετάβαση αποτυπώνεται σαν ένας τερματισμός, ενώ στην πραγματικότητα πρόκειται για αλλαγή ταχύτητας, έστω και απότομη. Προσθέτει: «Αν δεν υπάρχει συνεχιζόμενη προσδοκία ότι η σύνδεση μεταξύ ενήλικων παιδιών και των γονιών τους αποτελεί ανεκτίμητο συστατικό στοιχείο των επιτυχημένων ενηλίκων, πώς είναι δυνατό να εξελιχτούμε μαζί;».

Όλοι συμφωνούν ότι τα πράγματα γίνονται πιο περίπλοκα όταν τα παιδιά είναι ενήλικα. Η Έλεν, που έχει δύο κόρες λίγο πάνω από τα είκοσι χρόνια τους, μου είπε: «Όταν αντιμετωπίζεις την άδεια φωλιά, προφανώς ο εγκέφαλός σου εστιάζει σ' αυτήν, αλλά ελάχιστα αντιλαμβάνεσαι ότι σε περιμένει ένας δρόμος σπαρμένος με απαιτήσεις από άποψη ευελιξίας και προσαρμοστικότητας». Τα παιδιά μπορεί να είναι απόμακρα τη μια μέρα, απαιτητικά την επόμενη. Λένε και κάνουν οδυνηρά πράγματα. Διακυβεύονται περισσότερα, γιατί μπορούν να τα βροντήξουν κάτω και να επιλέξουν να μη σας ξαναδούν. Η ισορροπία δυνάμεων αλλάζει. Βάσει της έρευνάς της, η δρ. Γκάουερ προσθέτει: «Οι γονείς δήλωσαν κατηγορηματικά ότι η σχέση αυτή ρυθμίζεται κυρίως από τους όρους που θέτουν τα ενήλικα παιδιά. Σαν γονείς, αναγνωρίζουμε αυτό το φαινόμενο (αν και με συνεχή δυσφορία), ενώ επαναδιαπραγματευόμαστε τις προσδοκίες μας από τα παιδιά καθώς ωριμάζουν, εστιάζοντας πάντα στο πόσο εκτιμάμε αυτή τη σχέση. Αντλούμε πολλά απ' αυτήν. Μας τροφοδοτεί από τόσες διαφορετικές σκοπιές. Εμπλουτίζει τη ζωή μας, τα παιδιά είναι απίθανα, μας κρατούν απασχολημένους και σε επαφή με τον κόσμο».

* Πρόκειται για το βιβλίο *The Empty Nest - Your Changing Family, Your New Direction*, εκδ. Piatkus (2011). (Σ.τ.Ε.)

Πρόκειται για μια από τις πιο ευχάριστες εκπλήξεις για τους γονείς οι οποίοι περίμεναν ότι η σχέση θα αποδυναμωνόταν ή ακόμα και θα έσβηνε στο πρώτο διάστημα που έφυγε το παιδί τους από το σπίτι. Τον περισσότερο καιρό, το να είσαι ο γονιός ενός ενήλικου παιδιού είναι πραγματικά υπέροχο. Είναι δύσκολο και απαιτητικό, συνεχίζεις ν' ανησυχείς -ενίοτε, μάλιστα, πολύ-, αλλά όταν παύεις να είσαι υπεύθυνος για την καθημερινή φροντίδα και ασφάλεια ενός άλλου ατόμου, μπορείς να χαλαρώσεις σε μια πιο ισότιμη σχέση. Από πολλές σκοπιές, το να έχεις ενήλικα παιδιά είναι ακόμα καλύτερο απ' ό,τι έχει προηγηθεί. Εντάξει, μπορεί να μην είναι καλύτερο από το να χτίζεις πύργους στην αμμουδιά μ' ένα νήπιο, αλλά είναι σίγουρα καλύτερο από το να τρέμει το φυλλοκάρδι σου για ένα παιδί στην εφηβεία. Η Λούσι, της οποίας ο γιος και η κόρη πλησιάζουν τα τριάντα και μένουν στο γονικό τους σπίτι, λέει: «Πιστεύω ότι είναι απείρως προτιμότερο να έχεις ενήλικα παιδιά παρά στην εφηβεία. Στη δική μας περίπτωση, είναι ανεξάρτητα, στέκονται στα δικά τους πόδια. Και νοιάζονται για μας. Είναι πολύ γενναιόδωρα απέναντί μας, φιλοπερίεργα και υποστηρικτικά. Είναι πολύ πιο ευχάριστο έτσι, επειδή δεν εμπλέκεσαι τόσο πολύ στη ζωή τους. Δεν υπάρχει τόση συναισθηματική ένταση, αλλά ούτε ανησυχία ή αγανάκτηση - αν και, κατά καιρούς, μπορεί να βγαίνεις από τα ρούχα σου, και είμαι σίγουρη πως είναι αμοιβαίο!». Το παράδοξο είναι ότι το νήπιο και ο έφηβος παραμένουν παρόντες στο ενήλικο παιδί σου, και η τότε σχέση σας επηρεάζει ακατάπαυστα τη σημερινή. Η περιγραφή από τη Σελέστ Ινγκ μιας μητέρας που φροντίζει το σχεδόν ενήλικο παιδί της στο μπεστ σέλερ μυθιστόρημά της *Μικρές φωτιές παντού** είναι τόσο εύστοχη: «Στο πρόσωπό της υπήρχαν σε διαδοχικές στρώσεις το μωρό που είχε υπάρξει και το παιδί που είχε γίνει και η ενήλικη που είχε καταλήξει να είναι μεγαλώνοντας, και τα έβλεπες όλα αυτά μαζί ταυτόχρονα, σαν σε τρισδιάστατη εικόνα».

* Κυκλοφορεί στα ελληνικά από τις εκδ. Μεταίχμιο. (Σ.τ.Μ.)

Η ΚΑΙΝΟΥΡΙΑ ΕΓΓΥΤΗΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΓΟΝΙΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΩΝ

Υπάρχει επίσης μια καινούρια εγγύτητα ανάμεσα στις γενιές. Κάποιοι κυνικός θα έλεγε ότι αυτό συμβαίνει απλώς επειδή οι νέοι ενήλικες χρειάζονται την οικονομική στήριξη των γονιών τους μ' έναν τρόπο που δεν νοούνταν στο παρελθόν. Προφανώς έπαιξε κι αυτό ρόλο. Αλλά τα πιο πολλά ενήλικα παιδιά με τα οποία μίλησα τοποθετούν πολύ ψηλά τη συνεχιζόμενη σχέση με τους γονείς τους.

Επιδιώκουν ενεργά να τους βλέπουν επειδή απολαμβάνουν την παρέα τους, όχι από καθήκον ή υστεροβουλία. Παράλληλα, οι ισορροπίες στο ποιος στηρίζει ποιον αλλάζουν διαρκώς. Τα ενήλικα παιδιά συμβουλεύουν και στηρίζουν τους γονείς τους και τούμπαλιν, και είναι εύλογο να κάνετε σοβαρές συζητήσεις πάνω σε οποιοδήποτε θέμα. Δεν μπορείς να είσαι φίλος μ' ένα έφηβο παιδί, αλλά είναι απολύτως εφικτό με ένα ενήλικο παιδί - παρότι θα υπάρχει πάντα μια επιπλέον διάσταση. Η Τερέζα, μονογονέας με τέσσερα παιδιά λίγο πάνω από τα είκοσι και τα τριάντα τους, λέει: «Παλιά ήμουν μόνο μητέρα. Τώρα μπορώ να είμαι φίλη με τα παιδιά πολύ περισσότερο απ' όσο άλλοτε. Δεν μπορείς να γίνεις φίλος τους παρά μόνο αφού έχεις παίξει τον ρόλο του γονιού για πολύ καιρό. Είναι ωραία να φτάνεις σ' αυτό το στάδιο».

Ο δρ. Μαρκ Ζίντλικ από το Πανεπιστήμιο της Ζυρίχης προβάλλει τις δημογραφικές μεταβολές που βρίσκονται πίσω απ' αυτή τη νέα εγγύτητα και την αυξανόμενη σπουδαιότητα διαγενεακών σχέσεων στους κόλπους μεμονωμένων οικογενειών. Μέρος τους αποτελεί η μακροβιότητα που τείνει να επιμηκύνεται, ενώ η τάση προς μικρότερες οικογένειες, με λιγότερα αδέρφια και ξαδέρφια, ενίσχυσε τη σημασία των σχέσεων γονιού και παιδιού. Η έρευνα του δρ Ζίντλικ που εκδόθηκε το 2016 ανέδειξε μεγαλύτερη οικογενειακή αλληλεγγύη σε ολόκληρη την Ευρώπη. Και, σε αντίθεση με τις πολυδιαφημισμένες διαγενεακές συγκρούσεις

των «χιονονιφάδων»* -τα εύθραυστα τέκνα της δεκαετίας του '00- και των «μπέιμπι μπούμερ»** -τη φερόμενη ως καλοζωισμένη, εγωκεντρική γενιά-, μόνο το 5% των οικογενειών που μελέτησε μίλησαν για συχνούς καβγάδες. Φαίνεται ότι αυτά τα απαξιωτικά στερεότυπα δεν έχουν μεγάλη βαρύτητα στις οικογένειες.

Ο Στιβ, που έχει μια παντρεμένη κόρη λίγο πάνω από τα τριάντα, δύο εγγόνια κι έναν γιο που ζυγώνει τα τριάντα, λέει: «Στ' αλήθεια μου αρέσει η σχέση που έχω και με τα δυο μου παιδιά τώρα· είναι υπέροχο να τα παρακολουθείς να μεγαλώνουν ως ενήλικες. Μου αρέσει το γεγονός ότι κάνουμε πολύ περισσότερες συζητήσεις ενηλίκων. Είναι λιγότερο μια σχέση γονιού με παιδί και περισσότερο ισότιμη· η έντονη προστατευτική τάση που είχα απέναντί τους όταν ήταν μικρά έχει μειωθεί. Μαθαίνω πολλά και από τα δυο τους. Την περασμένη εβδομάδα ο Σον κι εγώ καθόμασταν στον κήπο και κουβεντιάζαμε για τη ζωή και τη δουλειά και τον γάμο, και σκεφτόμουν ότι διαθέτει μια σοφία πολύ πάνω από την ηλικία του. Είναι πολύ χαλαρός μ' έναν τρόπο που εγώ μερικές φορές δεν ήμουν. Με κάνει να σκέφτομαι ότι θα μπορούσα να μιμηθώ το παράδειγμά του κι απλώς να είμαι λίγο περισσότερο χαλαρός απέναντι στα πράγματα. Εγώ δεν είχα αυτού του είδους τη σχέση με τον μπαμπά μου· δεν ήμασταν ανοιχτοί μεταξύ μας, και σίγουρα δεν με αγκάλιαζε ποτέ. Αλλά θεωρώ ότι απλώς έτσι ήταν η κοινωνία τη δεκαετία του '50».

* Σύμφωνα με το λεξικό Merriam-Webster, ο όρος «snowflake», «χιονονιφάδα», αναφέρεται εμμέσως πλην σαφώς στη γενιά της δεκαετίας του 2000, τους «millennials», που μεγάλωσαν πεπεισμένοι ότι είναι μοναδικοί, πολύτιμοι, ξεχωριστοί, και, έτσι, υπερβολικά ευαίσθητοι. (Σ.τ.Ε.)

** Οι μπέιμπι μπούμερ (baby boomers) είναι όρος που έχει καθιερωθεί για τα άτομα της Αμερικής και της Δυτικής Ευρώπης που έχουν γεννηθεί ανάμεσα στο 1946 και το 1964. Ήταν η πρώτη γενιά που είδε την κατάσταση του κόσμου να βελτιώνεται όσο μεγάλωνε και ήταν πλουσιότεροι, πιο δραστήριοι και εύρωστοι από οποιαδήποτε προηγούμενη γενιά. Ωστόσο, έχει επίσης επικριθεί για τον υπερκαταναλωτισμό της. Πηγή: Βικιπαίδεια. (Σ.τ.Ε.)

Αυτή η δεκτικότητα προς την αέναη αλλαγή και τη μάθηση -και μάλιστα από τα ίδια τα παιδιά μας- είναι σημαντική. Είναι λάθος να προσκολλούμαστε στο παρελθόν, με ιδέες για το πώς ήταν κάποτε τα παιδιά και η σχέση μας μαζί τους. Αποτελεί κλασική στιχομυθία όταν μια μητέρα λέει, π.χ., «Σου έφτιαξα το αγαπημένο σου φαγητό: γκασπάτσο», κι ο γιος απαντάει «Τι λες τώρα; Εγώ το σιχαίνομαι το γκασπάτσο!». Οι γονείς πρέπει να παρακολουθούν τις αλλαγές στη ζωή, τα ενδιαφέροντα και τα γούστα των παιδιών τους και να παραμένουν σε επαγρύπνηση για τις αδιόρατες αλλαγές στη μεταξύ τους δυναμική. Η οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια Τζούντιθ Λασκ λέει: «Οι καλύτερες σχέσεις εμπεριέχουν μια εξελικτική τάση. Προσαρμόζονται καθώς αλλάζουν οι ανάγκες της σχέσης και οι ανάγκες της οικογένειας ή οι περιστάσεις. Αν εγκλωβιστείτε σε μια καθορισμένη σχέση, μπορεί να είναι πολύ δύσκολο. Η γιαγιά μου είχε δέκα παιδιά, οχτώ απ' αυτά αγόρια. Μέχρι που πέρασε τα ογδόντα, κι εκείνοι ήταν άνω των πενήντα και των εξήντα, τους αντιμετώπιζε σαν να ήταν παιδιά, κι εκείνοι όντως συμπεριφέρονταν ανάλογα. Κατά συνέπεια, δεν της παρείχαν όλοι τη βοήθεια και τη στήριξη που είχε ανάγκη στα γεράματά της». Ομοίως, τα παιδιά πρέπει να είναι δεκτικά στον τρόπο που αλλάζουν συνεχώς οι γονείς τους. Είναι κομμάτι της ωρίμανσης να αποδεχόμαστε τους γονείς μας, με όλα τα στραβά τους, και να λαμβάνουμε υπόψη μας τυχόν δύσκολες συνθήκες. Αντί για την αμείλικτη κριτική που ασκούν συχνά οι έφηβοι, οι απόψεις των ενήλικων παιδιών τείνουν να είναι πιο ήπιες και πολυδιάστατες.

Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ

Κλειδί στην εξέλιξη της σχέσης είναι η αποδοχή ότι η επιρροή σας ως γονιού φθίνει. Είναι μια διαδικασία που άρχισε ήδη από τα παιδικά χρόνια του παιδιού σας και επιταχύνθηκε στη διάρκεια της εφηβείας, μα και πάλι απαιτεί προσπάθεια να το συνηθίσει κανείς. Οι φίλοι, οι σύντροφοι και το κυρίαρχο πνεύμα της εποχής

διεκδικούν πεισματικά μαζί με τους γονείς την επιρροή πάνω στις αξίες, τις φιλοδοξίες, την καριέρα, τις πολιτικές απόψεις, τον τόπο διαμονής, τη διατροφή και τον τρόπο που περνάει τον ελεύθερο χρόνο του κάθε ενήλικο παιδί. Η ανατροφή αποτελεί ένα μόνο κομμάτι του παζλ, αν και ελπίζουμε ότι αποτελεί τόσο αξιόπιστο υπόστρωμα ανάπτυξης όσο το πλούσιο σε χούμο έδαφος, με τα θρεπτικά συστατικά ενσωματωμένα στις ρίζες του.

Συχνά αιφνιδιάζονται οι γονείς όταν τα ενήλικα παιδιά τους ενεργούν με τρόπους που δεν συνάδουν με τις αρχές που τους εμφύσησαν. Μπορεί αυτό να τους κάνει να νιώθουν ξεπερασμένοι και ασήμαντοι. Δεν μπορείς πια να λες στα ενήλικα παιδιά σου τι να κάνουν, μόλο που οι περισσότεροι γονείς βρίσκουν υποδόριους τρόπους να εκφράσουν την αποδοκιμασία τους. Η στάση ενός ενήλικου παιδιού είναι σαφώς πιο σταθερή από την παροδική εφηβική επανάσταση. Ένας πατέρας μου περιέγραψε πως, όταν μάλωναν με τον γιο του, τότε που ήταν 19 ή 20 χρονών, για διάφορες θεωρίες συνωμοσίας ή για τον καπιταλισμό, κατέληγαν να συμφωνούν ότι, εντέλει, ο μπαμπάς ήξερε καλύτερα. Αυτό δεν συμβαίνει πια, τώρα που ο γιος έχει περάσει τα τριάντα.

Αυτό προκαλεί μεγάλη σύγχυση όταν συμβαίνει για πρώτη φορά. Το καλύτερο που μπορεί να κάνει ο γονιός είναι να σεβαστεί τις ιδέες και τις προτιμήσεις των παιδιών του, διαφορετικά, υπάρχει κίνδυνος να προκληθεί ρήξη στην επικοινωνία. Παρ' όλα αυτά, δεν είναι υποχρεωμένοι να συμφωνούν. Η Έλεν λέει: «Η κόρη μου γίνεται διαφορετικό άτομο. Παθαίζεται με διάφορους αγώνες στους οποίους στρατεύεται – με πιο πρόσφατο τον βιγκανισμό. Οπότε, κάτι καινούριο έχει γίνει πολύ σημαντικό για το παιδί σου, κάτι στο οποίο δεν έχεις συμβάλει καθόλου – ενώ, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, ενθάρρυνες τα ενδιαφέροντά του σε μικρότερη ηλικία».

Ανάλογη είναι η ταραχή και όταν σας αποδοκιμάζουν, είτε έχει να κάνει με το πόσο πίνετε, με τις απόψεις σας για τα δικαιώματα των διεμφυλικών ατόμων ή την προσωπική σας ζωή. Και πάλι, δεν είναι το ίδιο με την επικριτική διάθεση των εφήβων. Αποτελεί

βαρύνουσα δήλωση μιας διαφορετικής άποψης από κάποιον που είναι αδιαφιλονίκητος κύριος του εαυτού του. Μπορεί να το παρατηρείτε περισσότερο όταν είναι μεταξύ είκοσι και τριάντα χρονών, αλλά είναι εξίσου πιθανό και στα μεσήλικα τέκνα. Τα παιδιά έχουν την αλάνθαστη ικανότητα να βρίσκουν τα κουμπιά των γονιών τους· ακόμα κι ένα πείραγμα ή μια απερίσκεπτη παρατήρηση μπορεί να τσούξει άσχημα. Αυτό βέβαια ισχύει εκατέρωθεν. Σε όλη τη διάρκεια της ζωής σας συνεχίζετε να έχετε τεράστιο συναισθηματικό αντίκτυπο ο ένας πάνω στον άλλον. Ό,τι κάνετε, λέτε και σκέφτεστε ο ένας για τον άλλο έχει μεγαλύτερη βαρύτητα απ' όσο περιμένετε. Η δρ. Μίρνα Γκάουερ εξηγεί: «Δεν θέλουμε να διαφωνούμε με τα ενήλικα παιδιά μας· θέλουμε να σκέφτονται όπως εμείς. Ωστόσο, δεν μας αρέσουν πάντα αυτά που κάνουν κι αυτά που λένε: τους συντρόφους που διαλέγουν, το πώς ξοδεύουν τα λεφτά τους, το χρώμα που βάφουν τα σπίτια τους, τον τρόπο που φέρονται σαν γονείς... και ούτω καθεξής! Και όταν αποδοκιμάζουν *εμάς εκείνα*, είναι τόσο οδυνηρό, κανονικό μαρτύριο - και το πιο ασήμαντο πράγμα είναι οδυνηρό. Υπάρχει αυτή η αμφιθυμία ανάμεσα σ' εμάς και τα παιδιά μας που κάνει τη σχέση πολύ δύσκολη για εμάς τους γονείς. Γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να εξομαλυνθεί αυτή η αμφιθυμία».

Ήταν μια στιγμή πραγματικής αποκάλυψης όταν η δρ. Γκάουερ αρχικά, και κατόπιν μια από τις μητέρες με τις οποίες συζήτησα, έθιξαν αυτή την έννοια της αμφιθυμίας: το μπερδεμένο κουβάρι των συναισθημάτων που τρέφουν συχνά οι γονείς για τα ενήλικα παιδιά τους και η αίσθηση αμφιταλάντευσης προς διαφορετικές κατευθύνσεις. Το βρίσκω απολύτως κατανοητό, προσωπικά. Θέλεις να βοηθήσεις αν σου το ζητούν, αλλά, ταυτόχρονα, θέλεις να προχωρήσεις τη ζωή σου· θέλεις να πάψεις να ασχολείσαι, αλλά η σχέση εξακολουθεί να ασκεί τεράστια έλξη πάνω σου. Θέλεις να αντιμετωπίσεις τον γιο σου σαν ενήλικα, αλλά κάπου στο βάθος θα είναι πάντα το μωρό που του άλλαζες πάνα. Η Ρενάτε, που έχει έναν γιο και δύο κόρες άνω των είκοσι και των τριάντα χρονών, λέει: «Έχω όλο και πιο αντικρουόμενα αισθήματα όσο τα παιδιά

μου γίνονται πιο ανεξάρτητα και παίρνουν τα ηνία της ζωής τους. Αν περιμένουν από μένα τα ίδια που περίμεναν όσο ήταν περισσότερο εξαρτώμενα, εξεγείρομαι. Ένα καλό παράδειγμα είναι αν πάρουν τηλέφωνο και δεν έχουν ελέγξει αν είναι κατάλληλη στιγμή για να μιλήσουμε. Ωστόσο, η αμφιθυμία δεν συνδέεται μόνο με τα παιδιά, αλλά και με το τι θέλω εγώ».

Έρευνες δείχνουν ότι όσο πιο στενή η σχέση, τόσο εντονότερη η αμφιθυμία. Και μια και οι μητέρες έχουν την τάση να είναι πιο δεμένες με τα παιδιά τους, συχνά ταλανίζονται περισσότερο από ό,τι οι πατεράδες. Ομοίως, οι κόρες αμφιταλαντεύονται περισσότερο απ' όσο οι γιοι, οι οποίοι απλώς κρατιούνται σε απόσταση αν έχουν αρνητικά αισθήματα. Τα αντικρουόμενα αισθήματα αναδύονται συνήθως στην επιφάνεια σε μεταβατικά στάδια που επηρεάζουν και τον γονιό και το παιδί, όπως είναι ο γάμος και η αναχώρηση από την οικογενειακή εστία. Και φαίνεται ότι οι μητέρες αμφιταλαντεύονται περισσότερο απέναντι σε ενήλικα τέκνα που δεν έχουν εδραιώσει ακόμα την ανεξαρτησία τους.

ΣΤΑΔΙΑ ΚΑΙ ΟΡΟΣΗΜΑ ΤΗΣ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗΣ

1. Η μετάβαση στην ενηλικίωση

Η μετάβαση στην ενηλικίωση είναι ένα κοινό εγχείρημα μεταξύ των γονιών και των παιδιών τους, που αναπτύσσει δυναμική στα χρόνια πριν εκείνα φύγουν από το σπίτι, στη διάρκεια της εφηβείας ή και νωρίτερα. Οι γονείς προάγουν την αυτάρκεια σε όλους τους τομείς της καθημερινότητας, ενθαρρύνοντας τα παιδιά τους να μαγειρεύουν ή να πηγαίνουν στο σχολείο με το ποδήλατο, να μάθουν να οδηγούν ή να ανοίξουν τραπεζικό λογαριασμό. Μπορούν να καλλιεργήσουν το ψυχικό σθένος βοηθώντας τα παιδιά τους να κατανοήσουν ότι είναι φυσιολογικό να νιώθουν αποσυντονισμένα και κάπως θλιμμένα στις μεταβατικές φάσεις, όπως η αλλαγή εργασίας, η μετακόμιση ή η αποχώρηση από το σπίτι, και ενθαρρύνοντάς τα να εξωτερικεύουν τα αισθήματά

τους. Είναι καλή βάση να μεγαλώνεις σε μια οικογένεια όπου οι άνθρωποι είναι ειλικρινείς όταν έχουν περάσει μια κακή μέρα, αντί να προσποιούνται ότι όλα είναι υπέροχα ή να τραγικοποιούν καταστάσεις. Η δρ. Ρουθ Κέιλεμπ, ειδική στην ψυχική υγεία και την ευζωία των νέων, δίνει την εξής συμβουλή: «Όντας ειλικρινείς για τα αισθήματά τους, οι γονείς ενθαρρύνουν τα παιδιά να είναι ειλικρινή για τα δικά τους. Πρέπει να ξέρουν ότι το να ζητάς βοήθεια είναι δύναμη, όχι αδυναμία. Ζωτικής σημασίας είναι επίσης να μπορούν να απολαμβάνουν χρόνο με τον εαυτό τους, βρίσκοντας ένα χόμπι ή μια δραστηριότητα που τα ευχαριστεί να ασχολούνται μόνο· τόσο πολλοί νέοι δυσκολεύονται να διαχειριστούν τη μοναξιά και αναζητούν διαρκώς τη συντροφιά φίλων, συχνά μάλιστα διαδικτυακών, αντί να καταπιάνονται με τα δικά τους ενδιαφέροντα».

Σε όλο αυτό το διάστημα οι γονείς είναι εκεί, περιφέρονται στα παρασκήνια για την περίπτωση που τους χρειαστεί ο έφηβος. Όσο τα παιδιά χρειάζονται όλο και λιγότερη στήριξη και γίνονται πιο αυτάρκη σε διαφορετικούς τομείς της καθημερινής ζωής, τόσο μεγαλώνει η εμπιστοσύνη των γονιών στις ικανότητές τους. Έστω και αφανώς, προσαρμόζονται και οι γονείς στον μεταβαλλόμενο ρόλο τους σε σχέση με το παιδί τους, μαθαίνουν να υποχωρούν. Η δρ. Μίρνα Γκάουερ εξηγεί: «Στα χρόνια της εφηβείας η σχέση με το παιδί αρχίζει να μεταβάλλεται σε κάτι διαφορετικό και απαιτεί προσαρμογές στη φροντίδα που παρέχουμε ως γονείς. Με τον ίδιο τρόπο, η αλλαγή της στάσης μας απέναντι στους “αναδύομενους ενήλικες” δεν συντελείται από τη μια μέρα στην άλλη. Αυτό το στάδιο της γονικής μέριμνας εκτείνεται σε μια μακριά χρονική περίοδο. Η μάλλον ξεπερασμένη ιδέα της άδειας φωλιάς σημαίνει ότι σαν γονιός ασκούσες αυτή την τεράστια επιρροή πάνω στα παιδιά σου, και μετά φεύγουν από το σπίτι και πάει και τελείωσε. Ο παραλογισμός αυτής της ιδέας έγκειται στο ότι βιώνουμε έμπρακτα την απόδειξη ότι σπανίως συμβαίνει έτσι. Υπάρχει τεράστια προετοιμασία καθώς προχωράμε από την εξάρτηση των παιδικών χρόνων προς την εφηβεία, και αργότερα την

ενηλικίωση. Έχουν προηγηθεί άπειρες πρόβες πριν τελικά φύγουν τα παιδιά από το σπίτι, και σίγουρα δεν είναι κάτι που συμβαίνει από τη μια στιγμή στην άλλη. Πρόκειται για εξέλιξη, συνεπώς υπάρχει ένας τρόπος με τον οποίο οι νέοι ενήλικες αρχίζουν να αποκτούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στον τρόπο που χειρίζονται τις υποθέσεις τους και την εξελισσόμενη και σημαντική σχέση με τους γονείς τους».

2. Αναδυόμενη ενηλικίωση (18-29 χρονών)

Όταν η ενηλικίωση (βλ. επίσης Κεφάλαιο 2) προσδιορίστηκε για πρώτη φορά σαν ξεχωριστή φάση πριν από είκοσι και κάτι χρόνια από τον διάσημο αμερικανό ψυχολόγο Τζέφρι Αρνέτ, θεωρήθηκε ότι έληγε γύρω στην ηλικία των 25. Τώρα πλέον αναγνωρίζεται ότι μπορεί να καλύψει ολόκληρη την τρίτη δεκαετία των ανθρώπων. Είναι κοινό μυστικό ότι αυτή η αναπτυξιακή φάση είναι σπάνια ομαλή - αντιθέτως, είναι γεμάτη στραβοπατήματα και εμπόδια. Το γεγονός ότι όλο και περισσότεροι αποδέχονται ότι είναι σύνηθες να σκοντάφτεις ή να αλλάζεις κατεύθυνση αποτελεί σημαντικό βήμα προόδου. Επιτρέπει στους γονείς να προσφέρουν στήριξη αν χρειάζεται χωρίς να νιώθουν αποτυχημένοι ούτε αυτοί, αλλά ούτε και τα παιδιά τους.

Η αναδυόμενη ενηλικίωση έχει τρεις φάσεις: την αναχώρηση από το σπίτι για πρώτη φορά, τα χρόνια μετά το πανεπιστήμιο ή την εκπαίδευση και την επάνοδο στο σπίτι. Αυτές εξετάζονται πιο λεπτομερώς στα Κεφάλαια 2 και 5.

- Φεύγοντας πρώτη φορά από το σπίτι

Όταν ένα παιδί φεύγει για πρώτη φορά από την οικογενειακή εστία στα 18 ή τα 19 του χρόνια, είτε είναι για να εργαστεί είτε για να σπουδάσει ή να ταξιδέψει για έναν χρόνο, είναι συνηθισμένο φαινόμενο οι γονείς να το θεωρούν ακόμα το μωρό τους και να μην είναι έτοιμοι να το αποχαιρετήσουν. Η αλήθεια βέβαια είναι ότι έχουν εξελιχθεί σε ενήλικες, με ή χωρίς τη βοήθεια των γονιών τους, εδώ και χρόνια. Από την πρώτη επίσκεψη στην οικογενειακή

εστία, οι γονείς έχουν ήδη συνειδητοποιήσει ότι το παιδί τους είναι αλλαγμένο, πιο ώριμο. Η Φοίβη, 25 χρονών τώρα, θυμάται: «Ο μπαμπάς μου πάντα έλεγε ότι ήμουν διαφορετική κάθε φορά που γύριζα σπίτι από το πανεπιστήμιο. Παρατηρούσε κάτι που δεν είχα αντιληφθεί». Ο Λιάμ, επίσης 25, το ένιωσε πιο έντονα: «Κάθε φορά που γύριζα στο σπίτι από το πανεπιστήμιο ένιωθα ότι άλλαξα όλο και περισσότερο. Γύριζα πίσω άλλος άνθρωπος».

Την ίδια στιγμή που οι γονείς συνηθίζουν σταδιακά να βλέπουν τα παιδιά τους μέσα από ένα πρίσμα μεγαλύτερης ωριμότητας, πρέπει να προσαρμοστούν στον δικό τους καινούριο ρόλο –και τη νέα τους ταυτότητα– ως γονέων ενηλίκων παιδιών. Ωρες ώρες είναι σαν διαδρομή με ρόλερ κόστερ στο λουναπάρκ: εκεί που όλα πάνε μέλι γάλα για μεγάλο διάστημα, άξαφνα τα παιδιά χρειάζονται βοήθεια. Τη στιγμή που το περιμένεις λιγότερο, σου σκάει το τηλεφώνημα για κάποια καταστροφή, ένα χαμένο διαβατήριο, φερειπείν, ή έναν θερμοσίφωνα που τρύπησε. Σύμφωνα με τη δρα Μίρνα Γκάρουερ, όλα είναι στο πρόγραμμα: «Πρέπει να συνηθίσετε ότι θα βγάσετε τα παιδιά σας από διάφορες κακοτοπιές με το να είστε εκεί όταν ζητούν βοήθεια, και συχνά θα πρέπει να καταπιείτε τη γλώσσα σας όταν σκέφτονται και κάνουν πράγματα με τα οποία ίσως δεν συμφωνείτε. Κάπως έτσι αρχίζετε να αναγνωρίζετε την εξελισσόμενη σχέση με τα παιδιά σας στη φάση της αναδυόμενης ενηλικίωσης».

- Τα χρόνια μετά το πανεπιστήμιο
ή την επαγγελματική κατάρτιση

Ένας φωτισμένος διευθυντής σχολείου σύγκρινε κάποτε την ένταξη στη ζωή του εργαζόμενου με ράφτινγκ σε ορμητικά νερά, κι είναι τόσο εύστοχη περιγραφή. Η μετάβαση από το σχολείο στο πανεπιστήμιο, τόσο ομαλή όσο η μετακίνηση με κυλιόμενη σκάλα, συντελείται σχεδόν στον αυτόματο πιλότο: αν οι μαθητές είναι έξυπνοι και αφιερώσουν τον δέοντα χρόνο, θα υπερπηδήσουν τα εμπόδια και θα πετύχουν τους στόχους τους. Αλλά όλα αλλάζουν στα χρόνια μετά την αποφοίτηση. Για τις σύγχρονες γενιές

νέων ενηλίκων η φάση αυτή χαρακτηρίζεται από αβεβαιότητα και αναταραχή και συνοδεύεται από κάθε είδους προκλήσεις για τους νέους και τους γονείς τους. Οι άμεσες, ξεκάθαρες επιβραβεύσεις για την προσπάθεια εξαφανίζονται· μια καλή βαθμολογία στο πτυχίο δεν εγγυάται το πρώτο σκαλοπάτι στην κλίμακα της καριέρας. Η «gig economy» (όπου οι οργανισμοί βασίζονται όλο και περισσότερο σε ελεύθερους επαγγελματίες και ανεξάρτητους εργαζόμενους, παρά σε μόνιμο προσωπικό) έφερε ευελιξία, γεγονός θετικό από ορισμένες απόψεις· ωστόσο, οι βραχυπρόθεσμες συμβάσεις κάνουν τον εργασιακό χώρο λιγότερο σταθερό και τις θέσεις εργασίας πιο αβέβαιες. Υπάρχουν λιγότερες οικονομικές δικλείδες ασφαλείας για τους ανθρώπους που έχουν την ατυχία να αρρωστήσουν ή για κάποιο λόγο δεν μπορούν να βρουν δουλειά. Δεν είναι ν' απορεί κανείς που πρόκειται για μια εποχή όπου πολλοί νέοι δυσκολεύονται, τώρα περισσότερο από ποτέ, και η στήριξη των γονιών είναι συχνά απαραίτητη.

- Η ζωή με τους γονείς

Το να ζουν στο πατρικό μαζί με τους γονείς (βλ. και Κεφάλαιο 5) έχει γίνει η καινούρια κανονικότητα για τους νέους ενήλικες, και οι έρευνες δείχνουν ότι είναι μια τάση που ήρθε για να μείνει. Σύμφωνα με μια πρόσφατη μελέτη του Πανεπιστημίου του Λάμφμπορο, ο αριθμός νέων ανύπαντρων ενηλίκων που είτε δεν έφυγαν ποτέ από το γονικό τους σπίτι είτε επέστρεψαν σε αυτό έχει αυξηθεί κατά ένα τρίτο κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας, και έχει φτάσει στα απίστευτα δύο τρίτα των νέων μεταξύ 20 και 34 ετών στη Μεγάλη Βρετανία. Κάποιοι περνούν το μεγαλύτερο κομμάτι μίας δεκαετίας της νεαρής ενήλικης ζωής τους μένοντας με τους γονείς τους.

Ωστόσο, κάποιοι νέοι ενήλικες –και οι γονείς τους– εξακολουθούν να το θεωρούν αυτό σαν ένα είδος αποτυχίας. Μετά την συναρπαστική ελευθερία της φοιτητικής ζωής, μπορεί να δίνει την αίσθηση της ανώμαλης προσγείωσης. Άλλα παιδιά το χαιρόνται, άλλα όχι, και βέβαια αυτό εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από

το πώς τα πάνε με τους γονείς τους και πού μένουν οι γονείς. Και παραμένει αδιαφιλονίκητο γεγονός ότι η ζωή στην οικογενειακή εστία μπορεί να περιορίσει τις επιλογές των νέων, και αυτό είναι ένα σοβαρό μειονέκτημα.

Στο μεταξύ, πολλοί γονείς νιώθουν ότι κάτι δεν πάει εντελώς καλά αν τα παιδιά τους δεν ανοίγουν με επιτυχία τα φτερά τους, κι ότι δεν «τα άφησαν ελεύθερα» με τον τρόπο που οφείλουν να το κάνουν οι γονείς. Αυτό συμβαίνει επειδή, ορθά ή λανθασμένα, οι γονείς έχουν συχνά την αίσθηση ότι τα παιδιά τους δεν είναι κανονικοί ενήλικες αν συνεχίζουν να ζουν στο γονικό τους σπίτι. Επιμένει η πεποίθηση ότι η ανεξαρτητοποίηση συμβαίνει από τη μια μέρα στην άλλη και ότι υπάρχουν συγκεκριμένα ορόσημα που οι νέοι ενήλικες οφείλουν να έχουν πετύχει μέχρι μια ορισμένη ηλικία. Είναι περίπου όπως όταν ήταν μωρά και υπήρχε τεράστιο άγχος και ανάγκη για ανταλλαγή πληροφοριών για το πού βρίσκεται το βλαστάρι τους στις καμπύλες ανάπτυξης. Στην ουσία, όλα εξαρτώνται από προσωπικές συνθήκες και χαρακτήρα, κι αυτός είναι ο λόγος που είναι εντελώς ανώφελες οι συγκρίσεις με συνομήλικους. Μια διαφορετική προσέγγιση η οποία βλέπει την ανεξαρτησία ως σταδιακή διαδικασία, που πραγματικά είναι, επιτρέπει στους γονείς να πανηγυρίζουν τη θετική πρόοδο μαζί με τα παιδιά τους και ν' αποφεύγουν να βλέπουν τα πάντα μέσα από έναν φακό αποτυχίας.

Η περίοδος που τα ενήλικα παιδιά φεύγουν και επιστρέφουν στην οικογενειακή εστία μπορεί να διαρκέσει αρκετά χρόνια. Ακόμα κι όταν φαίνεται ότι τακτοποιήθηκαν, μπορεί να γυρίσουν στην οικογενειακή εστία αν βρεθούν άνεργα ή κάνουν επισκευές ή χωρίσουν με τον/τη σύντροφό τους. Οι γονείς εύλογα έχουν ανάμεικτα συναισθήματα· θέλουν να είναι υποστηρικτικοί, θα ένιωθαν άσχημα αν έλεγαν όχι, απολαμβάνουν τη συντροφιά των ενήλικων παιδιών τους, μα άλλο τόσο θα τους άρεσε να προχωρήσουν τη δική τους ζωή. Νιώθουν ότι έχουν ξεπεράσει το στάδιο που όφειλαν να κάνουν συμβιβασμούς για να καλύπτουν τις ανάγκες των παιδιών τους. Αρκετές μελέτες κατέδειξαν

σημαντική κάμψη στην ευζωία των γονιών όταν γυρίζουν στο σπίτι τα ενήλικα παιδιά. Σε τελική ανάλυση, όμως, πρέπει να σημειωθεί ότι οι περισσότεροι γονείς θεωρούν ότι η συμβίωση με τα ενήλικα παιδιά, ανεξάρτητα από την ηλικία τους, αποφέρει και τεράστια οφέλη. Τα αντικρουόμενα αισθήματα είναι αναμενόμενα.

3. Λίγο κάτω / λίγο πάνω από τα τριάντα: Η αποκατάσταση

Για κάποιους ανθρώπους όλα μπαίνουν στη θέση τους λίγο μετά τα εικοστά τους γενέθλια, μόνο και μόνο για να «στραβώσουν» αργότερα. Η αίσθηση του ανικανοποίητου εισβάλλει συχνά όταν αρχίζει να ξεθυμαίνει η ευφορία της απόκτησης και της διατήρησης εκείνης της πρώτης δουλειάς. Όσο ανεβαίνει κανείς τα σκαλοπάτια μιας σταδιοδρομίας, ο ενθουσιασμός αντικαθίσταται από το ερώτημα: θέλω στ' αλήθεια να περάσω έτσι την υπόλοιπη ζωή μου; Λίγο πριν και λίγο μετά τα τριάντα του χρόνια συχνά αρχίζει κανείς να διερευνά τις δυνατότητες αλλαγής κατεύθυνσης, πράγμα που μπορεί να περιλαμβάνει καινούριες σπουδές ή ίσως μια περίοδο ανεργίας. Σε αυτή την περίπτωση, η στήριξη των γονιών είναι θείο δώρο.

Αν τα παιδιά έμεναν στην οικογενειακή εστία, η οριστική αναχώρησή τους συνοδεύεται συχνά από ανακούφιση, ακόμα κι αν σας χαροποιούσε η παρουσία τους. Τώρα μπορείτε και οι δύο να προχωρήσετε στη ζωή σας, και η σχέση σας έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να αλλάξει κατεύθυνση. Μια μητέρα είπε ότι το ένιωσε «σωστό από αναπτυξιακή σκοπιά». Λίγες εβδομάδες αφότου έφυγε από το σπίτι ο 28χρονος γιος της, η Άντζι παρατήρησε μια σημαντική διαφορά και μια καινούρια ισότητα: «Κάθε φορά που παίρνει τηλέφωνο ακούγεται μεγαλύτερος. Στην αρχή, τα τηλεφωνήματα είχαν να κάνουν με τα δημοτικά τέλη και τη συνταγή για καρμπονάρα. Τώρα ρωτάει πολύ περισσότερο για μας, τι κάνουμε και πώς τα περνάμε. Πριν λίγους μήνες πέθανε η νύφη του άντρα μου και ανησύχησε πώς το διαχειριζόταν ο μπαμπάς του μ' έναν τρόπο που δεν θα το έκανε παλιότερα».

Όλο και περισσότερο οι γονείς παρέχουν στα παιδιά τους οικονομική βοήθεια για το ενοίκιο ή για να αποκτήσουν τη δική τους στέγη. Το 2020 σχεδόν μία στις τέσσερις αγορές ακινήτων βασιζόταν σε βοήθεια από την τράπεζα της μαμάς και του μπαμπά, ενώ στη διάρκεια της προηγούμενης χρονιάς ήταν σχεδόν μία στις πέντε, σύμφωνα με έρευνα της Legal & General. Οι γονείς βοηθούν επίσης στην άκρως αγχωτική νομική διαδικασία της αγοράς ακινήτου, καθώς και στον κυκεώνα της μετακόμισης, από τα μερεμέτια και τη συναρμολόγηση επίπλων έως την αναμονή του τεχνικού της εταιρείας τηλεπικοινωνιών.

Υπάρχει τεράστια ικανοποίηση να βλέπεις το παιδί σου να τακτοποιείται σ' ένα σπίτι που προορίζεται για σπιτικό του. Ωστόσο, υπάρχει και η αίσθηση του τελεσίδικου στην επίγνωση ότι έφυγε διά παντός κι ότι έτσι θα είναι η ζωή πλέον από δω και πέρα. Επισφραγίζει το τέλος μιας εποχής, κι αυτό είναι στενάχωρο για τους γονείς, παρόλο που συμμερίζονται τον ενθουσιασμό και την αισιοδοξία του παιδιού τους. Παράλληλα, είναι κάπως οδυνηρό να βλέπεις το παιδί σου να δημιουργεί τη δική του εκδοχή του σπιτιού -που μπορεί να είναι πολύ διαφορετικό από το δικό σου- και να ξέρεις ότι εκεί επενδύει το μέλλον του συναισθηματικά. Σίγουρα αυτός είναι ο λόγος που οι γονείς επιμένουν να αγοράσουν έπιπλα ή λευκές συσκευές για τα καλορίζικα στο παιδί τους: δίνει την αίσθηση μιας συμβολικής σύνδεσης.

Επιφέρει έναν καινούριο ρυθμό στη σχέση. Υπάρχει η αίσθηση ότι η ζωή προχωράει γενικά σ' έναν πιο ήρεμο ρυθμό. Η υποχρέωση καταβολής ενοικίου ή της δόσης ενός δανείου είναι μια άκρως «προσγειωτική» εμπειρία για το παιδί, στην κυριολεξία. Αυτό δεν συνεπάγεται ότι οι γονείς παύουν να ανησυχούν. Και η στήριξή τους εξακολουθεί να είναι απαραίτητη, αν και λιγότερο συχνά. Τα ενήλικα παιδιά στρέφονται σε άλλες πηγές στήριξης, από ερωτικούς συντρόφους έως αδέρφια και φίλους. Οι συνετοί γονείς ξέρουν πότε να κάνουν ένα βήμα πίσω όταν δεν τους χρειάζονται, ακόμα κι αν είναι σε διαρκή επαγρύπνηση. Ο Πολ, του οποίου οι τρεις κόρες είναι 34, 32 και 29 χρονών, λέει: «Οικονομικά

είναι απολύτως αυτάρκεις. Με μεγάλη περηφάνια μπορώ να πω ότι βγάζουν περισσότερα από μένα. Οι άλλοι δεν το καταλαβαίνουν, αλλά εγώ θεωρώ ότι έχω πετύχει σαν πατέρας αν οι κόρες μου οδηγούν ολοκαίνουρια αμάξια, ενώ εγώ κυκλοφορώ μ' ένα σαράβαλο. Και είναι πολύ πιθανότερο να πάνε η μια στην άλλη για κάποια συμβουλή, αντί να έρθουν σ' εμάς. Ξέρουν ότι αρκεί να το ζητήσουν και θα μας βρουν εκεί».

4. Η πρώτη μακροχρόνια σχέση ή γάμος

Όταν το παιδί σου μπαίνει στην πρώτη του σοβαρή σχέση –άσχετα αν θα προχωρήσει σε γάμο ή όχι– πρόκειται για σπουδαιότατο ορόσημο στη ζωή και τη δική σας, εκτός από τη δική του, το οποίο έχει σοβαρή επίδραση στη μεταξύ σας σχέση (βλ. και Κεφ. 10). Αυτό ισχύει είτε «εγκρίνετε» το νέο πρόσωπο στη ζωή του παιδιού σας είτε φοβάστε ότι κάνει ένα μεγάλο λάθος. Ό,τι κι αν ισχύει, πιθανότατα θα εγείρει αντικρουόμενα συναισθήματα: από τη μια, χαρά που βρήκε κάποιον που το αγαπά, μα και λύπη, επειδή το συναισθηματικό τοπίο της σχέσης σας αλλάζει και φοβάστε για τα συνεπακόλουθα ενός τόσο μεγάλου βήματος, τόσο για το ίδιο όσο και για εσάς. Οι γονείς αισθάνονται συχνά ότι κάτι έχει χαθεί, κι αυτό επιβεβαιώνεται από μελέτες που δείχνουν ότι οι σχέσεις με τους γονείς «ατονούν», με λιγότερη επαφή και μικρότερη οικονομική, συναισθηματική και πρακτική στήριξη.

Σε πολλές κουλτούρες ο γάμος θεωρείται δείκτης ενηλικίωσης. Αποτελεί ένδειξη της αίσθησης συναισθηματικής αποδέσμευσης που νιώθουν πολλοί γονείς, κάπως σαν να παραδίδουν τη σκυτάλη της φροντίδας στον/στη σύντροφο του παιδιού τους.

5. Όταν τα παιδιά γίνονται γονείς

Το εκπληκτικό στη γέννηση ενός μωρού –πέρα από το ίδιο το μωρό– είναι ο τρόπος που αλλάζει τη σχέση σας με το παιδί σας (βλ. και Κεφ. 11). Καταρχήν, υπάρχει το απόλυτα καθηλωτικό θαύμα: ότι το μωρό σας απέκτησε μωρό. Είναι ένα τόσο σύνθητες φαινόμενο και, ωστόσο, πέρα για πέρα ασύλληπτο για την

εκάστοτε οικογένεια. Όπως το έθεσε κάποτε ο θρυλικός Rolling Stone Κιθ Ρίτσαρντς: «Είναι το κάτι άλλο να βλέπεις το βλαστάρι του βλασταριού σου».

Ένα μωρό συσφίγγει τις σχέσεις μιας οικογένειας, αφού τα αδέρφια γίνονται θείες και θείοι. Φέρνει τα ενήλικα παιδιά πιο κοντά στους γονείς και τα κάνει να αξιολογήσουν πιο σωστά τι σημαίνει να είσαι γονιός. Αυτό ισχύει τον πρώτο καιρό τουλάχιστον, αλλά, καθώς τα μωρά μεγαλώνουν και γίνονται παιδιά, άλλο τόσο μεγαλώνει το ενδεχόμενο εντάσεων. Υπάρχουν τόσο πολλοί τομείς πιθανών διαφωνιών -καθημερινή ρουτίνα, θηλασμός ή μπιμπερό, φύλαξη- και βέβαια υπάρχει τεράστια διαφορά αν είναι το μωρό του γιου ή της κόρης σας. Από τη στιγμή που το παιδί σας έχει δημιουργήσει τη δική του, ξεχωριστή οικογένεια, οι γονείς πρέπει να κατασταλάξουν ποιος είναι ο ρόλος τους απέναντι σε αυτήν. Πολλοί γονείς με τους οποίους μίλησα την ξεχώρισαν ως τη μεγαλύτερη και πιο δύσκολα διαχειρίσιμη αλλαγή στη σχέση τους με το ενήλικο παιδί τους.

6. Οι ισορροπίες διαρκώς αλλάζουν: παιδιά που στηρίζουν τους γονείς τους

Τα ενήλικα παιδιά μπορούν να είναι υποστηρικτικά, αρκεί οι γονείς να παραδεχτούν ότι πλέον δεν ξέρουν καλύτερα (βλ. και Κεφ. 7). Αποτελούν σπουδαίο «αντηχείο» για χίλια δυο διαφορετικά πράγματα. Μια επιτυχημένη συγγραφέας με την οποία συζήτησα στέλνει πάντα στον γιο της τα πρώτα της δοκίμια, επειδή εκτιμά την κρίση του περισσότερο απ' οποιοδήποτε άλλου. Κάποια παιδιά έχουν πολλές γνώσεις πάνω σε κάτι συγκεκριμένο, τα αυτοκίνητα, φερειπείν, την τεχνολογία ή τα ταξίδια στην Άπω Ανατολή. Άλλα είναι απλώς συνετά, ήρεμα, λογικά και αντικειμενικά. Τα ενήλικα παιδιά που έχουν περάσει και τα ίδια δύσκολες στιγμές μπορούν να προσφέρουν ανεκτίμητη συναισθηματική στήριξη. Όταν η μητέρα της Τάνιας τσακώθηκε άσχημα με την αδερφή της, η Τάνια στάθηκε στο πλευρό της και οι ρόλοι τους αντιστράφηκαν: «Πιθανότατα έγινα εγώ ο γονιός για ένα διάστημα», λέει. «Μίλησα

με απόλυτη ειλικρίνεια για το πώς είχα αντιμετωπίσει εγώ μια τοξική σχέση. Αναρωτιέμαι αν κάποιες στιγμές ευχόταν να έκοβα το κήρυγμα! Αλλά αυτό που έγινε ήταν να μας δώσει τη δυνατότητα να μιλήσουμε, κι αυτό δεν συνέβαινε στη διάρκεια των παιδικών μου χρόνων». Η νεόκοπη εγγύτητα που περιγράφει η Τάνια φαίνεται σύνηθες φαινόμενο· υπάρχει κάτι στην αποδοχή της βοήθειας ενός ενήλικου παιδιού που ωθεί τα πράγματα σε ένα βαθύτερο επίπεδο. Η ένταση μπορεί να περάσει, αλλά ο αντίκτυπος πάνω στη σχέση έχει διάρκεια.

Σε πολλές κουλτούρες οι σχέσεις γονιού-παιδιού βασίζονται σε μια μεγαλύτερη αμοιβαία προσδοκία στήριξης απ' ό,τι συνηθίζεται στον δυτικό κόσμο. Στις παραδοσιακές κινεζικές οικογένειες, για παράδειγμα, τα παιδιά παίρνουν πολύ σοβαρά το χρέος τους να στηρίζουν και να βοηθούν τους γονείς τους, όπως καθήκον των γονιών είναι να αναθρέψουν και να μορφώσουν τα παιδιά τους. Σε πολλές χώρες είναι πολύ πιο σύνηθες για τους ηλικιωμένους γονείς να ζουν μαζί με τα ενήλικα παιδιά τους απ' όσο στην Αγγλία, αλλά ακόμα κι εκεί η υποστήριξη που παρέχουν τα ενήλικα παιδιά στους γονείς τους αυξάνεται όσο περνούν τα χρόνια, μέχρις ότου η πλάστιγγα τελικά γείρει προς τα γηρατιά: μια προοπτική που οι περισσότεροι από εμάς δεν περιμένουμε με ανυπομονησία.

Μια από τις πιο αγχωτικές συνέπειες της πανδημίας Covid-19 ήταν ο τρόπος που άλλαξε τη στάση των ενήλικων παιδιών προς τους γονείς τους από τη μια μέρα στην άλλη. Ξαφνικά ανησυχούσαν για την υγεία και τη φυσική μας κατάσταση όσο εμείς για τη δική τους επί χρόνια. Πολλοί γονείς -συμπεριλαμβανομένης και της υποφαινόμενης!- τaráχτηκαν απ' αυτή την ξαφνική αντιστροφή ρόλων: άνθρωποι που είχαν πατήσει τα εξήντα άκουγαν κατσάδα επειδή ήπιαν ένα κρασί με φίλους τους στον κήπο ή τους απαγόρευαν να βγουν για ψώνια. Μια μητέρα που ζει μόνη της λέει: «Δεν μου αρέσει η ιδέα να με φροντίζουν. Εγώ είμαι αυτή που φροντίζει τους άλλους». Όταν ήμασταν στα πρόθυρα της πρώτης καραντίνας, αποφάσισε να μην πάει να μείνει με τον σύντροφό της, επειδή ήθελε να είναι διαθέσιμη για τα παιδιά και

τα εγγόνια της - κι εκείνος μένει σε απόσταση δύο ωρών με το αυτοκίνητο. Τα 'χασε όταν τα παιδιά της την παρότρυναν να πάει: «Είμαι η μαμά, ήθελα να τα φροντίσω αν τυχόν συνέβαινε κάτι, αλλά ξαφνικά δεν είχα πλέον αυτό τον ρόλο. Εκείνα ήταν που είχαν τον ρόλο της φροντίδας και ήταν σαφές ότι θα ήταν πιο εύκολο για τα παιδιά μου αν έφευγα. Είναι τεράστια αλλαγή στη σχέση και με τάραξε βαθιά».

ΤΙ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟ ΕΝΗΛΙΚΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ;

Στο πέρασμα των χρόνων, η σχέση με τα ενήλικα παιδιά εμφανίζει διακυμάνσεις απολύτως φυσικές, όπως η παλίρροια και η άμπωτη. Εξωτερικοί παράγοντες, όπως το πού μένετε και πόσο πολυάσχολοι είστε, είτε σας φέρνουν πιο κοντά είτε σας απομακρύνουν. Απομακρύνεται κανείς από τους γονείς του για χίλιους δυο λόγους. Ένα ενήλικο παιδί ερωτεύεται κάποιον που ζει στην άλλη άκρη της χώρας ή πιάνει δουλειά στην άλλη πλευρά του πλανήτη. Κάποια παιδιά επιδιώκουν συνειδητά να βάλουν μεγαλύτερη απόσταση ανάμεσα στα ίδια και τις οικογένειές τους, ιδίως όταν στήνουν για πρώτη φορά τη ζωή τους ξέχωρα από κείνες. Η μετοίκηση σε διαφορετικό πολιτιστικό πλαίσιο προσθέτει μια καινούρια διάσταση και πολυπλοκότητα στη σχέση με τους γονείς.

Υπάρχουν πολλά άλλα πράγματα που σχηματίζουν ένα περίπλοκο πλέγμα επιρροών. Κάποια πράγματα έχουν γερές ρίζες στο παρελθόν, αλλά συνεχίζουν να διαμορφώνουν το παρόν - όπως ο τρόπος που μεγαλώσατε το παιδί σας και η μεταξύ σας αλληλεπίδραση στη διάρκεια της εφηβείας του, ο αριθμός των παιδιών στην οικογένεια, τα πράγματα που εύχεστε να είχατε χειριστεί διαφορετικά. Όταν το παιδί σας είναι ενήλικας, κάθε αλλαγή που περνά ο καθένας από εσάς στην παράλληλη προσωπική σας εξέλιξη έχει αντίκτυπο στη σχέση. Κάτω από όλα αυτά βρίσκονται οι δικές σας εμπειρίες όταν ήσασταν ενήλικα τέκνα.

Η ανατροφή του παιδιού σας

Η ποιότητα του δεσμού μεταξύ γονιού και ενήλικου παιδιού έχει τις ρίζες της στα παιδικά του χρόνια. Ο διεθνώς καταξιωμένος ψυχολόγος Τζον Μπόουλμπι πίστευε ότι οι συναισθηματικοί δεσμοί ανάμεσα στο παιδί και τον φροντιστή του έχουν αντίκτυπο σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Όσο πιο ασφαλείς νιώθετε κι οι δύο, τόσο πιο ανεξάρτητοι μπορείτε να είστε, επειδή γνωρίζετε καλά πως, μόλο που η μεταξύ σας σύνδεση θα περάσει διάφορες αλλαγές, έχει γερά θεμέλια και δεν μπορεί να απειληθεί από την απόσταση ή άλλες σχέσεις. Η οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια Τζούντιθ Λασκ λέει: «Η προσκόλληση είναι πάντα στην καρδιά των σχέσεων με ενήλικα παιδιά. Σε γενικές γραμμές, όσο πιο ασφαλές το δέσιμο, τόσο καλύτερα βαίνουν τα πράγματα απ' όλες τις πλευρές».

Όλοι αποσκοπούμε να αναθρέψουμε ενήλικες που να αισθάνονται ασφαλείς, αλλά οι περιστάσεις μπορεί να σταθούν εμπόδιο. Η γυναίκα του Στιβ εγκατέλειψε την οικογένειά τους όταν η κόρη τους ήταν 12 χρονών (31 σήμερα). Ο Στιβ λέει: «Θα μου άρεσε να πιστεύω ότι υπήρξα βράχος στις ζωές και των δύο παιδιών μου, μια πραγματική σταθερά. Αλλά πριν από λίγο καιρό κουβεντιάζαμε με τη Σαμάνθα και μου είπε: “Αν η μαμά σου σε έχει παρατήσει, ο καθένας μπορεί να σε παρατήσει”. Οπότε απάντησα: “Για στάσου να δούμε κατά πόσο ισχύει αυτό. Εγώ δεν σε παράτησα - και δεν πρόκειται να το κάνω ποτέ, όσο συνεχίζω να αναπνέω”. Προσπαθώ να της εμφυσήσω την πεποίθηση ότι υπάρχουν άνθρωποι που θα μείνουν για πάντα δίπλα σου».

Οι περισσότεροι γονείς αγωνιούν για τυχόν λάθη που διέπραξαν όταν ήταν μικρότερα τα παιδιά τους και υποτιμούν τις θετικές βάσεις που τους έδωσαν. Αυτομαστιγώνονται που δεν έπαιξαν περισσότερο μαζί τους ή άφηναν να τους αποσπούν η δουλειά ή προσωπικά προβλήματα. Εντούτοις, τα επεισόδια που ξεπροβάλλουν σαν πιο σημαντικά στη σκέψη των γονιών μπορεί να μην ταυτίζονται με τα παράπονα που ίσως έχουν τα ενήλικα παιδιά από τα παιδικά τους χρόνια: *πήγες και με κούρεψες*

αγορίστικα, μ' έστειλες σε λάθος σχολείο, η αδυναμία σου ήταν πάντα η Σάρα. Κάποια παιδιά κρατούν τα παράπονά τους κρυφά και δεν τα ξεστομίζουν παρά μόνο σαν ενήλικες πλέον.

Κανείς βέβαια δεν μπορεί να αλλάξει το παρελθόν, αλλά η αναγνώριση και η προσπάθεια κατανόησης του τι πήγε στραβά είναι ένα βήμα προς τα εμπρός. Ως σύμβουλος οικογενειακής ψυχοθεραπείας και διευθύντρια του Κέντρου Διαπολιτισμικών Ζευγαριών του Λονδίνου στο Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας Παιδιού και Οικογένειας, η δρ. Ρίνι Σινγκ βοηθά ενήλικες οικογένειες να διαχειριστούν παιδικά βιώματα που εξακολουθούν να προξενούν προβλήματα. Διαπιστώνει ότι η θέληση για αλλαγή προέρχεται συνήθως από τα ενήλικα παιδιά, συχνά μάλιστα αφού έχουν κάνει ψυχοθεραπεία τα ίδια. Είναι επώδυνο και για τους γονείς. Λέει: «Πρέπει να υπάρχει κάτι εξαιρετικά οδυνηρό ν' ακούς τον πόνο του ενήλικου παιδιού σου και να νιώθεις ότι σε μέμφεται και σε κατακρίνει· δεν βοηθά το γεγονός ότι τα ενήλικα παιδιά μπορούν να εκφράζονται με τόσο δηκτικούς και επιθετικούς τρόπους. Οι γονείς μπορεί να πληγωθούν και να θιχτούν όταν τα παιδιά παραπονιούνται για διάφορα βιώματά τους, επειδή νιώθουν ότι απλώς έκαναν ό,τι καλύτερο μπορούσαν, συχνά μάλιστα σε αντίξοες συνθήκες. Όταν εμείς οι γονείς παλεύουμε με τα δικά μας προβλήματα, είτε αυτά έχουν να κάνουν με τους συντρόφους είτε με τους δικούς μας γονείς, απορροφιάμαστε τόσο από αυτά, ώστε δεν έχουμε επαρκές “εύρος ζώνης” για να ασχοληθούμε με τις συναισθηματικές εμπειρίες των παιδιών μας. Πολλές φορές οι γονείς δεν έχουν ιδέα τι έχει περάσει το παιδί τους, εν μέρει επειδή το παιδί δεν κατάφερε να τους μιλήσει γι' αυτά.

»Σαν ψυχολόγος, έμαθα πόσο σημαντικό είναι να αφήνεις αρκετό χώρο για να σου πει το ενήλικο παιδί σου: “Μου κόστισε πολύ τότε που έκανες το άλφα ή είπες το βήτα...”. Οι γονείς πρέπει πραγματικά να χαλαρώσουν και να ακούσουν προσεκτικά. Και ταυτόχρονα, πρέπει να επιβεβαιωθούν ότι έκαναν ό,τι καλύτερο μπορούσαν σε μια δύσκολη κατάσταση και ότι δεν φταίνει».

Όταν οι γονείς έχουν χάσει τους δικούς τους γονείς, συνειδητοποιούν καλύτερα πόσο σημαντικό είναι να λυθούν τυχόν θέματα· η πίκρα για πράγματα που δεν ειπώθηκαν ή δεν έγιναν είναι ένα αγκάθι που ενίοτε προχωρά πολύ βαθιά. Για τον Στιβ, ήταν στη διάρκεια μιας μηνιαίας διαμονής του σε βουδιστικό μοναστήρι για διαλογισμό που συνειδητοποίησε ότι ήθελε να είναι σίγουρος ότι ο γιος και η κόρη του δεν κουβαλούσαν παρεξηγήσεις από τα παιδικά τους χρόνια, ιδίως σε σχέση με το διαζύγιο του με τη μητέρα τους. Ένωσε ότι ήταν η κατάλληλη στιγμή: ως ενήλικες θα κατανοούσαν καλύτερα την πολυπλοκότητα της ζωής: «Όσο μεγαλώνεις, καταλαβαίνεις πόσο σημαντική είναι η επιρροή σου όταν είναι πολύ μικρά τα παιδιά και πώς μπορεί να τα επηρεάζει ως ενήλικες. Αντιλαμβάνομαι σωστότερα πράγματα που μπορεί να έκανα ή να είπα και θα μπορούσαν να παρερμηνευτούν από ένα παιδί - τις άσκοπες παρατηρήσεις που θυμάμαι ακόμα από τη δική μου παιδική ηλικία. Ήθελα να ζητήσω συγνώμη αν είχε υπάρξει κάτι που είπα και να τους εξηγήσω ότι δεν είχα πρόθεση να τα προσβάλω ή να τα πληγώσω.

»Όταν ήμουν στο μοναστήρι, έκανα τη σκέψη ότι δεν πρέπει ποτέ ν' αφήνεις τίποτα ασυζήτητο με τα παιδιά σου. Όταν γύρισα, μίλησα στο καθένα τους χωριστά. Τους είπα ότι, αν είχαν πληγωθεί από οτιδήποτε είχα κάνει ή είχα πει ή αν είχαν ερωτήματα σχετικά με το διαζύγιο, έπρεπε να με ρωτήσουν. Για να μην ερμηνεύουν μονόπλευρα τα πράγματα, αλλά ν' ακούσουν και τη δική μου πλευρά, γιατί ίσως αυτό τα βοηθούσε να κατανοήσουν τι είχα στο κεφάλι μου εκείνη την εποχή.

»Τότε ήρθε στο φως κάτι βαθιά προσωπικό -εντελώς απροσδόκητα- που είχε συμβεί πριν από 29 χρόνια. Ήταν κάτι που είχε πει η πρώην σύζυγός μου ότι είχα κάνει, αλλά δεν ήταν αλήθεια. Είχα την ευκαιρία να ξεκαθαρίσω ότι δεν έγινε έτσι, και ότι πρέπει να καταλάβουν ότι υπήρχε μεγάλη συναισθηματική ένταση τότε. Δεν ξέρω αν όντως το έχουν αποδεχτεί. Αλλά, τουλάχιστον, κάνοντας αυτή την κουβέντα, δεν αφήνεις περιθώρια αμφιβολίας».

Αλλαγές στις ζωές και των δυο σας

Οι αλλαγές στη ζωή των ενήλικων παιδιών προφανώς έχουν σοβαρό αντίκτυπο πάνω στους γονείς, αλλά ισχύει και το αντίστροφο. Σημαντικά γεγονότα και μεταβατικά στάδια που περνούν τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά προκαλούν αναπόφευκτους κλυδωνισμούς στη σχέση. Οι άνθρωποι παντρεύονται ή μετοικούν σε άλλη χώρα, εντάσσονται σε μια ριζοσπαστική οικολογική οργάνωση όπως η Extinction Rebellion ή ασπάζονται κάποιο άλλο θρησκευτικό δόγμα, ή αρρωσταίνουν. Κι ενώ έχουμε την τάση να πιστεύουμε πως είναι η ζωή των ενήλικων παιδιών που αλλάζει διαρκώς, άλλο τόσο μπορεί να αλλάζει και η ζωή των γονιών. Δεν έχει αυξηθεί μόνο η διάρκεια, αλλά και η ποιότητα ζωής του ανθρώπου, άρα και οι γονείς έχουν άφθονη ενέργεια να διοχετεύσουν σε καινούριες προκλήσεις. Αυτό το στάδιο προσφέρει πληθώρα ευκαιριών να εξερευνησει κανείς μια άλλη πλευρά της ζωής.

Όταν τα παιδιά τους φεύγουν από το σπίτι, πολύ συχνά οι γονείς βρίσκουν άλλους τομείς επαγγελματικής δραστηριότητας, καινούρια ενδιαφέροντα, καινούριες σχέσεις. Ο εθελοντισμός προσφέρει μια καινούρια προοπτική. Από τότε που συνταξιοδοτήθηκε, η Μπρέντα εργάζεται εθελοντικά στο τοπικό κέντρο ψυχικής υγείας, κι αυτό την έκανε να αναθεωρήσει το σκεπτικό της περί ψυχικών παθήσεων. Πράγμα που, με τη σειρά του, οδήγησε σε μια καινούρια επαφή με τον γιο και τη νύφη της, η οποία της ανοίχτηκε για τα δικά της ψυχολογικά προβλήματα μ' έναν τρόπο που δεν θα το έκανε ποτέ στο παρελθόν: «Μέχρι πρόσφατα, δεν ήξερα ότι η Άλισον έχει κάνει αρκετούς κύκλους ψυχοθεραπείας. Πιστεύω πως ούτε η ίδια ούτε ο γιος μου θα το μοιράζονταν μαζί μου αν δεν είχα εμπλακεί με το κέντρο ψυχικής υγείας, επειδή θα περίμεναν να φανώ επικριτική - και πιθανότατα θα είχαν δίκιο. Για τον ίδιο λόγο, δεν πιστεύω ότι θα με συμπεριλάμβαναν όταν ο γιος τους χρειαζόταν επιπλέον βοήθεια επειδή ίσως είναι στο φάσμα του αυτισμού».

Οι κρίσεις και τα σημεία καμπής που διαπερνούν τις ζωές και των δυο σας συχνά δυναμώνουν τους δεσμούς της οικογένειας: αρρώστια, στειρότητα, απόλυση, εργασιακό άγχος, διαζύγιο, συνταξιοδότηση, πένθος. Δένεστε συναισθηματικά με πιο έντονο τρόπο στηρίζοντας ο ένας τον άλλο. Μιλάτε συχνότερα και επικοινωνείτε σε βαθύτερο επίπεδο. Κι ενώ η ένταση μπορεί να υποχωρήσει, ο αντίκτυπός της πάνω στη σχέση παραμένει. Και οι δύο πλευρές μαθαίνουν από την εμπειρία και αναπτύσσουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα. Τα ενήλικα παιδιά μπορούν να είναι τεράστια βοήθεια όταν οι γονείς έχουν προβλήματα, και τούμπαλιν. Μεγαλώνει η κατανόηση για τους γονείς τους και για τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουν. Είναι λιγότερο επιρρεπή να τους δαιμονοποιούν ή να τους θεοποιούν· πολλοί νέοι άνθρωποι λένε ότι ένιωσαν για πρώτη φορά ενήλικες όταν μπόρεσαν να διακρίνουν τα ελαττώματα και τα λάθη των γονιών τους. Αντιμέτωποι με τα προβλήματα της δικής τους ζωής, είναι σε θέση να δουν με μεγαλύτερη επιείκεια τη συμπεριφορά των γονιών τους. Για παράδειγμα, ένας 22χρονος που αρνείται κάθε επαφή με τον πατέρα του μετά από ένα άσχημο διαζύγιο μπορεί να δείχνει μεγαλύτερη ενσυναίσθηση μετά τα τριάντα και τα σαράντα του χρόνια.

Τα σημεία καμπής της μέσης ηλικίας και όχι μόνο, όπως είναι η άδεια φωλιά, η συνταξιοδότηση, η εμμηνόπαυση και ο θάνατος ηλικιωμένων γονιών, ωθούν τους ανθρώπους να αμφισβητήσουν τις προτεραιότητές τους στη ζωή και να αναζητήσουν καινούριο νόημα. Είναι όλο και πιο πρόθυμοι να δοκιμάσουν νέες τεχνικές, όπως ο διαλογισμός ή η γιόγκα, που αλλάζουν τον τρόπο που βλέπουν τη ζωή. Δεν θεωρείται πλέον αργά για ψυχοθεραπεία ή συμβουλευτική, ανεξαρτήτως ηλικίας. Και το κυριότερο, αναγνωρίζεται ευρύτερα ότι οι άνθρωποι δεν σταματούν ποτέ να εξελίσσονται ή να μαθαίνουν. Η Ρενάτε Λέι: «Αισθάνομαι όλο και περισσότερο ότι, αν από τη φύση σου θέλεις να συνεχίσεις να εξελίσσεσαι, να δέχεσαι προκλήσεις και να γνωρίζεις τον εαυτό σου, αν έχεις τα μάτια σου ανοιχτά και ξέρεις τα θέματά σου, αυτή η διαδικασία δεν σταματά ποτέ στην πραγματικότητα. Δεν φτάνεις

ποτέ σ' ένα σημείο όπου αισθάνεσαι ότι είτε εσύ είτε το παιδί σου ολοκληρώσατε τη διαδικασία ανάπτυξης».

Έχοντας περάσει τα πενήντα, ο σύζυγος της Ρενάτε έκανε τρία χρόνια ψυχοθεραπεία, τα οποία είχαν βαθύ αντίκτυπο στη σχέση του με τα τρία ενήλικα παιδιά τους. Η Ρενάτε θυμάται: «Όταν ήταν μικρότερα τα παιδιά, εγώ ήξερα πολύ περισσότερα για την αισθηματική τους ζωή απ' ό,τι ο Μάρτιν, αφού μου μιλούσαν περισσότερο. Αλλά τώρα ο Μάρτιν ξεκαθάρισε πολύ συνειδητά ότι είναι διαθέσιμος να τα ακούσει, κι αυτό οφείλεται εν μέρει στην ψυχοθεραπεία, οπότε είναι “αλλιώς”. Τώρα είναι ίσες οι πιθανότητες να πάρουν τηλέφωνο εκείνον ή εμένα».

Οι δικές σας εμπειρίες όταν ήσασταν ενήλικο παιδί

Μπορούμε να διδαχτούμε πολλά από τις εμπειρίες μας ως ενήλικων τέκνων, τόσο τώρα, αν οι γονείς μας είναι ακόμα εν ζωή, αλλά και από το παρελθόν: αποτελούν ένα φυσικό σημείο αναφοράς.

Έχοντας πλέον ενήλικα παιδιά, μπήκα στη διαδικασία να σκεφτώ πώς συμπεριφερόμουν στη μητέρα μου που είχε χηρέψει όταν ήμουν στην ηλικία που έχουν τώρα: 29, 34 και 36 χρονών. Είναι κάπως στενάχωρο, για να είμαι ειλικρινής, και ξέρω ότι το ίδιο νιώθουν πολλοί από τους φίλους μου. Δεν σκεφτόμουν τόσο τα δικά της αισθήματα, όσο έχω την αξίωση να σκέφτονται τα δικά μου παιδιά για μένα· απλώς έπαιρνα την καλή της διάθεση σαν δεδομένη. Όταν έφυγα πρώτη φορά από το σπίτι, σπανίως επικοινωνούσα και αναπόφευκτα έκανα επιλογές που τη στεναχωρούσαν ή την άγχωναν. Ότανμίλησα στη δρα Μίρνα Γκάουερ γι' αυτό το βιβλίο, μ' έκανε να αναλύσω βαθύτερα την εικόνα που είχα πλάσει για τη δική μου αναδυόμενη ενηλικίωση: ότι δηλαδή έφυγα από το πατρικό μου χωρίς δεύτερη σκέψη, επειδή οι γονείς μου περίμεναν από μένα να είμαι απόλυτα ανεξάρτητη. Όταν το καλοσκέφτηκα, κατάλαβα πόσο έξω έπεφτα! Δεν με πίεσαν ποτέ να αποκοπώ και θα ήταν ευτυχείς να με στηρίξουν. Δυστυχώς, η μαμά μου πέθανε προ 15ετίας, οπότε δεν μπορώ να τη ρωτήσω πώς έβλεπε εκείνη τα πράγματα.

Αν οι γονείς σας είναι ακόμα εν ζωή, μπορείτε να συνεχίσετε να αντλείτε καινούριες γνώσεις από τη σχέση σας μαζί τους, που θα φωτίσουν τη σχέση με τα δικά σας παιδιά τώρα. Είναι πλεονέκτημα όταν είσαι μέλος της γενιάς που περιβάλλεται από τη μια μεριά από ενήλικα παιδιά κι από την άλλη από τους δικούς σου γονείς. Η Ρενάτε, οι γονείς της οποίας έχουν πατήσει τα ογδόντα, ενώ εκείνη είναι εξήντα και κάτι, και τα παιδιά της είναι στα είκοσι κάτι και τα τριάντα κάτι, λέει: «Συνυπάρχοντας με τους γονείς μου ως ενήλικο τέκνο τα 40 τελευταία χρόνια, καθώς και βλέποντας πλευρές των γονιών μου στα παιδιά μου, βοηθήθηκα να κατανοήσω τις προκλήσεις που αντιμετώπιζα με τον γιο και τις κόρες μου, αλλά και εκείνες με τους γονείς μου. Και συνάμα, αυτό υπαγορεύει ως έναν βαθμό τη στάση μου απέναντι στα ενήλικα παιδιά μου».

Οι άνθρωποι λένε συχνά ότι δεν θέλουν να επαναλαμβάνουν τα λάθη που έκαναν οι γονείς τους, κι αυτό ισχύει τόσο με τα ενήλικα παιδιά όσο και όταν αυτά μεγαλώσουν. Αλλά δεν έχει να κάνει μόνο με λάθη. Εξίσου χρήσιμο είναι να παρατηρούμε τα μοτίβα συμπεριφοράς και την αμφιθυμία που σας διακατέχει συχνά: αγαπάτε τα παιδιά σας, αλλά μερικές φορές σας τρελαίνουν (και το αντίστροφο, φυσικά!). Η οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια δρ. Μίρνα Γκάουερ πιστεύει ότι είναι ζωτικής σημασίας για τους γονείς να στοχάζονται τις δικές τους εμπειρίες ως ενήλικων παιδιών: «Όταν σκέφτεστε τον εαυτό σας όταν ήσασταν ενήλικο παιδί και όλους τους συμβιβασμούς που είχατε κάνει, θα έρθετε αυτομάτως σε επαφή με το γεγονός ότι δεν είναι μόνο οι γονείς που κάνουν συμβιβασμούς. Πρόκειται για μια σημαντική σχέση που διαρκώς διαμορφώνεται και εγείρει νέες απαιτήσεις τόσο από τους γονείς όσο και από τα ενήλικα παιδιά.

»Είναι πολύ λυπηρό όταν οι γονείς πεθαίνουν νέοι και ακούς τα ενήλικα παιδιά, γονείς πλέον κι αυτά, να λένε ότι τους λείπει αυτό το κομμάτι της οικογενειακής ζωής και δυσκολεύονται πολύ να σκεφτούν τον καλύτερο τρόπο να φροντίσουν τα παιδιά τους στη φάση της αναδυόμενης ενηλικίωσης. Θα μπορούσε κανείς

να πει ότι αυτό τους παρέχει την ελευθερία να δημιουργήσουν το δικό τους οικογενειακό σενάριο, σε αντιδιαστολή μ' εμάς που έχουμε ένα θεμελιώδες αφήγημα να ακολουθήσουμε ή να διορθώσουμε. Παρ' όλα αυτά, στις συνεδρίες μου, οι γονείς που δεν έχουν κατευθυντήριες γραμμές από την προσωπική τους εμπειρία για το πώς να είναι γονιός ενηλίκων παραδέχονται ότι πελαγοδρομούν και έχουν την τάση να καταφεύγουν σε παλιότερα στιλ καθοδηγητικής αλληλεπίδρασης με τα παιδιά τους, που οδηγούν σε ατέρμονες συγκρούσεις».