

*Praktická príručka pre rodičov mladých dospelých*

LAURENCE STEINBERG, PhD.

# VY *a* VAŠE DOSPELÉ DIEŤA



**AKO SPOLOČNE ZVLÁDNUŤ  
NÁROČNÉ OBDOBIE**

TATRAN

VY *a* VAŠE  
DOSPELÉ  
DIEŤA



LAURENCE STEINBERG, PhD.

VY *a* VAŠE  
DOSPELÉ  
DIEŤA

AKO SPOLOČNE ZVLÁDNUŤ  
NÁROČNÉ OBDOBIE

TATRAN

Z anglického originálu Laurence Steinberg, Ph.D.: You and Your Adult Child:  
How to Grow Together in Challenging Times,  
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Simon & Schuster, New York 2023,  
preložil Martin Kolenič.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2024 ako 5467. publikácia.  
Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Zuzana Šulajová

Jazykové redaktorky Ivana Fábryová, Zlata Sršňová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

[www.slovtatran.sk](http://www.slovtatran.sk)

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2023 by Laurence Steinberg, Ph.D.

Translation © Martin Kolenič 2024

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2024

ISBN 978-80-222-1596-1

Venované Benovi a Ashley

# 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 objavia aj vo vzťahu rodičov a dospelých detí. Každému z nás sa navyše zide 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 kolegýň 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 vrhne 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 ľúbostného, 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 nasťahovalo 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 prispôbiť 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

o dojčatá a deti od doktora Spocka), a aj to len v prípade, ak by potrebovali nájsť niečo konkrétne, ako napríklad vhodný čas na prechod na tuhú stravu alebo spôsob, ako zmierniť bolesť pri prerezávaní mliečnych zúbkov.

V porovnaní s tým dnešní rodičia majú za sebou dlhú anamnézu neprestajného angažovania sa v živote detí, od hľadania vhodných škôlok až po asistovanie pri podávaní prihlášky na vysokú školu – ba dokonca pomáhajú vypisovať ju. Súčasní rodičia sa preto môžu boriť s otázkami, či je vôbec nutné nejako meniť postoj len preto, lebo ich dieťa už dospelo.

Navyše stále zostávajú s deťmi v úzkom kontakte. Veľká časť študentov vysokých škôl a čerstvých absolventov komunikuje s rodičmi viackrát denne: hovoria spolu, píšu si a delia sa o príspevky na sociálnych sieťach. Niekoľko študentov mi prezradilo, že počas zápočtov a skúšok si musia vypínať mobily, aby ich nevyrušovali správy od rodičov.

V mnohých ohľadoch je častý kontakt prospešný. Mladí ľudia sú si takto s rodičmi bližší a majú lepší vzájomný prehľad o svojich životoch než kedykoľvek predtým. Táto blízkosť však stiera niektoré generáčnne rozdiely a nechtiac deťom umožnila správať sa k rodičom skôr ako k seberovným, čo v minulosti prakticky neexistovalo. Dnes to môže vytvárať napätie, najmä ak rodičia predpokladajú, že budú pri nezhodách rešpektovať ich názor.

Väčšia blízkosť medzi rodičmi a deťmi spôsobuje aj to, že rodičia poznajú podrobnosti zo života detí a viac sa obávajú o ich fyzické a emocionálne zdravie, ako aj o to, aký vlastne majú s nimi vzťah. (Pravdaže, aj rodičia v dvadsiatom storočí vpravievali deťom: „Prečo sa neozveš?“ Také otázky však prichádzali skôr po tom, čo sa dieťa neozvalo týždeň-dva a nie zopár dní.) Ak dnes rodičia vnímajú, že vo vzťahu s dospelým dieťaťom nastal nejaký problém, chcú hneď a zaraz vedieť, ako to môžu napraviť. V porovnaní s predchádzajúcou generáciou sa teda dnešní rodičia vo všetkých ohľadoch oveľa viac zapájajú do životov svojich dospelých detí.



*Ako sa zmenili mladí ľudia?* Azda najväčšia zmena, k akej došlo medzi mladými ľuďmi, je skutočnosť, že prevzatie konvenčných rolí typic-



kých pre život v dospelosti im trvá dlhší čas. Dlhšie im trvá, kým dokončia školu, stanú sa finančne nezávislými, uzavrujú manželstvo (alebo nadviažu vzťah), osamostatnia sa, zariadia si vlastnú domácnosť a napokon aj to, kým sa dopracujú k vlastným deťom.

Ako jeden z príkladov si vezmeme napríklad to, ako sa za ostatných pár desaťročí zmenilo nadväzovanie partnerských vzťahov. Rodičom odjakživa záleží na tom, aby si deti vybrali vhodného partnera, no v minulosti túto tému riešili, keď ich deti chodili na strednú či vysokú školu. Keďže ich deti v tom čase mali ešte len mizivé skúsenosti s romantickými vzťahmi, bolo prirodzené, že sa rodičia ozvali, ak sa im potenciálny partner zdal problematický. Dnes väčšinou rodičia iba z diaľky pozorujú sériu vážnejších vzťahov dvadsiatnikov a tridsiatnikov – dĺžku tohto obdobia pravdepodobne natiahlo randenie online, ktoré častejšie vedie do slepej uličky.

Je nepochybné, že prechod do dospelého života trvá dnes dlhšie a dochádza k nemu neskôr než kedykoľvek predtým. Jazyk, ktorý pri opise tohto posunu používame, nám však veľa prezradí o postojoch tých, ktorí sa k tomu vyjadrujú. Niektorí sa nerozpakujú pýtať, prečo „mladým toľko trvá vyrásť“, čím naznačujú, že každý, kto sa k jednotlivým životným míľnikom nedopracuje podľa nejakého pomyselného ideálu, je podľa nich nezrelý alebo skrátka lenivý. Iní si zasa ťažkajú, že mladí si len „naťahujú pubertu“, čo mi znie ako obviňovanie detí z toho, že si užívajú na úkor iných alebo trpia prehnanými obavami. Ďalší zasa tento posun opisujú ako „zlyhaný štart,“ čiže nejakú poruchu alebo nedostatok schopností.

Takýto prístup vychádza najmä z predpokladu, že zdravý vývin podporujú najmä nároky dospelého života – teda zodpovednosť, akú prináša manželstvo a rodičovstvo, pracovné požiadavky a ďalšie výzvy, ktoré sa objavujú ruka v ruku so snahou o sebestačnosť. V dôsledku toho sa potom predpokladá, že ak niekto tieto míľniky nedosahuje včas, je nezrelý.

Takýto prístup je nesprávny. Nejestvujú žiadne vedecké dôkazy o tom, že by neskorší vstup do dospelého života negatívne vplýval na psychologický vývin mladých ľudí. Ide o naozaj dôležitú skutočnosť, s ktorej pochopením mávajú rodičia často ťažkosti. Neskôr v texte vysvetľujem, že podľa najnovšieho výskumu v oblasti vývinu mozgu dospievajúcich môže neskorší vstup do dospelého života za správnych

podmienok dokonca vývoj mozgu zlepšiť, pretože sa predlžuje obdobie jeho plasticity (tvárnosti).



*Veda mení naše chápanie ranej dospelosti.* Ak by ste si aj zvyšok knihy nečítali príliš pozorne, venujte pozornosť aspoň tejto časti – zistil som totiž, že môže zásadným spôsobom zmeniť to, ako sa my rodičia dívame na svoje deti. Vývinoví psychológovia z historického hľadiska viac-menej ignorovali obdobie ranej a – s výnimkou neopodstatnenej fascinácie „krízou stredného veku“ – aj vrcholnej dospelosti. Jednoducho predpokladali, že ľudia prestávajú dozrievať na konci mládežníckeho obdobia, povedzme okolo veku 18 rokov, a ich psychologické funkcie sa už nemenia, až kým sa v starobe nezačnú zhoršovať. Odborníci predpokladali, že na ľudí medzi 20 a 65 rokmi vplývajú špecifické životné skúsenosti, akými sú uzatvorenie manželstva alebo rozvod, povýšenie alebo prepustenie, ale na rozdiel od iných fáz života sa mladí ľudia a ľudia v strednom veku jednoducho nemenia predvídateľným spôsobom, aký je typický napríklad pre dojčatá, deti, dospievajúcich a starších ľudí.

Tento predpoklad je správny iba čiastočne. Podľa najnovšieho výskumu totiž neplatí pre obdobie medzi dvadsiatym a dvadsiatym piatym rokom života. Počas týchto piatich rokov dochádza k významným zmenám v anatómii a aktivite mozgu, ktoré majú veľký vplyv na to, ako ľudia vo veku ranej dospelosti fungujú, a takisto hrajú mimoriadne významnú úlohu v tom, ako rodičia samotní vnímajú svoje dospelé deti.

Vývinoví neurovedci – odborníci, ktorí skúmajú, ako sa anatómia a aktivita mozgu menia s postupujúcim vekom – sa vývinu mozgu po 18. roku života začali venovať relatívne nedávno. Došli k dvom zisteniam, ktoré menia náš spôsob nazerania na mladých ľudí a mali by zmeniť aj spôsob, akým vy sami nazeráte na svoje deti.

Prvým zistením je, že počas ranej dospelosti mozog ešte veľmi intenzívne reaguje na prostredie – vedci to nazývajú „plasticita“ –, a teda skúsenosť a zážitky môžu do veľkej miery meniť mozog. Už dlho vieme, že mozog je mimoriadne tvárny v prvých rokoch života. Aj preto odborníci v oblasti psychológie, verejného zdravotníctva

a školstva kladú veľký dôraz na zabezpečenie náležitej starostlivosti a vzdelania malým deťom, ktorých mozgy sú vyslovene predurčené na to, aby nasávali množstvo kvalitných formujúcich zážitkov.

V posledných dvoch desaťročiach si však čoraz viac odborníkov uvedomuje, že na začiatku dospelovania dochádza k ďalšiemu zintenzívneniu plasticity, pričom toto obdobie môže trvať až do polovice druhej dekády života jednotlivca – teda ak tento jednotlivec dostáva adekvátne podnety z okolitého prostredia potrebné na to, aby si mozog zachoval tvárnosť po dlhší čas.

Z dôvodov, ktoré nám zatiaľ nie sú celkom známe, sa toto okno zvýšenej plasticity začne zatvárať v momente, keď ľudia vstupujú do dospelého života, čiže okolo veku 25 rokov. To znamená, že vplyv oneskorenia prechodu do dospelého života závisí od toho, ako jednotlivci tieto roky strávia. Za vhodných podmienok – ktorých súčasťou sú nové výzvy a podnety – môže predĺženie dospelovania zároveň predĺžiť aj obdobie, počas ktorého sú podnety pre mozog najosozejšie.

Plasticita je nanešťastie dvojsečnou zbraňou. Kým je mozog vo zvýšenej miere schopný reagovať na prostredie, je citlivý na dobré aj zlé zážitky. Dobré zážitky poskytujú jednotlivcovi príležitosť na ďalšie vzdelávanie a kognitívny rozvoj. Tie toxické sú však pre dospelávajúci mozog škodlivejšie, než by boli po dvadsaťpäťke. Ako uvidíme v tretej kapitole, toto je dôvod, pre ktorý sú dospelovanie a raná dospelosť obdobím zvýšenej citlivosti na stres, traumatické zážitky, depriváciu a návykové látky.

Druhým dôležitým zistením o období medzi dvadsiatym a dvadsiatym piatym rokom života je miera dozrievania mozgu, ktorá je obrovská, a to najmä v oblastiach s vplyvom na sebakontrolu. Mladí dospelí sú zrelší než tínedžeri, nie sú však ešte takí zrelí ako ľudia, ktorí už majú tesne pred tridsiatkou. Ešte stále sa u nich rozvíja schopnosť zvládať impulzy, emócie a negatívny vplyv rovesníkov, čo vysvetľuje veľkú mieru riskantného správania – vrátane kriminality, nárazového pitia veľkého množstva alkoholu, nezodpovedného šoférovania a nechráneného sexu –, ktoré v tomto období dosahuje vrchol, ako aj to, prečo sa rôzne druhy tohto rizikového správania vyskytujú zväčša naraz. Bude preto potrebné, aby ste z času na čas vyjadрили obavy, ak sa dieťa uchýli k pochabému alebo riskantnému

rozhodnutiu, a diskutovali o tom. Nech vás teda neprekvapí, ak sa v takej situácii ocitnete.



*Ako sa zmenila spoločnosť?* Posuny v jednom z aspektov prechodu do dospelého života často vyvolávajú zmeny aj v inej oblasti. Vezmime do úvahy napríklad zmeny v charaktere práce. Tá dnes vyžaduje viac rokov vzdelávania, než koľko vyžadovala povedzme v minulej generácii (či je to však naozaj také potrebné, je už iná otázka). Táto zmena vedie k tomu, že viac mladých ľudí študuje dlhšie, či už preto, aby získali vyšší než len bakalársky titul alebo aby počas štúdia získali viac zručností. To, čomu v Spojených štátoch zvykneme hovoriť „štvorročný program“, dnes, paradoxne, priemernému vysokoškólakovi trvá aspoň päť rokov.

Predĺženie obdobia vzdelávania malo kaskádovitý vplyv aj na iné oblasti života ľudí v období ranej dospelosti. Viac rokov v škole znamená neskorší nástup do zamestnania na plný úväzok a neskorší štart kariéry, čo zároveň predlžuje aj ekonomickú závislosť od rodičov. V dôsledku týchto zmien sa tak odkladá aj uzatváranie manželstva a zakladanie samostatnej domácnosti, čo robí hudbu ďalekej budúcnosti aj z prípadného rodičovstva.

Je náročné vyčíslieť, o koľko dlhšie trvá vstup do dospelosti dnes v porovnaní s minulosťou, pretože prechod do dospelosti ako-taký nedefinuje len jedna zlomová udalosť. Povedzme, že za začiatok tohto procesu označíme bakalársku promóciu a za koniec založenie rodiny. Je pravdou, že nie každého sa týkajú všetky mílniky, ale je to užitočný spôsob, ako si možno zostrojiť časovú os, na ktorej môžeme pozorovať medzigeneračné zmeny tohto prechodu. Väčšina mladých ľudí v strednej triede dosiahne bakalárske vzdelanie, väčšina sa zosobáši a väčšina sa aj stane rodičmi a obyčajne je to v tomto poradí. To je pravda v súčasnosti a platilo to aj o minulej generácii.

Podľa mojich výpočtov, pri ktorých mi pomohli aj štatistiky zverejnené Úradom pre sčítanie ľudu a inými vládnymi agentúrami, priemernému mladému dospelému zo strednej triedy dnes trvá trinásť rokov, kým sa od promócie prepracuje k založeniu rodiny. Tá istá púť trvala generácii jeho rodičov osem rokov.