

Эда Ле Шан

**КОГДА
ВАШ РЕБЕНОК
СВОДИТ ВАС
С УМА**



Эда Ле Шан

**Когда ваш ребенок
сводит вас с ума**

«АСТ»

1985

УДК 159.922.7
ББК 74.90+88.8

Ле Шан Э.

Когда ваш ребенок сводит вас с ума / Э. Ле Шан — «АСТ», 1985

ISBN 978-5-93878-256-3

Перед вами полное издание книги классика практической педагогики и психологии, подготовленное специально для новой российской аудитории. Выдающийся американский педагог, «психологический доктор Спок», мудрый и чуткий специалист — Эда Ле Шан анализирует типичные конфликтные ситуации, возникающие практически в каждой семье, помогает родителям точно и быстро установить причины негативного поведения ребенка, понять детей и усвоить психологические рекомендации по их воспитанию.

УДК 159.922.7

ББК 74.90+88.8

ISBN 978-5-93878-256-3

© Ле Шан Э., 1985

© АСТ, 1985

Содержание

Благодарности	6
Часть I	7
Почему я написала эту книгу	7
Когда ваш ребенок сводит вас с ума	17
Хрустальный шарик детства	21
Что знают специалисты о вашем ребенке	24
Часть II	29
Когда родительская любовь заходит слишком далеко	29
Некоторые не хотят, чтобы их обнимали	32
Потребность в приватности	34
Волшебное слово: «Жди!»	38
Как много можно рассказать ребенку	43
Обделены ли заботой и вниманием дети, матери которых работают?	49
Часть III	52
Плюшевые мишки, любимые куклы и многое другое, над чем не стоит смеяться	52
Почему дети должны фантазировать	55
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Эда Ле Шан

Когда ваш ребенок сводит вас с ума

© 1985 by Eda LeShan. Published in the United State by St. Martin's Press

© Перевод на русский язык: Бодрова Е., 2004

© Иллюстрации: Непомнящий Д., Попугаева О., 2004

© Серия, оформление, Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006

© Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006

* * *

Благодарности

Мне хотелось бы выразить признательность редакторам журналов, вручившим мне путевку в литературную жизнь: *Дороти Барклай Томпсон (The New York Times Sunday Magazine)*, *Еве Грант (National Parent-Teacher Magazine)*, покойным *Мэри Э. Бучанэн* и *Женевьеве Ландо (Parents' Magazine)*, а также *Джесальдине Роудс*, *Ребекке Грир* и *Эллен Левайн (Woman's Day)*. Воодушевление, равно как и безупречное редактирование, которые они привнесли в мою жизнь, оказались бесценными и остаются таковыми в моих долгих и глубоко удовлетворяющих отношениях с *Woman's Day*.

Мне также хотелось бы поблагодарить редактора *Лизу Уогер* за энтузиазм, с которым она отнеслась к этой книге, моего агента *Филлис Вендер* за неизменно теплую заботу, *Джо-Энн Страат* за приведение в порядок моих рукописей, *Милагрос Ортега* за порядок в моем доме и *Ларри Ле Шана*, придавшего всему этому смысл.

Мы благодарим за сотрудничество *Parents' Magazine*, *Woman's Day*, *The Money-Paper* и *The Journal of the National Education Association*, где было впервые опубликовано большинство статей, вошедших в эту книгу.

Часть I

Расставляем декорации

Почему я написала эту книгу

Мне позвонила молодая женщина и пригласила на конференцию, посвященную вопросам детской психотерапии. Встреча происходила в далеком городе, в это время я торопилась закончить работу над очередной книгой. Взвесив свои возможности, я ответила, что, вероятно, не смогу приехать. «Но вы должны! — умоляла она. — Ведь вы же великая бабушка всех родителей!»

Это произошло несколько лет назад, но впечатление от ее слов было настолько огромно, что я не могу их забыть. Я никогда не ожидала, что стану чьей-то «великой бабушкой». Но все-таки, похоже, я ею стала. Эта книга — веское напоминание о том, что я работаю с детьми и их родителями уже более 40 лет. За этот срок я смогла осмыслить и проанализировать все теории детского развития, которые появлялись и возникали на протяжении моей жизни, и тот непосредственный опыт, который я получила, работая с детьми как учительница, психотерапевт и мать. Все это помогло мне выработать основные принципы, необходимые для решения тех воспитательных задач, которые мы ставим перед собой, чтобы дети выросли и вошли в жизнь настоящими людьми.

Мне кажется, я знаю, почему дети часто сводят нас с ума. И сейчас мне кажется, я знаю, как справиться с этим особым видом сумасшествия. Чтобы успешно воспитывать детей, надо знать и уметь не так уж много. Вся хитрость в том, чтобы эти знания и умения включали в себя наиболее серьезные и смелые требования, которые мы когда-либо предъявляем к себе. Тем не менее представляется более практичным и разумным научиться придерживаться нескольких фундаментальных принципов, чем ощущать, что вы должны блуждать, часто в растерянности и в одиночестве, в том океане советов специалистов, в который оказались погруженными слишком многие родители.

Все мы склонны искать простые ответы на сложные вопросы, порой забывая, что в природе нет ничего более сложного, более загадочного, чем человек. Мы ищем какого-то особого учителя, который скажет нам, как справиться с вспышками гнева, ищем ту страницу в книге, в которой будут даны рецепты, как избавиться от кусания ногтей, заикания, мокрой постели и сотен других моментов, которые сводят нас с ума. Когда мы сталкиваемся с подростками, которые выглядят неподдельно несчастными, изводящими себя и раздражающими нас, мы с жадностью хватаемся за самую нелепую — но замечательно простую — идею, считая, что, вышвырнув их из дома, мы решим наши острые проблемы. В страхе и отчаянии мы начинаем думать, что правы те, кто считает, что причина всех бед сегодняшних детей в том, что их мало лупили. В эру супертехнологий, когда все мы заворожены миром компьютеров, становится трудно смириться с фактом, что в воспитании детей нет абсолютов, нет легких ответов, нет методов, которые могут гарантировать успех во всех случаях.

Однако существуют установки, которые могут составить, и действительно составляют, альтернативу; существуют дети, которые могут иногда раздражать своих родителей и часто утомлять их, но никогда не сводят их с ума. Одна из моих основных жизненных целей — увеличить число подобных семей!

Прежде всего нам надо рассмотреть те случаи, когда дети сводят нас с ума. Это часто происходит, когда дети совершают такие поступки, которые родители не позволяли им делать в детстве. Когда моей дочери было около двух с половиной лет, муж велел ей надеть пижаму.

Мы сидели за обеденным столом, и она сказала: «Не буду, старый осел!» Муж был психологом, доктором наук, он изучал психологию развития и знал, что имеет дело с нормальным феноменом двух лет. Но и для него этот поступок был настолько неожиданным, что, когда он тянулся за чашкой кофе, рука его дрожала. Он побледнел и сказал: «Сейчас меня стошнит». Когда мы попытались объяснить его реакцию, он добавил: «Я уверен, что, если бы я когда-нибудь сказал это своим родителям, меня, наверное, разразил бы гром».

Родители, с которыми я работала на протяжении этих 40 лет, были самыми смелыми людьми из тех, кого я когда-либо знала. Из-за стремительных перемен в общем стиле жизни и лучшего понимания потребностей детей мы стали часто превращаться в родителей, которые воспитывают своих детей иначе, чем были воспитаны сами. Мы стараемся не повторять того, что оставило неизгладимый след в нашей памяти и оказало влияние на наш характер. Поскольку меня стали приучать к горшку с шести месяцев, я впадала в панику от того, что мне приходилось менять пеленки дочери, когда ей было почти три года. Если нам в детстве не разрешалось проявлять ревность или соперничество к брату или сестре, то мы считаем недопустимым позволять собственным детям выражать враждебность друг к другу, даже если дюжина специалистов уверяют нас, что это нормально.

Прежде всего нас сводят с ума дети, которые не так задавлены и закрепощены, как мы были в их возрасте.

Второй вид поведения, с которым мы не можем спокойно мириться, начинается тогда, когда наши дети отказываются делать то, что мы безотказно выполняли, когда были детьми. Они не хотят поцеловать тетушку Хэтти с бородавкой на носу, которую и мы боялись в детстве, однако не противились тому, что от нас требовали. Они не едят овощи, которыми мы давились, но ели, когда были детьми. Они спрашивают нас, почему нужно мыться каждый вечер — нам даже в голову не приходило задавать такой вопрос. Они хотят знать о противозачаточных средствах в том возрасте, когда нам даже еще и не объясняли, в чем разница между мужчиной и женщиной. Иногда мы сходим от них с ума, потому что завидуем тому, что у них нет комплексов, а объем информации гораздо больше того, какой был у нас в их годы.

Нередко мы выходим из себя потому, что нам кажется, что наши дети ведут себя иррационально: не можем понять многие их поступки, объяснить, почему они делают многое так, а не иначе. На самом же деле мы понимаем это, но, стараясь показать свою умудренность и жизненный опыт, подавляем в себе свое понимание того, что чувствует ребенок в той или иной ситуации, и это как раз и является источником нашего раздражения, утомления и, наконец, нашего гнева по поводу поведения наших детей.

Когда они ведут себя так, что действительно расстраивают нас, они стараются заставить нас вспомнить, хотя бы и бессознательно, как мы сами себя чувствовали в далеком детстве, и воспоминания эти слишком мучительны.

Четырехлетняя Линда боялась темноты; она хотела, чтобы ночник не только горел в спальне, но и не гасился в коридоре и в ванной. Но даже и в этом случае она плакала, если никто не оставался с ней до того, как она уснет. Отец сердился, что мать потакала всем этим требованиям. Страхи дочери раздражали его — он с трудом сдерживался, чтобы не отшлепать ее. Чувство ярости вступало у него в конфликт с не менее сильным чувством непонимания, почему он так расстраивается. Возможно, нормальные для четырехлетнего ребенка страхи напомнили ему то, что ему было тяжело вспоминать... Для того чтобы добиться любви и одобрения отца в детские годы, он подавлял свои ночные страхи. Отец говорил ему: «Мальчики не плачут и не пугаются по пустякам». Он лежал в постели, затаив страх. Для него было куда важнее, чтобы отец погладил его по голове, чем тот страх, от которого он боялся закричать.

И вот теперь четырехлетняя дочь напомнила об этих надежно забытых днях, и его реакция означала, что он не хочет вспоминать минуты слабости своего детства. Мы не хотим, чтобы нам напоминали о том, что однажды мы повели себя не лучшим образом. Мы не хотим вспоминать о том, что чуть не сошли с ума от усталости, о том, как ударили маленького ребенка, о том времени, когда мы играли со спичками, о том, как украли несколько монет из маминого кошелька. То, о чем мы не хотим вспоминать, выливается в наш вопрос детям: «Почему ты так поступаешь? Я не могу тебя понять».

Родители редко говорят детям: «Ты не плохой, ты просто маленький». Детям неоткуда узнать, в чем причина того, что они не слушают запреты взрослых или делают то, что им не разрешают. Дело в том, что они просто не могут справиться с собой, и все, что они совершают и чувствуют, вполне естественно для ребенка, но не всегда понятно взрослому. И если никто с ними не говорит об этом, не разъясняет, что такое хорошо, а что такое плохо, не зная причин недовольства, они думают, что они плохие дети. Нормальные чувства подавляются, и порождается жизнь, полная чувства вины, затаенных страхов и враждебности.

Что нужно детям более всего, так это любовь, и никакая цена не будет слишком высокой, чтобы заплатить за нее. Первый шаг, который вы должны сделать, чтобы справиться со своим раздражением, – это спросить себя: чем вам пришлось заплатить за любовь, когда вы были ребенком? Отказывались ли вы от желания поиграть в бейсбол, потому что родители говорили, что хорошие маленькие девочки не играют в грубые и грязные игры? Приходилось ли вам подавить страстное желание брать уроки танцев, потому что отец сказал, что танцуют только маменькины сынки? Притворялись ли вы, что без ума от новорожденного, чтобы заслужить хоть какое-то внимание и одобрение? Испытали ли вы облегчение, когда вас отшлепали за то, что вы бросили игрушку в окно, потому что были уверены, что вы плохой и вас обязательно надо наказать? Осмелитесь ли вы вспомнить тот случай, когда бабушка вымыла вам рот с мылом за грязные слова?

Большинство невротизмов, которые мы приносим с собой во взрослую жизнь, являются прямым результатом подавления нормальных чувств в детстве во имя получения одобрения и любви. В глубине души мы чувствуем себя крайне порочными существами, не заслуживающими ничьей любви.

Когда наши дети ведут себя в точности так же, как мы вели себя в их возрасте, – это сводит нас с ума.

Наконец, дети сводят нас с ума, когда они хотят, чтобы о них заботились так, как о нас никогда не заботились. Это наиболее серьезный вариант сумасшествия. Родители, не испытывавшие любви в детстве, какими бы хорошими они ни старались быть, приходят в ярость, когда ребенок молит о любви. Почти невозможно стать заботливым человеком тому, кто в детстве никогда не испытывал заботы.

В штате Вашингтон есть суд, который «приговаривает» родителей, плохо обращающихся со своими детьми, к тому, чтобы они вместе с ними посещали специальную школу. Происходит следующее: родители могут наблюдать положительные примеры учителей и те методы, которыми те пользуются при общении с детьми. Родителям помогают понять потребности их детей, учат разумным методам приучения ребенка к дисциплине. Но, что еще важнее, родители сами получают то благожелательное внимание, какого никогда не получали раньше; к ним относятся с пониманием и сочувствием, зачастую впервые в жизни.

Родителей сводят с ума их собственные попытки проявить любовь, если сами они не были нежно любимы в детстве.

Если таковы причины большинства проблем, возникающих у родителей, то что можно сделать, чтобы изменить положение? Самое первое, чему они должны научиться, самое, может быть, важное умение — это умение вспомнить собственное детство. Если мы сможем восста-

новить боль наших собственных тревог и обид, смущение, слишком дорогой ценой купленную любовь в далекие детские годы, – скорее всего, тогда мы не будем испытывать тревогу за поведение своих детей.

Вы, вероятно, слышали выражение: «Ты должен почувствовать на время себя ребенком». Ребенок, которым был каждый из нас, не исчезает, когда мы вырастаем. Все, что мы чувствовали, будучи детьми, еще внутри нас— где-то там глубоко, и чем больше мы стараемся осознать наши воспоминания, тем меньше они будут управлять нами. Это не только хорошо для наших детей— это потрясающе и для нас самих. Что нам нужно, так это попытаться ощутить те ложные представления, которые нам навязывали: что мы плохие, что мы не оправдываем ожиданий родителей или разочаровываем их. Эти доводы несут внутри себя семя саморазрушения. Мы несем их с собой, потому что очень мучительно вспоминать все это, или мы чувствуем себя слишком виноватыми, чтобы подумать о том, на чем сосредоточить свое внимание в воспоминаниях.

Существует много способов оживить свои детские ощущения и переживания. Конечно же, это одна из задач психологического консультирования и психотерапии, и если мы не только обеспокоены нашими чувствами к детям, но и ощущаем себя эмоционально уязвимыми во многих сферах жизни— тогда лучше выбрать этот путь. Но есть и много других способов вспомнить себя в детстве, например поговорить с братьями и сестрами, с родителями и другими родственниками, расспрашивая их о событиях, которые вы помните смутно, пытаясь найти подтверждение воспоминаниям, которые кажутся сегодня странными, беспокоящими.

Я выбрала занятия психотерапией и по личным и по профессиональным соображениям, но некоторым странным образом я, по-видимому, так и не смогла найти объяснение. В детстве я жила вместе с бабушкой, дедушкой, тетями и дядями, так что я попросила тетю рассказать о моих детских «фантазиях». В одной из них навязчиво являлся образ человека, лежащего в луже крови на цементном полу и накрытого плащом. Другое страшное видение— кто-то в черном пальто прыгает на меня. Выслушав меня, тетя сказала: «Во-первых, к нам приходил мастер починить плитку, он оказался эпилептиком. У него начался припадок, он лежал на цементном полу, и нам пришлось накрыть его плащом. Что касается другого случая, то дядя Эдвард часто пугал нас, выпрыгивая из кладовки и притворяясь, что он вампир». Поскольку я была слишком маленькой, чтобы все понимать правильно, я полагала, что человек на полу пострадал по моей вине, – может, это мои враждебные чувства убили его! Что же до дяди, который меня дразнил, то я считала, что заслужила это своим плохим поведением.

Иногда расшифровать неправильное объяснение поступка, придуманное маленьким ребенком в силу иррациональности мышления, удастся, только анализируя прошлое с помощью психотерапевта. Наиболее яркий из известных мне примеров— случай с молодой женщиной, которая никогда не позволяла себе влюбиться, чтобы не оказаться отвергнутой и брошенной. Наконец она вспомнила, как в трехлетнем возрасте мать стояла в длинной очереди, держа ее на руках. Неожиданно она передала девочку женщине, стоявшей за ней, со словами: «Эй, возьмите своего ребенка! Я больше не собираюсь ее держать!» Оказалось, что это была очередь в концлагерь: мать, понимая, что каждого второго отправляют в газовую камеру, этим своим поступком спасла жизнь дочери. Но единственное, что смогла понять из всего происшедшего трехлетняя девочка, – это то, что ее бросили.

До тех пор пока родители не будут думать о том, что дети могут неверно истолковывать многие поступки и события, они не смогут избежать серьезных недоразумений в отношениях с детьми. Моя бабушка умерла, когда маме было четыре года. Пытаясь защитить девочку от страданий, ей сказали, что мама уехала, а о ее смерти она узнала годом позже от соседа. К этому времени она была твердо уверена, что ее мама уехала потому, что она была плохой и мама ее не любила. Несмотря на то, что позже она поняла, что дети обычно обвиняют себя во всех случающихся несчастьях (смерти, разводе, болезни и т. д.), она так и не сумела избавиться

от ощущения, что она была плохим ребенком. Дети часто объясняют все тем, что они плохие и недостойны любви, хотя нет вывода более далекого от истины, чем этот.

В детстве я часто писала письма моим родителям. Я так же писала сочинения и вела дневник. К счастью, кое-что из этого сохранилось. Чердаки, сундуки, гаражи, старые архивы помогают восстановить те или иные забытые страницы детства. Отец показал мне письмо, которое в 12 лет я написала ему и маме, когда отказалась идти с ними на семейный ужин. В письме я обещала, что больше не буду так гнусно себя вести. Позже, когда моя мама умерла, я обнаружила письмо, которое она писала своему отцу и мачехе примерно в том же возрасте и обещала исправиться и больше не огорчать их. Мы обе узнали, став взрослыми, что подросткам вполне естественно в какой-то период стремиться к отделению от семьи и что, конечно же, нет ничего ненормального в том, что они иногда теряют самообладание, к сожалению, понимание этого приходит слишком поздно.

В воспоминаниях детства могут также помочь старые альбомы с фотографиями или записи в школьном дневнике. Я помню, что, когда я прочитала в своем старом дневнике запись: «Эде необходимо удвоить свои старания в занятиях математикой и французским», – меня переполнило ощущение неудачи и безнадежности. Я вдруг почувствовала, что мое отставание в этих двух предметах непременно плохо отразится на моей будущей жизни, разрушит мои планы (однако этого не случилось).

Наши родители попадались во многие из тех ловушек, которые подстерегают и нас, и мы сможем лучше понять многое, задавая им вопросы об их детстве, трудностях, с которыми они сталкивались. Чем больше моя дочь узнавала о моем детстве, тем больше она могла понять и простить меня в тех случаях, когда я ей что-то не разрешала, в чем-то ограничивала.

Иногда многое может открыть случайное замечание кого-то из родственников. Одна подруга как-то раз рассказала мне, что ее тетя сказала: «Я всегда терпеть не могла твою мать, когда мы были детьми. Она была такая умная, такая красивая, такая хорошая— просто само совершенство. А я была балда балдой!» «И тут я поняла, – сказала моя подруга, – почему в присутствии моей матери я постоянно чувствовала, что я никогда не стану такой замечательной, как она. Воспоминания моей тети дали мне ключ к этому маленькому открытию».

Воспоминания детства— это не то, что возникает сразу, их взаимосвязь с поступками детей происходит постепенно. Это умение, которое мы вырабатываем у себя раз и навсегда лишь тогда, когда понимаем, как ценны детские воспоминания для нашего будущего роста и развития.

Чтобы меньше сходить с ума от детей, необходимо выработать у себя еще одно умение— *умение интерпретировать поведение*. Это естественным образом связано с воспоминаниями, но зависит также от того, что мы знаем о внутреннем мире ребенка, как понимаем его. Нам необходимо знать как можно больше о детских страхах, иррациональном характере детского мышления. Мы должны быть более чуткими к их переживаниям, огорчениям, даже к тому, насколько усталыми они себя чувствуют.

Труднее всего интерпретировать поведение, когда ребенок ведет себя плохо. Одна мать рассказывала мне, что, когда она стояла на кухне, ее семилетний ребенок вдруг ударил трехлетнего братишку: «Он стоял посередине кухни со странной улыбкой на лице. Моей первой реакцией было: что за мерзкий ребенок— ударил и еще улыбается! Потом я увидела в его глазах страх и растерянность. Он ударил импульсивно, не подумав, и я услышала, как говорю ему: “Ты не знаешь, что делать так нельзя?” Его глаза наполнились слезами, и я посоветовала: “Знаешь, ты можешь попросить прощения и постараться впредь думать, что делаешь!” Он посмотрел на меня с таким облегчением и благодарностью!» Это был пример крайне точной интерпретации поведения. Маленькие дети действительно часто действуют импульсивно и затем сразу чувствуют себя виноватыми. Но приходят в полную растерянность, не зная, что им делать, как искупить вину. Иногда они ведут себя совсем неадекватно: улыбаются или даже

смеются в минуты от напряжения и растерянности. Им надо помочь найти выход из создавшегося положения.

Пятилетний Джонатан перевозбудился после праздничного семейного обеда. Бегая по комнате и стараясь привлечь к себе внимание, он уронил одну из бабушкиных ваз. Отец взял Джонатана на руки, посадил его на вращающийся стул и сказал: «Я знаю, ты очень переживаешь, что так случилось. Давай пообещаем бабушке, что мы постараемся найти другую вазу, такую же, как та, которая разбилась». Не похоже ли это на всепрощение в воспитании? Мне так не кажется. Отец Джонатана учил своего сына, как интерпретировать свое собственное поведение, как понять, почему случилась неприятность. Джонатан был славным, милым ребенком, который любил свою бабушку. Отец учил его принимать человеческие слабости и отвечать за действия, которые могут причинить боль другому человеку.

Когда я вижу маленького ребенка, который понуро бредет, или отказывается идти с мамой, или устраивает истерику в магазине, во время обеда, я тут же интерпретирую его поведение как особый вид усталости. Я могу объяснить это поведение, потому что я понимаю детское ощущение изнеможения, которое заставляло меня терять контроль над собой. Я теперь замечаю, когда я сама чувствую себя подобным образом: это случается, когда я возвращаюсь домой после напряженного дня и мой муж говорит, что я «устала как собака». Когда я это слышу, я сразу же чувствую себя лучше. Как мне не хватало умения понять, когда мой собственный ребенок был «усталым как собака»! К счастью, я научилась понимать это к тому времени, как стала бабушкой. Родители часто спрашивают: «Но разве нельзя ошибиться? Например, думаешь, что тебе понятно поведение ребенка, а на самом деле ты заблуждаешься?» Когда дети совершают иррациональные поступки, они чувствуют себя ужасно одиноко! Они думают, что никто и никогда так себя не чувствовал. Они никогда не думают, что и их родители когда-нибудь чувствовали себя так. Даже если ваше объяснение будет не совсем точным, ребенок почувствует, что его пытаются понять, а не просто считают плохим. Однажды моя внучка неожиданно начала плакать, когда мы были в гостях у соседки. Мы поняли, что это произошло оттого, что она увидела мужчину, играющего с малышом, и загрустила оттого, что ее отец в этот вечер был на конференции. Взрослые попытались объяснить девочке, что без папы грустно, но он скоро вернется. Нам казалось, что она успокоилась, но придя домой она продолжала плакать, ее мучили кошмары, и лишь после долгих расспросов и разговоров выяснилось, что истинной причиной слез был испуг: она испугалась гусей, гулявших на лужайке. Я уверена, что вы уже поняли, что наиболее бесполезным вопросом, который вы можете задать ребенку, когда он плачет, будет: «Что с тобой случилось?». Но если даже мы не в силах понять, что происходит с ребенком, то как может разобраться в этом неопытный, незрелый малыш? Игра — язык детства. Один психиатр однажды заметил: «Атомная бомба — это детская игра по сравнению с детской игрой». Значение игры в жизни маленьких детей столь велико, что я никогда не пойму тех, кто стремится быстрее заменить ее ранними занятиями чтением, письмом и арифметикой, это слишком рано разрушает тот естественный путь, который помогает ребенку познать себя и окружающий мир. В случае с моей внучкой моя дочь придумала игру с куклой, которая боялась ложиться спать, и в конце концов внучка призналась: «Сарина кукла боится гусей».

Страх от ощущения того, что ты остаешься наедине со своими переживаниями, взрослому покажется неприемлемым, для ребенка же это самое тяжелое бремя. Пока мы не попытаемся вернуться в детство и вспомнить, какие чувства мы испытывали перед походом к зубному врачу, мы, скорее всего, будем говорить: «Не будь глупышкой. Бояться совершенно нечего, больно не будет». На самом деле пугает то, что бывает неизвестным и неопределенным. Когда ребенку говорят: «Не будь глупышкой», для него это означает: «Мне кажется, со мной что-то не в порядке. Взрослые умнее, чем дети, так что они, должно быть, правы». А затем это приводит к самообвинениям и чувству одиночества. Но родители, готовя ребенка к предстоящему лечению, могут сказать: «Я понимаю, что ты чувствуешь. Тебе страшно, и даже если

ты знаешь, что укол займет всего одну секунду, ты боишься. Ты можешь посидеть у меня на коленях или поплакать. Когда страшно, как раз стоит поплакать. Я буду тебя крепко держать, и мы скоро вернемся домой». Это рождает у ребенка уверенность, что он не испорченный, что он не одинок — есть человек, который его понимает. По мере того как мы учимся интерпретировать поведение, мы более четко различаем, что значит быть плохим, а что значит быть маленьким. Двухлетний ребенок кусает другого малыша. Вместо того чтобы сказать: «Ты плохой! Плохой!» — нам надо помочь ему понять, что он поступает так, не понимая, что делает другому больно. И наши слова: «Ты слишком маленький, чтобы не кусаться. Я рядом, чтобы помочь тебе вспомнить, что этого нельзя делать. Нам надо немножко посидеть на скамейке, чтобы ты мог подумать и вспомнить, что кусаться нельзя. Скоро ты подрастешь и будешь помнить об этом сам» — заставляют его задуматься над своим поступком.

Если вы застали ребенка зажигающим спички в комнате, вместо того чтобы накричать на него и прочитать ему длинную нотацию, что он ужасный ребенок, можно просто сказать ему: «Многим детям твоего возраста очень хочется играть со спичками, конечно, это опасно, и мы не можем позволить тебе делать это в твоей комнате одному. Если тебе хочется зажигать спички, ты можешь делать это в ванной, когда я стою рядом, или мы можем поставить ведро с водой во дворе, и ты сможешь бросать туда спички, а я буду рядом».

Девочка пришла однажды из детского сада с коробкой цветных мелков. На вопрос отца, откуда они у нее, она сказала: «Учительница разрешила мне взять их, потому что я хорошо вела себя». Вместо того чтобы предположить, что девочка украла их, и сказать ей об этом, отец объяснил ей, что «многие пятилетние девочки не могут остановить себя, когда им чего-нибудь хочется. Завтра утром мы вернем мелки и объясним, что ты еще слишком маленькая, чтобы понимать, что нельзя брать чужие вещи». Подобные поступки могут повторяться младшими подростками. Они не могут преодолеть желание взять, к примеру, что-то из одежды друга или родственника. Если мы будем вести себя так, как если бы это было первое проявление юношеской преступности, мы можем именно к этому их и подтолкнуть. Подростки крадут вещи, которые, как им кажется, смогут сделать их более красивыми, мужественными, популярными. Они делают это из-за чувства неполноценности. Реакция, которая увеличивает их чувство недовольства собой, может привести к повторению подобных поступков. Ведя разговор с сыном или дочерью, родители как бы ненароком могут сказать: «У меня часто возникало непреодолимое желание взять какую-то вещь, не принадлежавшую мне, потому что мне казалось, она сделает меня более уверенным в себе. Но это только иллюзия; вещь, не принадлежащую тебе, все равно придется возвратить. Вполне можно сказать, что ты сделал это случайно, по забывчивости, но нам надо поговорить с тобой наедине, почему тебе вдруг так захотелось взять эту куртку».

Чем чаще мы вспоминаем и интерпретируем свои детские поступки, тем быстрее найдем объяснение своего поведения, когда мы стали взрослыми. Я уверена, что детей заставляют выполнять то, к чему они еще не готовы в силу отсутствия необходимых знаний и опыта, и это одна из серьезнейших проблем в жизни сегодняшнего ребенка. Жизнь полна стрессов, мы все затеряны в суете больших и малых дел, все более равнодушны друг к другу. В наш век восхищение и внимание к машинам у иных людей куда больше, чем к окружающим их людям. Нередко человек превращается в компьютер, и ощущения, которые он испытывает в результате этого, весьма серьезны. То же происходит и в процессе воспитания детей, мы зачастую слишком сильно ускоряем их развитие, заставляем их перепрыгнуть через определенную ступень, а это чревато тем, что из них могут вырасти эмоционально ущербные взрослые.

Если я вам скажу, что вам надо наложить шины на ноги вашему семимесячному малышу, чтобы научить его ходить раньше, чем это сделает природа, вы мне скажете, что я сошла с ума. Однако каждый день родители пытаются научить двухлеток читать, трехлеток завязывать шнурки, а пятилеток нырять с высокого бортика. Похоже, что, сталкиваясь с природой, мы ста-

новимся нетерпеливыми, нас раздражает детство, мы хотим, чтобы оно кончилось как можно скорее, потому что дети досадным образом напоминают нам о нашей собственной уязвимости.

Дети так замечательно учатся! Природа наделила их такой предприимчивостью, такой любознательностью. У них есть внутренний импульс необычной силы, который ускоряет физическое и умственное развитие при условии, что оно проходит в благотворной атмосфере, в которой ребенок может раскрыть свои возможности. Если десятилетний ребенок спит в детской кроватке, он может перестать расти; если он будет перемещаться во все более просторные кровати, его тело будет расти. Если мы наполним мир ребенка игрушками, книгами, приключениями, если он сможет говорить нам о своих мыслях и чувствах, без опаски задавая любые вопросы, будет расширяться его кругозор. Всеу свое время. Можно научить двухлетку завязывать шнурки, но этим придется заниматься семь дней в неделю, и как только вы прекратите эти занятия— ребенок все забудет. Если вы подождете до пяти лет и скажете: «Ну, как насчет того, чтобы научиться завязывать шнурки?» результат будет иной, вы сможете научить этому ребенка за полчаса, и он уже никогда не разучится это делать. Водном из институтов проводилось исследование: близнецов учили читать по разным программам. Одного начали учить в три года, а второго— в шесть лет. В восемь лет уровень их развития был одинаков. Если мы вспомним, как переживали собственные неудачи, как паниковали, когда другие дети казались сообразительнее, чем мы, как стыдились, когда не успевали одинаково хорошо по всем предметам, — мы сможем помочь своим детям почувствовать уверенность, помочь им смотреть в будущее с оптимизмом. Вероятно, прежде всего те психиатры и психологи, которые нередко наблюдают слаборазвитых подростков и молодых людей, страдающих от мыслей о самоубийстве, от колитов, жестоких страхов и депрессий, хорошо представляют то, какую цену платят дети за отчаянные старания не отступить от идеалов своих родителей.

Если мы будем постоянно стараться понять поведение детей, мы сможем также понять, прочему советы специалистов не всегда «срабатывают»: любые два ребенка не более похожи друг на друга по своему темпераменту, способностям, темпу развития, чем по отпечаткам пальцев. В 1920-х годах психологи-бихевиористы, во главе которых стоял доктор Дж. Б. Уотсон, полагали, что лучше всего воспитывать детей, формируя у них условные рефлексы, которые так хорошо вырабатывал И. П. Павлов у собак. Некоторые из детей, воспитываемых по строгим правилам, развивались очень хорошо. Вероятно, это были дети, пребывавшие в состоянии физического и эмоционального хаоса, и порядок, задаваемый извне, пошел им на пользу. В 40-х годах доктор Спок выступил против строгостей в воспитании детей, считая, что из-за них многие дети чувствуют себя несчастными. В своей первой книге он выдвинул предположение, что ребенку необходимо развиваться по лишь ему одному свойственным законам. Детей стали кормить и сажать на горшок в соответствии с их потребностями. Это было замечательно для тех детей, которые обладали внутренним чувством порядка, которые чувствовали, когда они голодны и когда хотят в туалет, — но в то же время все это приводило в панику тех детей, которые нуждались во внешнем упорядочении жизни.

В последующие годы доктор Спок и многие другие специалисты поняли, что ни одна программа воспитания не может быть одинаковой для всех детей и методы любой из них должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям. Если мы попытаемся, то непременно вспомним, что одним из самых мучительных моментов в детстве было ощущение того, что мы чем-то отличаемся от всех других, выбиваемся за рамки привычного, не вписываемся в общепринятые нормы. Теперь мы можем помочь нашим детям преодолеть этот барьер.

Большую пользу для понимания индивидуальных особенностей детей принесла книга «Ваш ребенок — личность», в которой доктор Стелла Чесс, доктор Томас Александер и доктор Герберт Берч описали свои наблюдения. Они начали исследование, когда их испытуемые были младенцами, и продолжили его до того момента, когда они стали подростками. Ученые показали, что дети обладают различными стилями поведения и мы, скорее всего, не будем так

возмущаться их поступками, если сможем понять и оценить эти различия и действовать, учитывая это.

Если новорожденных младенцев положить на стол экспериментатора, они будут по-разному реагировать на различные раздражители. Если звенит звонок или зажигается свет, Кэролин продолжает спать, тогда как Мэтью кричит, краснеет и молотит ручками и ножками. Когда для этих же младенцев наступает время выработать свой собственный режим кормления, Кэролин, по-видимому, успевает проголодаться через каждые три часа, в то время как Мэтью плачет, вовсе не представляя, сыт он или голоден, и в один день он хочет есть через каждые три часа, а в другой — через каждые четыре часа. Кэролин можно относительно легко приучить проситься на горшок, зато с Мэтью по этому поводу предстоит долгая борьба. Когда они идут в детский сад, Кэролин ведет себя тихо, сосет палец, несколько дней не сходит с колен матери, а затем с радостью идет в группу. Мэтью взрывается, сбрасывает с полок все игрушки, которые может достать, и кажется, что он не способен заниматься чем-либо более двух минут. Но, как ни странно, наши предположения не сбываются: на вторую неделю он усваивает все правила жизни в детском саду и становится подлинным лидером.

Изучая различные стили поведения детей, мы учимся по-разному реагировать на их различные потребности. Очень чувствительный ребенок может заплакать, если вы шепотом делаете ему замечание; другой — едва обращает внимание на шлепок или иное наказание. Один требует большего контроля, чем другой. Я помню, как одна мать рассказывала мне, как отличаются друг от друга ее дочери-близнецы. Она говорила: «С самого рождения не было проблем с тем, чтобы их различать! Одна легко брала грудь, зато с другой мы так намучились, что в конце концов пришлось кормить ее из соски. Одна была спокойной и добродушной, другая постоянно находилась в состоянии возбуждения. Однажды мы пошли в гости и детям там подарили по коробочке мелков. Многие мелки оказались сломанными. Одна сестра сказала: «Посмотри, их стало вдвое больше!», а другая закатила настоящую истерику, что ей достались сломанные мелки».

Изучая литературу и беседуя с родителями, я пришла к выводу, что можно выделить два крайних стиля поведения детей, но между ними есть еще множество вариантов. Представим себе, что на одном конце шкалы находятся те, кого я называю «плывущие по воле волн». Эти дети, если их бросить в океан во время шторма, выплывут на волнах. С противоположного конца будут «плывущие против течения» — это группа детей, которые в тихом озере без единой волны будут от страха так яростно молотить по воде, что могут утонуть.

Преимущество ориентации на индивидуальный стиль ребенка в том, что начинаешь сходиться с ума вдвое реже. Девятилетняя Джилл всю зиму твердила о том, что умирает от желания поехать в лагерь со своей лучшей подругой, так что ее родители заплатили полную стоимость за ее пребывание в лагере. За неделю до отъезда у Джилл начались истерики: она будет слишком скучать по дому, ей не понравится питание, подруга оставит ее, отдых будет отравлен. Такие штучки легко могли привести в бешенство, но мать Джилл оставалась спокойной и выдержанной. Она сказала Джилл: «Когда мы переехали в этот дом, тебе было два года и ты плакала две недели; когда ты пошла в детский сад, ты плакала каждое утро и мне пришлось целую неделю оставаться с тобой. Когда ты пошла в первый класс, первую неделю тебя рвало каждое утро. Теперь тебе нравится этот дом, тебе нравился детский сад и ты была без ума от учительницы в первом классе. Просто ты человек такого типа, который поначалу слишком сильно тревожится».

Дети утешаются, когда они чувствуют, что особенности их характера, их поступки понимаются и принимаются взрослыми. Это еще одна форма защиты от чувства одиночества и неполноценности.

Я попыталась в общих чертах обрисовать основные принципы, которые требуют развития определенных умений и навыков. Конечно, это не панацея от всех зол на все случаи жизни, но

надеюсь, что в дальнейшем книга раскроет и конкретизирует мою точку зрения. Это непросто – вновь почувствовать себя ребенком. В особенности сегодня, когда родители воспитывают своих детей в одиночку, матери работают, а общество, в котором мы живем, порождает столько стрессов, и они отражаются на детях. Хочу со всей ответственностью добавить, что никому не удастся справиться со своим раздражением по поводу ребенка, если он будет совсем один. Мы нуждаемся в поддержке— родственников, соседей, друзей, специалистов, таких как педиатры, учителя, социальные работники. Нам нужна информация, нужна возможность поделиться своими чувствами с другими, себе подобными, нужно сочувствие. Нам нужно время, когда мы могли бы отдохнуть от детей, нужны другие интересы, другие привязанности, которые могли бы обогащать нас, отвлекать нас от повседневных забот. Идеальных родителей нет. Никто из нас не может вырастить идеального ребенка. Так уж устроен человек. Но мы можем получать большее удовольствие от себя и своих детей, если попытаемся научиться понимать себя и свои поступки. Фред Роджерс, автор и ведущий популярной детской передачи, однажды написал: «Когда вы становитесь родителями, вам дается вторая попытка вырасти и повзрослеть».

Когда ваш ребенок сводит вас с ума

Я свернулась калачиком в кресле, дрожа, плача и молясь о том, чтобы муж скорее пришел домой. В соседней комнате моя двухмесячная дочь орала в своей кроватке, и я никак не могла ее успокоить. Я боялась, что если я подойду к ней, то не сдержусь, начну ее трясти, бить...

Это произошло более 30 лет назад, но я не могу забыть то состояние, этот взрыв ненависти к собственному ребенку. Дочь в младенчестве часто страдала коликами и временами кричала день и ночь. Меня не покидала уверенность, что я никудышная мать, – иначе как можно было приходить в такую ярость, глядя на крошечного, беспомощного младенца. Я чувствовала себя предельно несчастной. Непрекращающийся плач малютки заставлял меня чувствовать, что я совершила ужасную ошибку, став матерью; я навеки закабалила себя. Что еще хуже, так это то, что все это происходит со мной – талантливой воспитательницей и дипломированным детским психологом! *Я провалилась по всем статьям.*

Педагоги и психологи много внимания в своих трудах уделяли тем родителям, которые бьют и мучают своих детей. Не меньшего внимания, я полагаю, заслуживают и те из нас, которые испытывают сильное желание ударить своего питомца, но сдерживают себя.

Оглядываясь назад, я вижу, что в промежутке между «чувствовать» и «делать» родители могут принимать целый ряд решений, обеспечивающих более подходящие действия. Нам надо понимать и устранять причины наших агрессивных чувств.

Страх и гнев чаще всего вызывают младенцы, а не старшие дети. Отчасти это связано с очевидной беззащитностью первых, но я думаю, что причина лежит еще глубже. Плач малыша пробуждает в нас воспоминания о нашем собственном младенчестве. В наиболее удаленных уголках нашего подсознания плачущий младенец пробуждает тот страх, который мы испытывали, будучи заброшенными и одинокими в пугающем непознанном мире, в котором у нас не было ни ощущения пространства и времени, ни языка, ни уверенности в том, что наши потребности будут удовлетворены. Если мы осознаем эти примитивные ощущения, то сможем понять плач младенца вместо того, чтобы пугаться его.

Помимо этого слабого отзвука нашего прошлого мы чувствуем собственную беспомощность во многих жизненных ситуациях. Непонятно, например, как объяснить малютке окружающий мир. Позже, когда у ребенка возникают четкие образы окружающего, становится легче. И конечно же, мощнейшим оружием против родительского чувства беспомощности, некомпетентности становится язык, способность ребенка сказать: «Мне больно, я хочу, мне надо».

«Что стоит сделать, – слышала я как-то, как одна молодая мать советовала другой, – так это хорошенько поплакать вместе с ребенком. Если ты возьмешь его на руки и вы поплачете вместе, то вы сможете успокоить друг друга». На мой взгляд, это неплохой совет. Мы знаем, что малышам нужно, чтобы их обнимали, чтобы их любили и заботились о них, но они не сразу, а только вырастая понимают, что мама с папой тоже это любят. Немногие родители независимо от того, как бы они ни старались подготовить себя к трудностям, которые их ожидают, действительно подготовлены к полной беспомощности младенца. Потребность младенца в заботе безгранична, и это накладывает огромную ответственность на родителей.

Желание ударить ребенка можно сдерживать только в том случае, если у вас есть запас нежных чувств. Знать, что родители или соседи расположены к вам и придут на помощь, знать, что можно обратиться к доброй няне, знать, что ваш муж или жена даст вам возможность отдохнуть целую субботу, – все это необходимо, чтобы заботиться о малыше.

Каждому из нас надо понять, в чем мы сможем найти поддержку и успокоение – в других или в себе – для того, чтобы мы могли относиться с любовью и пониманием к своим детям. «Первые месяцы я все время твердила одно, – говорила мне одна мать, – у меня этого не было, у меня этого просто не было». Мой муж все время спрашивал, что такое «это», и я не могла ему

ответить. Потом моя мать решила навестить нас. Когда я увидела, как она выходит из дверей аэропорта, я заплакала. Когда она крепко обняла меня и поцеловала, я повернулась к мужу и сказала: «Вот – то самое “это”. Мне нужно было, чтобы ко мне отнеслись по-матерински. Через неделю я была способна дать “это” своему малышу».

Один отец рассказывал мне о том, какой трудный день был у него, когда у сына резались зубы. «Что бы я ни делал, – говорил он, – сын продолжал орать, пока не довел меня до белого каления. Я почувствовал, что еще немного и брошу его на плиту. Это по-настоящему испугало меня. В отчаянии я посадил малыша в рюкзак “кенгуру”, в котором его носит моя жена, когда ходит с ним за покупками, застегнул лямки и начал заниматься домашними делами. Я повесил шторы в ванной, прибил несколько картин. Занимаясь делами, я чувствовал себя лучше. Сынишка вскоре прекратил плакать, что меня очень обрадовало. Я вдруг почувствовал, что тепло этого маленького тельца, уютно устроившегося на мне, согрело меня, улучшило мое самочувствие!»

Как я завидовала этому отцу. В годы, когда я была молодой матерью, у нас не было таких приспособлений. Кроме того, мы думали, что детям важно учиться переносить одиночество. Это была сушая чепуха. Если бы я могла повторить все сначала, я бы носила ребенка целый день на руках и непременно брала бы его ночью к себе в постель, пока он не успокоится. Я уверена, что моя ярость уменьшилась бы в той же степени, в какой возрастала бы моя способность успокоить дочь. Физический контакт с малышкой успокаивал бы ее, а вместе с ней и меня.

Молодым родителям необходимо проанализировать свои требования к ребенку, чтобы удостовериться в том, что они не хотят от него невозможного. Например, на приеме у консультанта восемнадцатилетняя мать, которая жестоко била своего маленького сына, призналась, что ожидала от сына, что он компенсирует ей разрыв с мужем. «Я так нуждалась в любви, – говорила она, – и думала, что получу ее от ребенка. Когда я поняла, что пока только я должна отдавать ему всю мою любовь, я просто обезумела...»

Дети действительно любят своих родителей— любят, несмотря ни на что, страстно, безумно. Но иллюзия, что можно рассчитывать на безграничную любовь и благодарность ребенка, опасна. Один отец, который обратился за консультацией, потому что он боялся, что не сдержится и ударит своего маленького сына, сказал мне: «Я начал понимать, что в глубине души я хочу, чтобы мой ребенок вызывал у меня чувство собственной значимости. В конце концов я понял, что все зависит от меня. Это слишком тяжелая ноша для малыша— стремиться дать мне чувство уверенности в себе, если я не могу дать его себе сам».

Не надо забывать, что у каждого из нас характеры не похожи один на другой. Вещи, которые не трогают одних людей, заставляют других лезть на стенку, и наоборот. Когда у моей дочки прекратились колики, мы с ней зажили превосходно. Она стала милой, любознательной, активной. Затем примерно в восемнадцать месяцев у нее начался период, когда она не могла терять меня из виду. Я прекрасно знала, что это вполне нормально, что через это проходят все дети, но это не помогало. Я была абсолютно помешана на уединении. У меня просто не было сил привыкнуть к тому, что каждый раз, когда я закрывала за собой дверь туалета, снаружи раздавался детский плач.

У одного отца чуть не случился сердечный приступ, когда перед ним предстал сын, грязный с головы до ног. Слушая его рассказ, я рассмеялась, так как меня это ни в коем случае не удивило. Больше того, я обожала вместе с дочерью возиться с глиной, с песком, с красками.

Если мы раз и навсегда поймем, что каждый имеет право на особенности своего характера, наши дети будут радовать нас гораздо больше.

Иногда наше раздражение вызывают те качества, которые делают наших детей похожими на нас или резко отличными. «Я вижу в сыне себя, – размышлял один отец. – Когда я был ребенком, мой отец называл меня маменькиным сынком. Я боялся темноты, громких звуков, животных— можно перечислить еще многое, что меня пугало. Я ненавидел себя за это, но чем

больше мой отец требовал от меня, тем хуже я становился. Я поклялся, что никогда не буду подобным отцом, но сын растет таким же, каким был я, и мне кажется, я готов всю душу из него вытрясти! Я говорю ему, что он не может всю жизнь спать с включенной лампой, а он плачет. Я выхожу из комнаты и меня трясет; я в ужасе от того, что начинаю просто ненавидеть его. Похоже, что на самом деле я ненавижу себя».

Иная ситуация у матери, которая сама была такой милой девочкой, а дочь растет сущим чертенком. «Дочь бьет меня, дразнится. Я готова убить ее, потому что я никогда не посмела бы так себя вести!»— сказала она. Возможно, что эта мать хотела бы и сама не быть столь «безупречной». Дети часто чувствуют малейшие нюансы фальши нашего поведения и переживают за нас, за то, что мы ведем себя неестественно. С другой стороны, воспитывать ребенка, который так на тебя не похож, может само по себе вывести человека из равновесия.

Когда ребенок подрастает, бывает полезно открыто поговорить с ним о подобных чувствах, чтобы ни у родителей, ни у детей не возникло неправильного понимания друг друга. Сыну необходимо услышать, что чувствовал его отец, когда был ребенком. Дочери нужно понять, что хотя от нее не требуется быть такой же, как ее мать, однако непросто иметь дело с ребенком, обладающим темпераментом, столь непохожим на ее.

Иногда наши раздражения возникают только по отношению к определенному возрасту ребенка, к которому мы особо чувствительны. Одна мать не может понять людей, которые выходят из себя, ухаживая за младенцем. «Я любила этот возраст, — говорит она. — Что я не выношу, так это когда они вырастают настолько, что начинают дерзить. Когда дочь говорит что-нибудь дерзкое, я знаю, что мне нужно выйти из комнаты, иначе я ее побью». Другая мать чувствует совсем противоположное: «Уход за беспомощным младенцем меня просто изводил. Но позже, когда мой сын хотел все изучить и во все влезть, я получала истинное удовольствие!»

Часто успокаиваешься, если знаешь, что, как бы трудно ни приходилось с ребенком на одной из стадий его развития, на другой все обернется своей противоположностью и вы станете прекрасным родителем. Кроме того, в жизни каждого ребенка можно тоже наблюдать тяжелые периоды. Ребенок, полный энергии и любопытства, может кого угодно свести с ума, когда он учится ходить; застенчивый, неуверенный в себе может страдать, когда наступает время играть с другими детьми; физически активный нелегко сохраняет спокойствие на занятиях. Чувство перспективы может помочь избежать тревог и волнений, связанных с каким-либо особенно трудным периодом в вашей жизни и жизни вашего ребенка.

Чаще всего раздражение бывает вызвано нашим отношением к себе, а не к ребенку. Когда все идет не так, как надо, мы уверены в собственной некомпетентности. Спасение— в действии; наши поступки дают нам чувство самостоятельности.

Если родители на самом деле бьют ребенка, им необходимо обратиться за советом к врачу, педиатру или психиатру, чтобы понять мотивы своего отношения к ребенку и выбору средств его «воспитания». Никому не следует пытаться решать свои проблемы в одиночку.

Если родители всего лишь *думают* о том, что они могли бы ударить ребенка, им нужно предпринять иные действия. Я, например, прожила несколько недель у моих родителей, зная, что они окружают меня и мою дочь заботой, в которой мы так нуждались. Я стала работать неполный рабочий день и наняла замечательную няню. Я обсудила свою ситуацию с умным и чутким педиатром, который уверил меня в том, что, что бы я ни делала, моя дочь никогда не станет «легким» ребенком, — и в этом он был абсолютно прав!

Беседы с педиатрами и родителями, имеющими опыт в воспитании, чтение книг и журналов о воспитании детей всегда полезны. Однако важно понять, что каждая ситуация, каждый ребенок и каждый родитель слишком неповторимы, чтобы можно было рассчитывать на универсальные ответы. Знание предоставляет нам больше возможностей для выбора, но оно не может сделать нас идеальными родителями.

И еще на одной детали мне хотелось заострить внимание— составление программы воспитания вашего ребенка. Мы с мужем составили такую программу. Едва ли я придерживалась ее досконально, но сознание того, что она существует, помогало мне.

Одна из матерей делала записи в дневник каждый день перед тем, как лечь спать. «Стоило мне излить душу и хорошенько выплакаться, как я чувствовала себя лучше, — рассказывала она. — Когда я перечитывала то, что написала, — даже всего через неделю— я обнаруживала, что сгустила краски, и это помогало не повторять ошибок. Я отдала свой дневник дочери, когда у нее родился первый ребенок!»

Противоречивые чувства неизбежны, но если мы отдаем себе в них отчет и сознательно пытаемся изменить в себе недостатки, мы можем справиться с ними. Когда я вспоминаю первые месяцы жизни дочери, перед моими глазами возникают картины ее детства. Я вижу, как купаю малышку и смеюсь; я помню вспышки счастливого смеха, когда я целовала ее животик; я вижу: я укачиваю спящую девочку и на меня накатывают волны любви и счастья. Я вовсе не была чудовищем— просто испуганной молодой женщиной, осознающей страшную ответственность. Если бы только я тогда была в состоянии увидеть себя не только с этой стороны!

Главное, я поняла, что чем меньше мне хочется побить *себя* (за то, что я такая глупая, неумелая, несовершенная), тем меньше мне хочется побить ребенка. Желание ударить маленького ребенка— это выражение нашего гнева против самих себя, и оно пройдет. С моей дочерью все обстояло не так уж и плохо. Несмотря на мои промахи и неудачи, она жила отлично! Потребности маленьких детей огромны и не могут быть всегда удовлетворены, а даже если и могут, то не всегда должны удовлетворяться.

На самом деле, период, когда ребенок полностью от нас зависит, очень краток. К трем годам моя дочь уже проводила все утро в детском саду; в шесть лет ей спокойнее было остаться дома, чем ночевать с нами у знакомых; в четырнадцать лет ей было трудно жить с нами под одной крышей, а в восемнадцать она покинула нас. Прошло много лет с тех пор, когда я была «несвободна», и я часто думаю о том, как много я упустила, находясь рядом с маленькими детьми.

Хрустальный шарик детства

Я шла к зубному врачу через Сентрал-парк. Было тепло и солнечно— стояло бабье лето, — и краски осени только начали увядать. Я чувствовала себя замечательно. Это было особое состояние ликования, которое наступало у меня время от времени, когда старые проблемы были решены, и я ощущала прилив энергии и творческих сил. Я думала о новой книге, к которой собиралась приступить, предоставив своим мыслям блуждать, погружаясь в окружающую красоту, наполняя ей мою душу, готовясь к началу этапа работы и познания. Хорошо было быстро идти и глубоко дышать. Небо над Нью-Йорком было голубым и чистым. Приятно было остаться наедине с собой.

Бессознательно я направлялась к тому месту в парке, где я играла ребенком. Начальная школа, в которой я училась, располагалась неподалеку, и каждый день нас водили в парк для отдыха. Неожиданно я поняла, где нахожусь. Это были большие скалы, на которые мы забирались во время наших бесконечных игр в «Тарзана» (мы играли в него больше года и каждый день). Тогда мне было лет девять-десять. Я стояла и смотрела на скалы. Ничего не изменилось. И это через 50 лет! Вдруг мое настроение изменилось. Я не была больше шестидесятидвухлетней женщиной— состоявшейся, уверенной в себе, счастливой. Я была десятилетней девочкой, которая часто испытывала чувство смертельного ужаса: я была уверена, что никогда, никогда не научусь делить в столбик; я заваливала все контрольные по грамматике; я считала себя уродливой, толстой и неуклюжей; я думала, что меня в последнюю очередь выберут для участия в эстафете; я была застенчивой маленькой девочкой, которая считала, что другим детям она не нравится; меня глубоко ранила каждая неудача, и я страшно боялась, что меня будут дразнить. На самом деле, школа, в которую я ходила, считалась неплохой, и у меня были очень любящие родители. Со мной не происходило ничего серьезного, кроме того, что я была ребенком.

Я почти видела маленькую девочку, сидящую на скалах. Мне хотелось обнять ее, крикнуть: «Вот я! Посмотри на меня! Со мной все в порядке!». Неожиданно я заплакала— о той девочке, которая не могла вообразить себя взрослой женщиной, которой так нужно было знать, что, когда она станет взрослой, она окажется одаренной и любимой, ею будут восхищаться, ее будут уважать, она будет уверена в себе. Если бы только я могла повернуть время назад, вернуться и взять маленькую девочку на руки, обнять ее крепко и сказать: «Эда, Эда, ты привлекательна и обладаешь замечательными возможностями. Не бойся, другие, кого ты считаешь уверенными в себе, бояться так же, как и ты!». Мне так хотелось стать моложе на пятьдесят лет, стать девочкой с хрустальным шариком, в котором отражался бы образ женщины, которой я стала.

Никто из нас не может сделать этого для ребенка, которым ты сам был когда-то. Все мы ощущали такую неуверенность, и у каждого из нас был свой личный страх: волосы, которые были слишком курчавые или слишком прямые; ноги, которые были слишком короткими или слишком длинными. Мы были конопатыми или толстыми, обладали жутким носом, боялись, что никогда не научимся читать, страдали, когда нас отвергали, трепетали перед сердитым или ехидным учителем, безумно желая, чтобы нас любили не за то, что мы делаем, а за то, что мы есть.

Разве кто-нибудь говорил нам о том, что все мы испытываем в детстве сходные чувства? Разве нам кто-нибудь помог заглянуть в хрустальный шарик и увидеть тех взрослых, какими мы станем? Возможно, среди нас и были счастливчики, которые представляли себя взрослыми, но их было немного. Если бы мы могли вернуться в то время и в то место, когда мы были маленькими и ранимыми, то где-то в глубине мы бы находили страдающего ребенка. Если бы мы могли встретиться с этим ребенком и успокоить его, рассказать о том, что с ним случится! Из всех «если бы» это, может быть, самое печальное.

Мы не можем вернуться. Через несколько минут я заставила себя уйти от этих скал в парке, отодвинуть память о ребенке, которого я увидела здесь, и продолжать свой путь дальше, освобождаясь от воспоминаний и в конце концов почувствовав что-то вроде благодарности судьбе за то, что я стала такой, какой стала. По мере того как я уходила, я понимала, что на самом деле я никогда не забуду об этом ребенке и не захочу забыть, даже если смогу, потому что есть и другие дети, которых надо успокоить.

Мы можем взять этот хрустальный шарик в жизнь детей, которые окружают нас сейчас. Мне кажется, что один из величайших подарков, который мы можем сделать детям сегодня, — это стать их предсказателями судьбы.

Если я что-нибудь и узнала о детях за эти годы, так это то, что они всегда обвиняют себя во всех несчастьях и никогда не верят, что кто-то другой испытывает такой же страх и неуверенность, как и они. Если они плохо учатся в школе, это никогда не расценивается ими как результат плохого преподавания или плохой программы — причина в том, что они тупые. Если они чувствуют себя одинокими и отвергнутыми, это никогда не бывает потому, что у взрослых могут быть свои проблемы и недостатки, — это все оттого, что они, дети, недостойны любви. У детей не хватает опыта, чтобы видеть какую-то перспективу: все, что происходит сегодня, считают они, будет происходить всегда. Чувствуют ли они себя застенчивыми или неуклюжими, тупыми или испуганными, дразнят ли их или пренебрегают ими — это будет всегда.

Давайте бороться с этим несчастьем. Пора стать предсказателями судьбы для наших детей. Неплохая игра для дождливых дней. Это может быть игрой, но это не будет обманом: каждый из этих застенчивых, неуверенных в себе детей когда-нибудь станет взрослым, который сможет принимать решения, добиваться успеха и найти свое место в жизни. Детям необходимо, чтобы их утешили и сказали, что все будет в порядке. Они могут нам не поверить, но я убеждена, что это их успокоит. Нет, ты не будешь вечно подпирать стенку на танцах; а ты не будешь всегда чувствовать себя ослом на бейсбольном поле, возможно, ты будешь потрясюще играть в теннис; а у тебя пройдет чувство стыда от того, что твоя грудь стала заметна; поверь, ты не будешь всегда на три дюйма выше всех своих знакомых.

Если бы у меня была чудесная возможность вернуться хоть на мгновение к тому ребенку, каким я была, что бы я тогда сказала? Думаю, следующее: «Я предсказательница, и я хочу сказать, что вижу твое будущее. Ты думаешь, что ты тупа к школьным предметам, но когда ты вырастешь и начнешь изучать то, что тебе будет действительно интересно, ты будешь очень, очень умной. Никого не будет интересовать, можешь ли ты вспомнить таблицу умножения (действительно, когда вам шестьдесят два года, а вы по-прежнему не можете вспомнить, сколько будет семью восемь или девятью семь, это не мешает жить). Замечательное воображение, которым ты обладаешь, — вспомни, какие милые рассказы и стихи ты сочиняешь, — сделает тебя однажды преуспевающим писателем, а твоя застенчивость и мягкость дадут тебе великую возможность понимать других людей и любить их — и они ответят тебе любовью. У тебя будут несчастливые и мучительные минуты, но тебе удастся пережить их и вынести из них для себя уроки. Когда тебе будет страшно, ты сможешь рассказать об этом — ты не будешь думать, что это надо держать в секрете. Ты будешь знать, что каждый человек время от времени чего-то боится, и ты действительно сможешь помочь другим людям справиться со страхами. К тому времени, когда тебе исполнится шестьдесят два, ты будешь знать, что ты один из счастливейших в мире людей, потому что у тебя замечательная семья, хорошие друзья и любимая работа. А самое главное, что я вижу в хрустальном шарике, — женщину, которая так рада, что она — Эда!»

Мало кто из нас обладает особым даром заглядывать в будущее наших детей. Если бы мы попробовали проделать это слишком буквально, это могло бы быть опасным. Мне просто играть в эту игру с собой, потому что я знаю, как все сложилось. Что касается сегодняшних

детей, то я имею в виду то, что мы должны не подготовить им план их дальнейшей жизни, а объяснить, что то, как чувствует себя ребенок, полностью отличается от того, как чувствует себя взрослый. Убедить, что мы действительно становимся более уверенными в себе; что мы действительно представляем себе более или менее точно, какие мы, в чем мы более сильны и как лучше использовать свои возможности. Успокоить, что только от маленьких детей ожидают, что они будут преуспевать в множестве занятий, которые им даются и которые им не нравятся, в то время как взрослые могут выбирать то, что у них получается и что доставляет им удовольствие, и сконцентрировать на этом свое внимание. Объяснить, что взросление дает нам большую уверенность в себе и предоставляет больше возможностей для выбора места в жизни. Объяснять, что мы узнаем, что все подвержены ошибкам и заблуждениям, и перестаем стыдиться наших неизбежных неудач и скрывать их. Дать понять, что мы по-прежнему теряемся, но учимся самостоятельно справляться со своими проблемами и знаем, что есть много людей, которые могут нам помочь. А главное— большинство взрослых способны научиться любить себя такими, какие они есть, и действительно делают это. Никто из нас не может гарантировать ребенку, что взрослым быть легко, но есть одна вещь, в которой я абсолютно уверена, — взрослым быть лучше, чем ребенком.

Что знают специалисты о вашем ребенке

Как-то раз я выступала в телевизионной программе вместе с одним видным ученым. В большинстве аспектов воспитания детей наши точки зрения совпадали, но мы разошлись в вопросе: можно ли бить детей? Он полагал, что если кто-то и шлепнет ребенка, он не должен делать этого в приступе гнева. Я же считала, что только гнев и может стать единственно возможным оправданием этого поступка. Все мы люди, поэтому всякое может случиться, не всегда удастся сдержаться и не стоит всякий раз мучить себя угрызениями совести. Мне представляется, что более разумным будет, если родители попросят прощения у ребенка и признаются, что это не лучший способ решения конфликта. Мой коллега считал, что если ребенок напращивается, чтобы его отшлепали, то лучше это сделать спокойно, не в состоянии аффекта.

В телестудии были слушатели, и одна из них спросила: «Что же делать нам, если даже такие специалисты, как вы, не можете договориться?» Я ответила, что истина рождается в споре и никто не может претендовать на единственно правильный ответ, но тем не менее важно стремиться найти его. В конце концов каждый из нас сам решает, что нужно детям, а затем подкрепляет свое решение тем опытом, который согласуется с его жизненной философией.

Родителей со всех сторон засыпают частными и общими строго научными теориями, предписаниями и предостережениями, которые исходят от целой армии специалистов по воспитанию. Мы подошли к тому, что воспитание детей стало рассматриваться как профессия, а не как естественное человеческое занятие.

Многие из открытий, которые мы сделали, оказались необычайно полезными в воспитании детей. Я вовсе не чувствую себя обескураженной, когда родители в замешательстве, как поступить в той или иной ситуации. Сомнения и заблуждения, пробы, ошибки и неудачи сопутствуют на всем этапе формирования и становления личности. Несомненно, каждому человеку хочется свести к минимуму серьезные ошибки в такой сфере, как отношения родителей и детей, но если мы хотим расширить наши знания в этом вопросе, надо продолжать экспериментировать и анализировать получаемые результаты.

Чем больше изучаешь какую-либо область жизни, тем больше делаешь открытий. Именно это происходит и при исследовании развития ребенка. Как находить обоснованные выводы, пока продолжается это исследование и экспериментирование в области воспитания? Я думаю, что просто осознав, что этот процесс действительно происходит, что он динамичен и изменчив, каждый из нас может принимать или отвергать все, что он слышит, исходя из того, что ему кажется разумным, основываясь в том числе и на собственном опыте. Это мы и имеем в виду, когда советуем родителям опираться на их «здравый смысл». Если вы живете рядом со своим ребенком и внимательно наблюдаете за его реакциями, вы поймете, что влияет на его поступки, а что нет. Если вы сможете быть откровенным и честным в оценке своих поступков, то сможете признаться себе в неудаче и попробовать применить иной подход в воспитании.

Продумать собственную жизненную философию не менее важно, чем непосредственно наблюдать за детьми. Каковы ваши цели? Какие ценности вы действительно хотите передать своему ребенку? Если «специалист» скажет, что его исследования подтвердили высокий воспитательный эффект еженедельной порки, послушаетесь ли вы его? Или же это вам не по нутру — идет вразрез с вашими представлениями о человеческих отношениях в целом?

Несколько месяцев назад я прочитала книгу одного очень известного и уважаемого ученого, который утверждал, что родители потерпели полный провал в воспитании детей и детям пора самим заняться своим воспитанием. Им следует предоставить право выбора жить с тем, кого они выберут, решать самим, ходить им в школу или нет, и т. д. Как вам это нравится? Сможете ли вы принять эту теорию, потому что ее автор действительно крупная фигура в детской психологии? Или вы решите, что он слегка помешался?

Разумеется, «решать самому» проще, когда совет носит экстремистский характер или выглядит смешным. Но как насчет советов, которые выглядят интересными и привлекательными? Как вы сможете сказать, подходят ли они вам и вашим детям? Вот список критериев, которые могут оказаться полезными вам при принятии решения.

1. Одна теория— один ответ

Когда доктор Спок и большинство из нас вновь открыли в 10-х годах XX века кормление по потребности, это казалось нам и гуманным, и разумным. Я уверена, что на протяжении всей истории человечества детей кормили, когда они голодны, укладывали спать, когда они уставали, и сажали на горшок, когда им это было нужно. Однако в 1920-х— начале 1930-х годов многие родители попали под влияние идей психолога-бихевиориста доктора Дж. Уотсона, который выступал за жестко регламентированные процедуры ухода за ребенком.

То, что предложил доктор Спок, представляло собой более гибкий, гуманный, естественный подход, и на некоторое время многие из нас поверили, что найдено решение некоторых проблем, причиной которых мы считали практиковавшееся ранее жесткое обращение с младенцами. Кормление по потребности замечательно проходило с одними детьми и с треском проваливалось с другими.

Что мы поняли за время, прошедшее с середины XX столетия (это всегда знали наблюдательные родители, а теперь доказано и тщательными исследованиями), так это то, что дети рождаются с неодинаковыми внутренними физиологическими и психологическими системами и обращение с ними должно ориентироваться на эти различия. Некоторые младенцы явно рождаются с внутренним ритмом: они знают, когда они голодны или устали, когда им нужно помочь или освободить желудок. Все, что требуется от вас, – это следовать их желаниям. Например, кормление по потребности с этими детьми проходит превосходно. Однако есть и другие дети, которые, видимо, не обладают четким механизмом саморегуляции. Следовать их потребностям— значит ставить их в тупик. У них не имеется ни малейшего представления о том, когда они проголодаются или устанут, и когда они действительно хотят есть или спать, они реагируют на это истерикой. Видимо, у них отсутствуют внутренние сигналы, предупреждающие их о том, например, что им надо попроситься на горшок. Эти дети нуждаются во внешнем расписании, в том, чтобы их жизнь приобрела некоторую упорядоченность. То же относится и к дисциплине. Одному ребенку практически не нужен внешний контроль, в то время как другой не способен контролировать свои порывы, которые постоянно толкают его к неприятностям, если он лишен четких правил и предписаний.

Бойтесь экспертов, дары приносящих! Жизнь слишком таинственна, а развитие— слишком сложная вещь, чтобы иметь на все всеобъемлющий ответ. Каждая новая теория вносит свой вклад в наше понимание, но ни одна из них никогда не даст ответа на все сомнения родителей. Вокруг много людей, которые хотят стать вашим персональным «гуру», хотят сказать вам, что точно нужно делать, чтобы разрешить все ваши проблемы. Для таких людей существует только один ответ: «Не зовите меня, я позову вас!».

2. Обещание быстрого облегчения

Очень заманчиво прислушиваться к тем, кто сулит быстрое облегчение от тревог, ошибок и переживаний, связанных с воспитанием детей. Существуют сотни книг, которые пытаются убедить нас, что от нас требуется всего лишь следовать их инструкциям и все наши проблемы будут решены. Некоторые особо популярные курсы для родителей обещают за несколько занятий полностью изменить ваши отношения с ребенком.

Будьте бдительны! Не существует простых решений для сложных проблем. Для каждого живого существа жизнь это борьба. Трудно родиться, нелегко примириться с собственной смертностью, трудно преодолевать неизбежные проблемы и кризисы— внешние и внутренние. Межличностные отношения сложны и загадочны и поэтому с трудом поддаются разделению на категории. Каждый из нас вступает в брак и становится родителем, уже обладая значительным багажом впечатлений и переживаний, однако это не означает, что к этому моменту мы завершили процесс роста и развития. Преодолевая трудности в наших отношениях друг с другом и с нашими детьми, мы продолжаем учиться, мы становимся мудрее и чувствительнее, и каждая маленькая победа отражается на нашем развитии. Все, что нам остается, – это стараться расти вместе с нашими детьми на протяжении всей жизни. Это замечательно, что мы можем изучать, слушать, читать и обсуждать— это значит, что мы продолжаем познание, а познание не имеет конца.

3. Один подход ко всем детям

Я упомянула ранее, что если мы что-то узнали о воспитании детей, так это то, что с двумя детьми нельзя обращаться совершенно одинаково. Многие из статей и книг, с которыми вам пришлось познакомиться, по-видимому, игнорируют этот факт. Например, вы можете встретить следующие утверждения:

«Вы не должны никогда ни в чем обманывать вашего ребенка».

«Никогда не следует разговаривать с ребенком сурово или повышать на него голос».

«Ни один ребенок не поймет, чего от него хотят, пока вы не станете полностью последовательны в наказаниях».

«Никогда не разрешайте вашему ребенку перекусывать в промежутках между завтраком, обедом и ужином».

«Пока вы не доверите вашему шестилетнему ребенку самому решить, будет ли он ходить в школу один или вы будете его провожать, он не сможет быть самостоятельным в выборе своего поведения».

Каждое из этих утверждений может быть справедливо в какой-то момент жизни определенного ребенка, но все они несправедливы, если обращены ко всем детям. Хотя говорить правду детям несомненно важно, некоторые дети в том или ином возрасте бывают не способны воспринимать сразу слишком много информации. Нам не следует лгать, но, например, восприимчивому, тревожному ребенку было бы глупо сказать: «Дело в том, что через шесть месяцев тебе будут вырезать гланды». Это значит сказать правду, но несколько рановато.

Некоторые дети таковы, что малейшее неодобрение взрослых повергнет их в пучину горя и угрызения совести, когда они совершат ничтожнейший проступок. Другие толстокожие создания посмотрят на вас как на ненормального, если вы намекаете им, что не мешало бы вести себя поприличнее в том или ином случае. Все мы рано или поздно понимаем, что есть дети, которые воспринимают сказанное им только после того, как на них накричат.

Некоторые дети с плохим аппетитом предпочитают перекусить шесть-восемь раз в день, вместо того чтобы сытно покушать три раза. Это может продолжаться несколько месяцев или самое большее – год. Жесткая приверженность регулярному режиму питания приводит только к ненужным стычкам, большому неудобству и проблеме с кормлением, которую вполне можно избежать. В то время как одни дети уже в раннем возрасте обладают достаточной зрелостью, разумностью и ответственностью, другие не могут разобраться в сигналах светофора или других простейших вещах.

4. Родители виноваты

Нет ничего проще, чем заставить родителей чувствовать себя виноватыми. Чувство вины — сила блокирующая: вместо того чтобы направить нас на эксперименты с новыми подходами, оно стремится парализовать нас; никто не помогает нам обрести уверенность в себе, в том, как избавиться от не покидающего тебя чувства своей неправоты.

Противоядием в этом случае и огромной помощью для родителей может стать участие в деятельности какой-либо дискуссионной группы, в которой родители делятся своим опытом и переживаниями, рассматривают себя как людей с потенциальной способностью к личностному росту и самовоспитанию, помогающей лучше понимать собственных детей. Профессионал — ведущий группы создает обстановку, которая благоприятствует самораскрытию каждого. Он объединяет наиболее общие проблемы и создает климат взаимного уважения, сочувствия и понимания.

Важно помнить, что нередко человек, удостоенный самых высоких званий, может быть по характеру очень жестким и руководствоваться в своих поступках авторитарным методом. Не всегда, конечно, но часто мы так преклоняемся и робеем перед званиями и степенями, что не прислушиваемся к советам мудрого или гуманного человека только потому, что он не занимает престижную должность. Что гораздо важнее для родителей, так это не чины и звания, а самоощущение: занятия с именитым экспертом принесет вред, а не пользу, если в результате этих занятий родители почувствуют себя неисправимыми неудачниками.

5. Преподавание родителям специальных знаний

В своем рвении некоторые консультанты (в особенности детские психотерапевты) в процессе обучения пытаются привить родителям стиль разговора с их детьми, который вполне уместен в условиях психиатрической клиники, но совершенно неприемлем для общения в семье. Я называю его синдромом родителя-психоаналитика. Ребенок «нечаянно» опрокидывает лампу, и вам бы неплохо смягчить ситуацию и сказать: «Все в порядке, милый, я понимаю, что на самом деле ты не хотел ударить младшую сестру, а вместо этого ударил лампу». Десятилетний ребенок подарил вам на день рождения абстрактный рисунок в красных и черных тонах, вы в недоумении, но стараетесь скрыть его и говорите: «Спасибо, дорогой, но я не понимаю, почему ты испытываешь такие враждебные чувства. Расскажи мне об этом».

Любой из этих примеров имеет право на жизнь, но больше подходит для общения с больными в психиатрической клинике. Детям необходимо иметь свои секреты. Не все их мысли и чувства следует высказывать вслух, если они не выражают крайнее неблагополучие.

Вместо того чтобы заниматься врачеванием без патента, родители могут попробовать проверить те свои догадки, которые им кажутся наиболее существенными (хотя каждому из нас надо найти собственный стиль). Например, вы могли бы сказать: «Я действительно расстроена, что ваза разбилась, но со многими людьми случаются подобные неприятности, когда они огорчены». Или: «Послушайте-ка, молодая особа! Тебе не поможет, если ты станешь просить об этом папу. Мы оба считаем, что тебе пора спать!» Что же касается рисунка, то лучше его принять с благодарностью. Если же у вас есть сильное подозрение, что за этим что-то кроется, то посоветуйтесь с воспитателем или с консультантом, прежде чем ставить собственный диагноз.

6. Осторожно: статистика!

Одна из напастей, преследующих психологию с момента зарождения этой дисциплины, – это преклонение перед «научным» методом. Заря психологии пришлась на то время, когда научный метод привел к замечательным открытиям в физике, химии и медицине. Не желая отстать от своих собратьев по науке, основатели психологии отбросили любые упоминания об искусстве или философии как устаревшие. В результате на протяжении более чем полувека мы были вынуждены полагаться на методы, которые прекрасно подходят для лабораторных мышей, но, как мне представляется, практически бесполезны для изучения человека.

Ситуация постепенно меняется. Ученые теперь признают, что «научный» метод не всегда срабатывает даже в естественных дисциплинах. Что же касается статистики, то говорить родителям, что такой-то и такой-то процент детей ведет себя определенным образом или что такому-то и такому-то проценту детей будет трудно учиться, и вовсе бесполезно, потому что когда речь заходит о человеческом поведении, никакая статистика не сможет учесть все возможные факторы. Статистика может указать на возможные тенденции, но в понимании того, что заставляет нас вести себя так, а не иначе, ничто не заменит внимательного наблюдения, проведенного опытным специалистом. Статистика пока не привела ни к одному существенному открытию о природе человеческого поведения.

7. О том, как обескураживают собственные соображения или советы друзей

Будучи молодой матерью, я обнаружила, что, хотя мои «книжные знания» нередко приносили пользу, во многом мне помогали советы друзей, которые хорошо знали меня и мою дочь и любили нас обеих. И все-таки, что бы мы ни слышали и ни читали, кого бы мы ни слушали, в конце концов необходимо уметь принимать самостоятельные решения.

Наблюдения и выводы, которые делают родители, могут быть ошибочными, особенно если мы не подготовлены к решению какой-либо проблемы. Большинство из нас преклоняются перед светилами, иногда даже чересчур. Мы имеем полное право сомневаться и критиковать его предположения, задавать вопросы и иметь на тот или иной счет собственное мнение.

Нам повезло, что так много людей исследуют детство и тратят на это так много времени. Но сколь бы обширно ни было наше знание, не существует простой панацеи для такого важного, сложного, волнующего и таинственного занятия, как воспитание детей.

Теперь у вас есть набор точных и безошибочных критериев для оценки любой теории— если вы научились чему-то, прочитав эту главу, вы должны были бы прекратить чтение, прочитав, что что-то может быть «точным» и «безошибочным» и применяться в «любом» случае. Не поддавайтесь сладкозвучному пению сирен, даже если сирена— это я.

Часть II

Основные принципы воспитания

Когда родительская любовь заходит слишком далеко

«Когда я был ребенком, – рассказывал мне Питер, – я часто видел сон, что я орленок, который учится летать. Но как только я понимал, как это делается, я запутывался и разбивал голову о скалу».

Питер— обаятельный мужчина, который прекрасно ладит со всеми. Одна беда— он страдает от жестоких хронических головных болей. Кроме того, у него глубокая депрессия. «Мне кажется, что я никогда в жизни не мог принять правильного решения, – рассказывал он мне, – я просто выбирал наиболее простой или более знакомый мне ход, а затем сожалел об этом».

Многие люди нередко в различных ситуациях реализуют сходные модели поведения. Выглядит так, как будто они знают, что вступают в брак не с тем, выбирают не ту профессию, неправильно решают, где им жить и когда иметь детей. Они чувствуют себя пойманными в ловушку собственной пассивности и нерешительности. Что заставляет людей, подобных Питеру, поступать себе во вред, ведь это только увеличивает их несчастья? Существует немало всевозможных версий, но вероятнее всего, что в детстве родители отвергали его, пренебрегали заниматься им, вели себя по отношению к нему нечутко и жестоко. И чаще всего это будет верный ответ. Но бывает и так, что все происходит не от отсутствия любви родителей, а от того, что любви этой слишком много.

«Моя мать обожала меня, – объяснял Питер, – она никогда не выпускала меня из виду. Для меня не было ничего недоступного. Я не могу припомнить, чтобы меня ругали, но в то же время я не делал ничего, за что меня можно было бы ругать». Мать Питера была способной, честолюбивой женщиной, которая разочаровалась в своем муже. Отца Питера увольняли со многих работ, и он плохо зарабатывал. Отец был тихим и уступчивым человеком. Он не был борцом, и ему приходилось всем уступать. «Мать часто кричала на него: “Никто тебя не уважает! Ты ничтожество!” – вспоминал Питер. – Она была одинокой и разочарованной женщиной, я был ее единственной заботой, единственной отрадой в ее жизни. Она была в ужасе от того, что может меня потерять, и всячески оберегала меня».

Питеру никогда не позволяли кататься на коньках или играть в бейсбол, потому что он мог ушибиться. Мать брала его повсюду с собой. «Я был ее партнером, ее поклонником и ее единственным товарищем все мои детские годы, – отмечал Питер. – Когда у меня возникало желание уйти, меня переполняло чувство вины. Она была так добра ко мне, как я мог причинить ей такую боль?»

Конечно, Питер— это крайний случай, но после того как я его встретила, я лучше поняла, как родители, сами того не сознавая, душат ребенка, подавляют любую его потребность попробовать собственные силы.

Например, мать говорит ребенку, что горка на детской площадке «слишком высока для тебя». В дом кновому другу не пускают, потому что «там играют в слишком грубые игры». Поход на выходные дни в 7-м классе запрещается, потому что там «не будет достаточного примотра». Летний лагерь, куда едет приятель, отвергается на основании того, что «туда слишком большой конкурс», а про велосипедную прогулку со сверстниками говорится, что «она будет слишком долгой и ты устанешь». В таких условиях очевидно, что выбор колледжа и выбор профессии будут делать родители. Выбор супруги или супруга потребует от сына или дочери большой стойкости, скорее всего, последнее слово и в этом случае будет за родителями.

Безусловно, родители должны защищать ребенка от опасностей, оценивать, насколько он готов к занятиям, сопряженным с риском. Некоторые ситуации опасны и нежелательны, и дети должны быть защищены от них. Но иногда родители встревожены без всяких на то оснований. Их поведение означает, что им спокойно только тогда, когда ребенок полностью зависим от них. Их приводит в ужас то, что его придется отпустить из дома, даже если это необходимо и безопасно.

Обычно существуют две основные причины для подобной гиперопеки, это: стремление подавить потребность ребенка расти, экспериментировать, стать более независимым и самостоятельным. Первая причина исходит из того, что родители используют ребенка для удовлетворения собственных потребностей. Ребенок подменяет все остальные нормальные пути самореализации взрослого, особенно связанные с браком и работой. Вторая причина удушающей любви выглядит по-иному, но имеет те же самые корни. Гиперопека часто скрывает сильную враждебность по отношению к ребенку. Поскольку это чувство неприемлемо и вызывает чувство вины, оно быстро вытесняется в подсознание. Некоторые неудовлетворенные и разочарованные родители на самом деле боятся, что их враждебность или неприятие ребенка может привести к тому, что с ним случится что-то ужасное.

Питер, желая понять причины частой головной боли и депрессии, пришел к выводу, что это результат того, что его мать ненавидела собственную жизнь. «Она была умной и способной, – говорил он, – но не имела никакой специальности, полностью зависела от человека, которого она не уважала и не любила. Возможно, она бы оставила его, если бы не я! Может быть, она думала, что со мной должно случиться что-то ужасное, потому что она не хотела моего рождения. Неудивительно, что она так боялась выпускать меня из дома! Какой обузой мы были друг для друга: ведь мы оба хотели быть “орлами” и улететь, а вместо этого крепко держали друг друга в оковах».

Родители, у которых жизнь не состоялась и которые затаили чувство глубокой обиды и разочарования, составляют исключение, но у каждого из нас бывают моменты, когда подобные чувства выступают на поверхность. Одна недавно разведенная мать рассказывала мне: «Когда мы с дочкой переехали в новую квартиру, я вела себя как идиотка. Никогда раньше я не была тревожной матерью, а тут вдруг стала бояться отпускать дочку одну на улицу. Раньше она сама ходила в школу, теперь я стала провожать ее. Поехать летом отдыхать на две недели к подруге я ей не разрешила. К счастью, у дочери есть характер, и она сопротивлялась многим моим запретам. Я записалась на прием к психотерапевту и задала ему вопрос: «Почему моя дочь такая непослушная?», как вдруг меня осенило, что виновата во всем я, потому что долгое время хотела быть абсолютно свободной и ни о ком, даже о собственном ребенке, не заботиться. Мой развод был для меня началом новой жизни. Я добилась желанной свободы. Когда я начала осознавать это и понимать, что мои чувства нормальны, я также поняла, что Эми выросла и имеет право на собственные поступки и самостоятельность, что это в конце концов нужно нам обеим!»

Один отец, который в течение года был безработным, рассказал мне, что у него были уравновешенные, нормальные отношения с женой и двумя сыновьями до тех пор, пока в жизни все было благополучно. «Но, – заметил он, – стресс от потери работы был столь велик, что я перестал быть похож на самого себя. Если сыновья прогоняли меня, когда я хотел поиграть с ними, я чувствовал себя обиженным и уязвленным. Мальчики чувствовали себя виноватыми и фактически забросили большинство своих внешкольных занятий, чтобы проводить больше времени со мной, чем с друзьями. А я цеплялся за них как утопающий за соломинку. Однажды моя жена тихо сказала мне: “Ты не имеешь права использовать своих детей для того, чтобы заполнить ту пустоту, которую ты ощущаешь”. Эти слова я воспринял очень болезненно и они привели меня в бешенство. Но потом, подумав, я понял, что она права. Стремясь заполнить пустоту, образовавшуюся в моей жизни, я мешал нормальному развитию своих детей. На те

несколько месяцев, пока не устроился на работу, я стал помогать в больнице. Это дало мне ощущение, что я нужен людям, а моим ребятам вернуло свободу и право жить самостоятельной жизнью».

Родителям всегда трудно найти «золотую середину» в вопросах воспитания собственных детей. Одна молодая мать рассказывала мне: «Так трудно не впадать в крайности. Я была единственным и поздним ребенком. Родители обращались со мной как с дрезденской фарфоровой статуэткой, и из-за этого я чувствовала себя задавленной и обиженной. Я дала себе слово, что никогда не буду гиперопекающей матерью, что приложу все силы, чтобы не мешать моему будущему ребенку расти. Я давала возможность дочери пробовать делать все самой. Я стремилась приучить ее принимать самостоятельные решения и постоянно подбадривала ее: “Будь смелее! Не будь маменькиной дочкой!” Чего я добилась? Лишь одного: к восьми годам она была законченным невротиком! Наконец я поняла, что, вдаваясь в противоположную крайность, я воспитала боязливого ребенка, который был столь же зажат, как и я. Она не была готова к тому, чтобы самостоятельно принимать решения и пробовать свои силы в различных видах деятельности. Однажды я сказала ей: “Дженнифер, я пришла к выводу, что ты еще мала, чтобы ездить на велосипеде по шоссе. Ты сама не можешь выбрать лагерь, в котором будешь отдыхать”. Я даже не ожидала, что она так обрадуется моему решению. Так тяжело найти это равновесие между гиперопекой и невниманием!»

Позже я рассказала эту историю воспитательнице детского сада, которая заметила: «Вы знаете, этот вопрос становится все более острым по мере того, как люди хотят иметь меньше детей. В нашем саду, по крайней мере, половина родителей не планируют себе второго ребенка. Семьям с единственным ребенком нужно обращать особое внимание на то, чтобы не нарушить хрупкое равновесие между тем, чтобы быть излишне заботливым, и тем, чтобы чересчур рано требовать от ребенка самостоятельности». Независимо от размера наших семей все мы время от времени чувствуем страх, неудовлетворенность, скуку, разочарование, недовольство. «От жизни не вылечиться», – сказал мне один друг, и этим сказано все. У каждого из нас бывают периоды, когда мы требуем от детей слишком много или когда мы настолько сердиты или обижены, что наша любовь становится удушающей. Для меня останется незабываемым образ, возникший в сновидениях Питера; и об этом надо помнить нам всем. Все мы хотим, чтобы наши дети крепко стояли на ногах, но мы не должны «убить» в них желание летать, стремление становиться смелыми, высокопарящими орлами, а не подбитыми птенцами.

Некоторые не хотят, чтобы их обнимали

У моей подруги Милли четырнадцатилетняя дочь и семнадцатилетний сын. Как-то раз она позвонила мне, пребывая в эйфории. Она согласилась посидеть с ребенком своей племянницы и в данный момент разговаривала по телефону, держа на коленях двухмесячного младенца. В полном восторге она сообщила мне: «Малышка такая крошечная и восхитительная, и я с такой радостью держу ее на руках!» Будучи матерью длинной, голенастой, лохматой десятилетней девчонки, я очень хорошо ее понимала. Вокруг буквально полчища разочарованных родителей, которые желают обнять своих милых крошек и которые обнаруживают, что объекты их привязанности без всякого энтузиазма относятся к этой слабости взрослых. Будущие родители считали, что всегда будут обладать очаровательным малышом, который будет им подвластен всю жизнь. Матери в особенности склонны предаваться иллюзиям, что малыш похож на куклу, с которой они играли в детстве, — этакая неломаящаяся игрушка, все воспринимающая и желающая, чтобы ее постоянно держали на руках. Каким горьким было пробуждение, когда самые крошечные и милые младенцы уворачивались от объятий, воспринимая их как лишение свободы. Даже если нам настолько повезло, что наш ребенок любит сидеть у нас на коленях, любит, чтобы его целовали и обнимали, это везение не может долго продолжаться. Наступает время, и мы замечаем, как этот «ручной» ребенок становится взрослым. Он не возражает, чтобы его держали на руках, когда он спит или болеет или когда мы читаем ему сказку, но именно он теперь решает, как, где и когда мы можем это делать, а это рождает у нас ощущение обиды, отверженности.

Чувства, которые испытывают родители, открыто выражая свою любовь к детям, исходят из совета, который мы слышим отовсюду: детям нужно, чтобы их брали на руки и прижимали к себе, они хотят этого. Первое представление о любви складывается у ребенка во время его близкого общения с родителями. Действительно, применительно к новорожденным младенцам это абсолютно верно. Трудности возникают тогда, когда мы расцениваем этот вид выражения любви как единственно нужный детям, как нечто статичное, неизменное в любом возрасте. Когда мы обнаруживаем, что наши дети уже не младенцы и что им нужно, чтобы мы по-другому выражали свои чувства, это сбивает нас с толку.

Если мы будем наблюдательны и открыты всему новому, наши дети весьма успешно смогут научить нас новым отношениям, более приемлемым их возрасту. Когда двухлетний сын бросился на шею матери, потому что она разрешила ему съехать с горки, она поняла, как важно позволить активному, живому ребенку проверить свое возросшее умение, и это будет воспринято им как высшее проявление любви. Когда четырехлетняя Сюзи прижимается к отцу, пока он рассказывает ей вечернюю сказку, ее родители видят, что дети ведут себя по-разному в разных ситуациях. Та же самая Сюзи не любит, когда ее обнимают или целуют у дверей детского сада, а просьбу посидеть у кого-то на коленях утром и почитать книжку она воспринимает как тяжкую обязанность, которая отвлекает ее от подвижных игр. Однако вечером после сытного ужина и теплой ванны Сюзи совсем другой человек.

Дети по-разному ведут себя в разное время дня и на разных ступенях своего развития. Кроме того, даже в одной семье дети вырастают разными. Джонни впитывал в себя родительское внимание как губка, а его младшая сестра — сгусток энергии, который вечно бежит куда-то или карабкается на что-то. Будучи постоянно в движении, у нее просто нет времени на объятия и поцелуи.

Однако даже самые «неласковые» дети нуждаются в любви. Они хотят, чтобы мы с ними играли, гуляли, читали им, чтобы интересовались их приключениями и идеями. Они хотят такой любви, которая гласит: «Мы не хотим держать тебя слишком крепко, мешать тебе расти. Ты замечательный человечек и можешь многое; мы будем все время давать тебе совершать

самостоятельные поступки». С ребенком, у которого с возрастом пропадает потребность в объятиях и поцелуях, ничего страшного не происходит. Ничего особенного не происходит и с ребенком, который не все время «в настроении». Его чувства к родителям вполне нормальны. Не стоит расстраиваться. Поэтому если мы проявляем любовь только объятиями, то что-то не в порядке не с нашими детьми, а с нами самими.

Не все родители в равной мере склонны к физическим проявлениям любви и естественны в ее выражении. Многие отцы в особенности чувствуют себя неуютно, когда ребенок на глазах у всех проявляет свои чувства. Такому отцу больше нравится ходить с двухлетним сыном в воскресенье в парк или он чувствует себя счастливым, рассказывая ему сказки, чем когда сынишка обнимает и целует его.

В истинных человеческих отношениях нет места притворству. Когда детей передергивает от физической демонстрации любви, можно найти немало других возможностей для проявления нежных чувств. Дети понимают, когда их родители устали, заняты или находятся в напряжении. Они могут соглашаться с тем, что у человека может быть в разное время плохое или хорошее настроение, что это вполне нормально и естественно для человека, особенно если и мы считаемся с детскими капризами. Им не нужно чувствовать себя отвергнутыми, если мы говорим: «Подожди, пожалуйста, сейчас мама очень занята. Я освобожусь, и мы поиграем». Подъемы и спады чувств естественны, и если мы и наши дети не боимся этого, если мы можем открыто и свободно говорить о том, что мы чувствуем, мы отыщем в сердце место и для ласковых и для «неласковых» детей. Мы сможем быть самими собой, твердо зная, что любовь имеет много проявлений и она достаточно сильна, чтобы вынести все виды индивидуальных различий и меняющихся настроений.

Потребность в приватности

Одна мать рассказала мне недавно, что прочитала дневник своей двенадцатилетней дочери Пэгги и была потрясена: «Я думала, что она скромная, наивная девочка, а в дневниковых записях были такие *пошлости*. Я не могла поверить в то, что прочитала, впала в истерику, позвонила мужу на работу, и вечером мы предъявили дневник дочери. Она пришла в бешенство от нашего сообщения, кричала, что у нее нет личной жизни, а потом ушла в свою комнату и заперла дверь. С тех пор дочь стала замкнутой и скрытной, а я не могу прийти в себя от потрясения. Что мне делать?»

И в самом деле, что? Суть этой обычной для родителей и детей дилеммы крайне деликатна и сложна и, на мой взгляд, выходит далеко за пределы вопроса о послушании родителям. Вопрос о праве человека на личную жизнь касается всех нас, независимо от возраста. Разве отличается чувство оскорбленной девочки от чувств мужа, который обнаружил, что жена читает его личную почту и роется в его карманах? О ком бы ни шла речь: о ребенке или о взрослом, — приватность имеет для нас важное значение и заслуживает тщательного рассмотрения.

Мы можем многое узнать об этом вопросе, общаясь со своими детьми. Эта проблема особенно драматична и часто ставит нас в тупик, потому что мы ответственны за благополучие наших детей, а это часто порождает у нас ложное чувство, что нам необходимо знать о них все: что они думают, чувствуют, делают. Вполне очевидно, что гнев ребенка, ощущающего вмешательство в его личную жизнь, выходит далеко за пределы страха быть застигнутым, когда он совершает что-то запретное, и даже страха быть наказанным. Очевидно, это связано с чувством собственного достоинства, стремлением даже маленького человека, чтобы к нему относились с уважением.

Думаю, что мы отыщем ключ к особому значению приватности, если подумаем о том, когда она начинает становиться частью жизни ребенка. По-видимому, это происходит где-то в возрасте двух-трех лет — в то время, когда у ребенка развивается обостренное чувство самостоятельности и он пытается все делать сам. Приватность возникает как потребность быть индивидуальностью, что составляет важнейший аспект развития и взросления. Этим объясняется тот факт, что ребенок, лишенный приватности, скорее всего, будет становиться все более скрытным, в то время как другой, который чувствует, что ему доверяют и уважают его как личность, уже не будет усиливать свои требования приватности.

Когда мы нарушаем чью-либо приватность, мы заявляем об отсутствии доверия и уважения к человеку, превращая жертву нашего оскорбления в «неличность». Повлиять на моральные нормы наших детей можно, скорее всего, тогда, когда они знают, что мы уважаем их индивидуальность. Ясно, что оскорбление ребенка разобщает его и его родителей, а не объединяет их. Лучшим выражением подлинной заботы родителей, на мой взгляд, является предоставление ребенку возможности найти себя в самостоятельных поступках, а это может произойти только в атмосфере доверия и уважения. Родители не смогут постоянно держать Пэгги под стеклянным колпаком; невозможно установить постоянное наблюдение за всем, что она делает; даже если это и было бы возможно, это бы воспрепятствовало естественному процессу развития ее личности.

Скорее всего, большинство записей в дневнике Пэгги продиктовано ее воображением — мы знаем это из рассказов многих подростков. Личные дневники многих подростков содержат так много сексуальных записей, что очевидно, что они не могут быть основаны на их личном опыте. Фантазирование нормально и необходимо для познания собственной сексуальности; и чем больше ее останется в личных заметках, тем меньше вероятность того, что она проявится в каком-либо опасном поведении.

Понять, что значит «доверять», весьма трудно. Когда я поделилась этими мыслями с родителями, многие из них высказали свое опасение: «А если ребенок совершает что-то, что на самом деле безнравственно?». Один отец, например, рассказал, что он подозревает, что его пятнадцатилетний сын Стив продает марихуану в местном колледже. У подростка появилась новая компания, в которой он проводит все свободное время, дома появляется редко, тратит очень много денег. Говоря об этом, отец этого мальчика сказал: «Если я начну обыскивать его комнату, подслушивать, о чем он говорит по телефону, или следить за ним, я сам буду презирать себя. Подобное поведение противоречит моим понятиям о хорошем и дурном. А если я сделаю вид, что ничего не замечаю и зарою голову в песок, как страус, мой сын может попасть в тюрьму».

В том случае, если в основе ваших отношений лежит доверие друг к другу, вы получите самую необходимую информацию о жизни сына или дочери, не шпионя за ними: нужно просто в открытую сказать ребенку, что вас тревожит в его поведении. Отец Стива должен сказать напрямую: «Стив, я боюсь за тебя, Мне кажется, что ты вот-вот попадешь в беду. Мне больно видеть, что ты настолько себя не уважаешь, что готов рисковать своим будущим. Нам с тобой нужно поговорить». Вполне возможно, что это не подействует на Стива, но я уверена, что никто из родителей не может быть для ребенка постоянным буфером, и лучшее, что вы можете сделать для него, пока он еще не повзрослел, так это предложить ему свою любовь, заботу и доверие. Если же он продолжает совершать ошибки, помогите ему понять, в чем их суть, и извлечь из них серьезный урок. Когда мы шпионим за своими детьми, это настолько ухудшает наши отношения, что мы не можем рассчитывать на долгосрочный успех; зачастую мы даже не добиваемся и краткосрочного успеха.

Я знаю одну мать, которая руководила жизнью двоих своих детей, ни на минуту не выпуская их из-под контроля. Она постоянно просматривала их вещи под предлогом уборки их комнаты, следила за каждым их шагом. И результат оказался очень печальным: дети выросли скрытными, неискренними, лживыми.

И другой пример. Я знала семью, в которой было пять человек: трое маленьких детей и двое взрослых, они жили в маленькой двухкомнатной квартире. Мать этих ребятишек рассказывала мне: «Мы сходили с ума от их ссор и стычек, от соперничества и ревности. Муж предположил, что это связано с тем, что у каждого из них нет места или вещи, которая бы принадлежала только ему. Он купил три металлические коробки с замками и дал по ключу каждому из мальчиков, объяснив, что поскольку мы живем в тесноте, трудно хранить свои личные вещи, но теперь каждый из них может иметь сокровища, которые будут принадлежать только ему, и никто другой не сможет их взять. Результат превзошел все ожидания. Мы помогли нашим мальчикам осознать, что каждый из них – это личность со своими правами и тайнами и что мы уважаем индивидуальность каждого из них».

Проблема приватности возрастает по мере того, как возрастает степень близости отношений между людьми. Дети вырастают и начинают в конце концов жить своей обособленной жизнью. Супруги могут прожить вместе 50–60 лет. Никогда вопрос о поиске равновесия между приватностью индивидов и их общей близостью не становится таким острым и болезненным, как в браке. Здесь проблема не в том, чтобы отвечать за безопасность и благополучие партнера, а, скорее, в том, чтобы сохранить необходимую автономию каждого без обмана и уловок, которые могут так серьезно нарушить столь ценные участие и доверие по отношению друг к другу.

Похоже, что существуют пары, которые уверены в том, что секрет их супружеского долголетия и счастья в том, что они никогда не имели секретов друг от друга. Я убеждена, что у таких людей характеры очень похожи: у обоих «низкое напряжение» активности, интересов и стремлений. Среди этой группы мне никогда не попадались «ниспровергатели основ». Нет, я ни в коей мере не стремлюсь осудить их, просто на самом деле для людей высокой энергии и творческих способностей, для людей, обладающих предприимчивостью и врожденной тягой

к переменам, такой вид абсолютной общности неприемлем. Вместо того чтобы рождать близость, это ведет к чувству ущемленности, а иногда даже ущербности.

Эталоном счастливого брака для меня служила пара, которая почти никогда не расставалась за все пятьдесят два года совместной жизни. Я подумала, что, если они так любят друг друга столько лет, это хороший пример для подражания, и решила, что последую ему. К моему удивлению и ужасу, я обнаружила, что человек, за которого я вышла замуж, любит иногда побыть один, наедине со своими мыслями, что он не хочет рассказывать мне обо всем, что он думает, чувствует или делает. Чем больше я приставала и допытывалась, тем больше он боролся за свою свободу, и чем больше ему это удавалось, тем большую угрозу нашей близости и взаимопониманию ощущала я.

Когда наконец он собрался с духом и объявил мне, что собирается провести отпуск один, что ему нужно время для личностного роста, я повела себя ужасно. Я плакала шесть недель и писала ему детские письма, полные нытья, чтобы нарушить спокойствие его духа. Одна моя подруга, видя, как я схожу с ума, сказала: «Эда, когда ты сама вырастешь, ты поймешь, что если позволишь бабочке сидеть на ладони и разрешишь ей свободно полетать, то она обязательно вернется; но если ты зажмешь ее в кулаке, ты раздавишь ее и у тебя ничего не будет, кроме боли и воспоминаний».

Мне потребовался не один год, чтобы понять, что полная зависимость и полная общность— это не лучший климат, в котором брак будет процветать. Когда я стала больше себя уважать, одиночество и уединение стали драгоценным состоянием души. И чем больше я ценила свою потребность в приватности, тем меньше я воспринимала как угрозу такую же потребность со стороны своего мужа. Теперь, когда мы на время расстаемся, мы оба испытываем противоречивые ощущения: вместо того чтобы мне ощущать себя «брошенной», а ему «дезертиром», мы оба переживаем смесь грусти расставания и радостного предвосхищения новых впечатлений. Радость встречи теперь не омрачается ощущением «покинутости».

Мы все испытываем влияние революции в психологии, которая началась с Зигмунда Фрейда. Мы обнаружили новые способы проникать в тайники сознания, и это сильно уменьшило нашу приватность. В префрейдовские времена можно было чихнуть и никто не заподозрил бы вас в том, что вы подавляете свою враждебность! Гнев, ревность и страхи могли вызывать серьезные проблемы и препятствовать росту, но, по крайней мере, ни вы ни другие не подозревали о том, что скрыто в вашем подсознании. Психоанализ руководствовался самыми благими побуждениями и помог многим людям, но нам всем приходится за это расплачиваться.

Мой друг психолог правильно догадался о том, что хотела ему сказать его дочь. До этого в своих взаимоотношениях с дочерью он исходил из убеждения, что она будет лучше себя чувствовать, если он будет постоянно анализировать все, что она делает и говорит. Из отца он превратился в круглосуточного психоаналитика! Однажды, когда девочке было 10 лет, она рассказала отцу про свой сон, в котором он был ювелиром и постоянно держал в глазу лупу— эту лупу нельзя было вынуть из глаза. «Я понял, — рассказывал позже отец, — что я переусердствовал. Я решил, что будет лучше, если Марта оставит некоторые из своих мыслей при себе».

В последнее время стремление к всеобщей открытости распространилось на групповую и семейную терапию, во время которой психолог призывает участников выразить свои «истинные чувства» друг к другу. Некоторая доля открытости может быть полезна— мы начинаем видеть в других таких же людей, как мы сами, достойных любви и уважения. Однако когда мы слишком раскрываемся, это нарушает нашу приватность, а в этом нет ничего «истинного».

Льюис Мамфорд, историк и социолог, правильно заметил, что чем большую дегуманизацию мы ощущаем, тем с большей страстью пытаемся всё и всех разоблачить. Чем меньше мы испытываем подлинной любви, тем больше говорим о сексе; чем менее деятельными себя ощущаем, тем больше выплескиваем наши личные мысли на каждого, кто нас слушает. Чем более безразлично и безнадежно относимся к возможности повлиять на собственную судьбу,

тем больше, по-видимому, нам хочется, чтобы другие нарушали наше право на приватность. Если углубиться в эту проблему, то легко обнаружить, что чем меньше мы уважаем приватность других, тем больше унижаем себя и все человеческие взаимоотношения. Личная свобода индивида, которая означает уважение и доверие со стороны других, по-видимому, является столь существенной для душевного здоровья, что ее следует охранять, по меньшей мере, с той же заботой, как и все другое, происходящее в обществе и влияющее на нас. Приватность и достоинство личности неизменно связаны друг с другом.

Возвращаясь к Пэгги, оскорбленной тем, что мать прочла ее дневник, отметим, что, для того чтобы в семье восстановились близкие отношения, мать должна прежде всего извиниться перед дочерью за вмешательство в ее личную жизнь и пообещать больше никогда этого не делать. После этого им необходимо спокойно и честно поговорить о тех тревогах, которые испытывают родители относительно некоторых опасностей подросткового возраста, а девочке предоставить возможность рассказать родителям о своей потребности в большей автономии. Глубокое уважение чувств друг друга делает доверие и приватность не только возможными, но и необходимыми.

Волшебное слово: «Жди!»

Когда для моей маленькой дочери настало время переходить с протертой на твердую пищу, она высказалась по этому поводу весьма определенно, выплюнув ее мне в лицо. К концу второго дня борьбы я была убеждена, что она не будет есть твердую пищу, а когда вырастет, попадет в дом для инвалидов. Когда малышка не была еще окончательно приучена пользоваться горшком в два с половиной года, я поняла, что мои прогрессивные методы воспитания «по доктору Споку» провалились с треском и она никогда не сможет ходить в школу, потому что должна будет носить подгузник. Врач-педиатр успокоил меня: «Когда ваша дочь выйдет замуж, она будет есть обычную пищу и пользоваться туалетом». Не могу сказать, что я безоговорочно поверила ему и он убедил меня своими доводами. Ситуация казалась мне катастрофической. Сейчас, когда дочь выросла, я могу признать со всей откровенностью, что это был очень толковый доктор.

Оглядываясь назад, я не могу вспомнить ни одного кризиса, который не был бы на 75 % «поведением, свойственным возрасту». Несомненно, это помогало в воспитании, если я вела себя чутко и с пониманием к проявлениям характера дочери, и мешало развитию, если я вела себя глупо и истерично в том или ином случае. Но главное было заключено в том, чтобы научиться ждать, веря в то, что дочь обладает врожденной способностью к развитию и изменениям, происходящим в ее жизни.

Когда моя дочка была маленькой, я, как и другие родители, руководствовалась советами доктора Арнольда Гезелла и руководимого им Йельского Института Исследований Детского Развития. Согласно Гезеллу, на каждом этапе развития ребенок ведет себя определенным образом — родителям давались специальные таблицы, в которых поведение ребенка было расписано по годам. Однако, вопреки ожиданиям доктора Гезелла, тревожных родителей эти таблицы совсем не успокаивали: если поведение их ребенка на месяц отличалось от «нормы», они впадали в панику. Если же по какой-то случайности наш ребенок опережал норму, мы начинали так этим кичиться, что распугивали всех друзей.

Вообще, я не согласна с теми жесткими установками, которые считают, что от ребенка в каждый определенный момент его развития следует ожидать чего-то заранее предначертанного. Когда нами овладевают подобные идеи, дети оказываются зажатыми в тесных рамках ожидания, которые не оставляют простора для вариаций в их развитии. Надо уметь сохранять чувство юмора и относиться ко всем нормам поведения ребенка с достаточной долей скепсиса. Советуя это, я должна честно признаться, что хотя конкретные сроки, когда произойдет то или иное событие, могут значительно различаться по времени, но сами эти события действительно являются общими для большинства детей и образуют естественную последовательность их развития в пределах месяцев или лет.

Как-то раз после того как я окончила чтение очередной лекции для родителей, ко мне подошла взволнованная женщина и сказала: «Я знаю, что вы устали, и мне не хотелось бы вас тревожить, но я в отчаянии». Я продолжила ее мысль: «Можете не продолжать, я могу по вашему виду сказать, что у вас тринадцатилетняя дочь!» Я оказалась права. Растерянность и мольба в глазах этой женщины рассказали мне больше, чем ее слова. Мне был хорошо знаком этот взгляд. Я видела его на лицах сотен родителей. Даже сейчас, вспоминая свой собственный опыт, я чувствую взгляд моей дочери — эти смертельные лучи, которые она испускала. Меня охватывает внутренняя дрожь, а затем я чувствую волну облегчения, когда я напоминаю себе, что все давно позади: она ненавидела меня только на протяжении трех или четырех лет, а сейчас она взрослая женщина и моя лучшая подруга!

Я заверяла бедную женщину, хорошо зная, что она чувствует. «Ждите, ждите, — говорила я ей, — все снова будет хорошо». Конечно, все не так просто в жизни. Мы говорили о кризисах

переходного возраста и потребностях ребенка в выражении некоторой враждебности по отношению к своим родителям по мере того, как он достигает независимости и самостоятельности. Я убеждала ее в том, что ребенок, у которого есть смелость бунтовать, должен быть любим, иначе он не сможет пойти на такой риск. Чуткость и понимание сильно помогают в разрешении различных проблем, возникающих в этот период, но главное для родителей — не потерять терпение.

Можно со всей определенностью считать, что ни один ребенок не видит перспективу собственного развития. Его прошлое слишком коротко, его будущее слишком туманно, все, с чем он может еще справиться, — это настоящее. Для ребенка естественно, что собственное поведение может его панически напугать. Он не может понять его в общем контексте развития, и нам следует помочь ему увидеть свои перспективы, а не утверждать, что все потеряно, ничего не изменится.

Когда двухлетний малыш кусается, его надо остановить, но, кроме того, обязательно успокоить, что он еще мал и скоро перестанет кусаться, потому что научится защищаться по-другому. Когда шестилетний ребенок уносит из школы несколько мелков, ему нужно помочь вернуть их, но нужно убедить его, что это вовсе не означает, что он встал на путь преступлений, — просто он еще недостаточно взрослый, чтобы контролировать свои поступки без помощи взрослого. Когда же пятнадцатилетняя дочка без ножа нас режет, заявляя, что если мы пойдем на заседание родительского комитета, она никогда уже не сможет ходить в эту школу — и по ее лицу видно, что она сожалеет о сказанном, — нам не следует принимать это близко к сердцу. Нам удастся предохранить свою самооценку от смертельного удара, если мы поймем, что ее поведение нормально для подростков, которые хотят быть как все и которым кажется, что мать, которая полнее, чем матери подруг, и которая не носит сверхмодные наряды, является непреодолимым препятствием на их пути к популярности.

Мы должны не только осознать ценность слова «ждите», но и помочь понять ее нашим детям. Конец света не наступит оттого, что в этом году на балу у дочери не будет партнера, болезненную застенчивость обычно удается преодолеть, жить стоит даже после двойки по математике, даже у взрослых бывают ситуации, когда самые близкие друзья не оправдывают доверия. Детям необходимо понять, что то, что они делают и что не всегда у них получается так, как им хотелось бы, объясняется по большей части тем, что они просто «маленькие» и что это нормально для определенного периода развития, который надо перерасти.

Ждать вовсе не означает быть бездейственным или пассивным. Это ни в коем случае не означает уйти в сторону и не прилагать усилий к развитию ребенка. То, что я понимаю под ожиданием, скорее, философское понимание необходимого и естественного процесса развития, воспитание способности не впадать в истерику, беспокоясь, что ребенок задержится на какой-то стадии развития и никогда не сдвинется с нее. По моим наблюдениям, в тех случаях, когда ребенок надолго застревает на какой-то стадии развития или даже возвращается на предыдущую стадию, обычно причину этого можно найти в поведении тревожных или нетерпеливых родителей.

Оглядываясь назад, я вижу, как я (и миллионы родителей вместе со мной) паниковала по поводу самых обычных вещей. Тем же из вас, кто переживает один из таких моментов сейчас, я хочу сказать: мы все это пережили и остались живы!

Когда бы моя дочь ни кричала — а иногда она могла кричать часами без перерыва, — я не сомневалась, что на всю оставшуюся жизнь буду лишена сна; и хотя это не видно невооруженным глазом, мой ребенок прикован ко мне железной цепью, от которой мне никогда не освободиться. Иногда я пыталась дать ей выкричаться, следуя дурацкому принципу «я не хочу, чтобы она привыкала плакать». Это было чистой чепухой, и я периодически испытывала приступы вины, потому что в моем словаре отсутствовало слово «ждать». Младенцы прекращают свой беспрестанный плач, когда они становятся достаточно большими, чтобы понять, что темная

комната, в которой они лежат, не затеряна в пространстве, что в доме есть другие комнаты и люди не исчезают без возврата; что если ты голодный и мокрый или просто чувствуешь себя одиноко, кто-нибудь обязательно придет и твои мучения окончатся. Для того чтобы понять все это, даже самому сообразительному малышу требуется не менее полутора лет. Он поймет это в любом случае, независимо от того, что вы делали: успокаивали его или игнорировали. Единственная разница в том, поймет ли он это, ощущая, что он любим и понимаем или отвергнут и испуган.

Как только мы начинаем избавляться от ощущения вечной прикованности к орущему младенцу, который не может сказать нам, что с ним случилось, возникают новые проблемы. Например, младенец, который присасывался к своей бутылочке как ненасытный обжора, превращается в маленького мальчика, который терпеть не может есть что-либо, кроме тех блюд, которые ему нельзя, например горячих сосисок и газированной воды. Он ковыряется в своей еде и, если вы настаиваете, чтобы он съел всю кашу, засовывает ее за щеку и оставляет там как табачную жвачку (иногда на несколько дней!). «Мой ребенок почти совсем ничего не ест», — обычно говорят мне матери, и тогда я заглядываю в свой хрустальный шарик и говорю им: «Это значит, что в семь лет он съест все, что есть в доме, и вас в придачу». Мое предсказание обычно сбывается, потому что я хорошо знаю психологию развития многих детей!

Стремительный темп роста первых 2 лет почти вдвое замедляется в интервале от 3 до 5 лет, и вполне естественно, что и аппетит снижается. Если мы примем это за основу и не будем стремиться всеми силами впихнуть в ребенка еду — все будет в порядке. Если вы позволите ребенку есть маленькими порциями много раз в день, а не будете перекармливать его три раза в день; если вы позволите ему самому накладывать себе маленькие порции; если вы разрешите ему помогать вам готовить ту пищу, которая ему нравится; если вы поймете, что немного орехов, изюма и полбанана, которые ребенок сгрыз во время телепередачи, содержат в себе столько же калорий, что и полный обед; если не держать дома того, чем ребенок мог бы перебить аппетит, и если не волноваться и не тревожиться по поводу и без повода, то все кончится благополучно. Когда ребенку исполняется 6–7 лет, у него может обнаружиться «волчий» аппетит, он хочет есть постоянно.

Успокаивая других родителей, я бывала обычно чуткой и понимающей. Но мне не всегда удавалось оставаться такой дома, когда это касалось моего собственного ребенка. Когда моей дочери было 4 года, я, видимо, забыв об уроках прошлого, боялась, что бессонные ночи уготованы мне навсегда. Я была в ужасе: она пугалась всего, ее мучили кошмары, а я ничего не могла поделать. Когда я стала старше и умнее, я обнаружила, что весь мой опыт работы с родителями говорит о том, что нельзя найти ребенка, у которого в этом возрасте не возникали бы страхи. Боязнь громких звуков, диких зверей, пылесосов, грозы и многого другого свойственна малышам. Это связано с тем, что ребенок впервые открывает для себя, что значит быть человеком: любить и ненавидеть, приспосабливаться к гневу, ревности, застенчивости, обиде и т. д. Всем нравится, когда ребенок мил, привлекателен, нежен и очарователен. Но взрослые не могут смириться, когда он капризен, раздражителен или сердит. Что ему делать со всеми этими смешанными переживаниями, которые находятся внутри? Пока он еще очень мал, видимо, есть только один выход: избавиться от них. Это не крик папы пугает малыша — это гроза. Это не он так застенчив, просто его пугает тень на потолке.

Если ребенку повезет и ему помогут понять многое из того, что он не понимает, он сможет познать человеческие чувства. Он узнает, какие из них можно выражать (например, обнимая и целуя), а какие следует переживать внутри, не подавляя, но и не проявляя открыто (например, желание уронить младенца). Все дети рано или поздно узнают о чувствах. Некоторые будут подавлять свою тревожность и чувство вины, потому что родители, когда они пугаются и сердятся, говорят им, что они плохие, и жестоко их наказывают. Такое подавление вполне естественных проявлений может впоследствии привести к трудностям. Другим удастся

найти безопасные для окружающих способы выражения своих чувств и контролировать те из них, которые представляют опасность, не испытывая при этом парализующее чувство вины. От того, насколько мы терпеливо ждем желаемого результата, зависит, каким путем в своем развитии пойдет ребенок. Однако даже если мы стараемся относиться ко всему с пониманием— и даже если время от времени нам это удастся— нам так и не удастся избавиться от гложащего чувства, что конца этому не будет. Будет.

Даже когда я пишу слова «школьный возраст», перед моими глазами встает картина и это отнюдь не буколический пейзаж... Комната моей четырнадцатилетней дочери напоминает мне последствия лондонской бомбардировки. На верхней полке ее шкафа— коллекция минералов вперемежку с чистым бельем. Я знаю, что под свитером на соседней полке можно найти засушенную лягушку, пачку контрабандных сигарет и три тюбика моей самой дорогой помады. И наконец, на третьей полке будут целые тарелки недоеденной пищи, которые стоят там иногда до двух недель— пока я не смогу больше переносить этот запах.

Мне до неприятного отчетливо вспоминается, что я была абсолютно уверена в том, что из моей дочери вырастет бродяга. Кроме того, она будет пироманкой, потому что втихую она баловалась со спичками; воровкой, потому что она время от времени брала деньги из моего секретера; и патологической лгуньей, потому что она всегда все отрицала. Когда она выросла и я пришла к ней в гости, она бросилась мыть чашку, едва я кончила пить, она отчитывала каждого, кто наводил беспорядок на кухне, она знала, как поддерживать тепло в печке, она по-хозяйски тратила деньги, и у меня даже в мыслях не было подозрения, что она говорит неправду. На семьдесят пять процентов это чудесное перевоплощение обязано тому, что она повзрослела. Мне хотелось бы думать, что оставшиеся двадцать пять процентов результат нашего воспитания, но я не могу поклясться, что это именно так и есть.

К тому моменту, когда моя дочь достигла переходного возраста, я начала понимать, что она действительно взрослеет; что меня беспокоило, так это то, смогу ли я когда-нибудь вернуться в нормальное состояние. Я была уверена, что я худшая мать на свете: я ничего ни в чем не понимала, мои требования граничили с тиранией, я безвкусно одевалась и выглядела настолько ужасно, что один мой вид вызывал панику на улицах. У меня были пещерные взгляды на дружбу мальчиков и девочек; мой повышенный интерес к таким вещам, как контрольная по грамматике и переход из класса в класс, делал меня воплощением самого занудства. Нельзя сказать, чтобы моя самооценка была особенно высокой.

Что же касается моей бедной дочери, то я была уверена, что она навсегда останется грубой, ленивой, враждебной и заторможенной маниакально-депрессивной психопаткой. К счастью, ее друзья были еще в худшем состоянии. Если бы кто-нибудь сказал мне, что эти лохматые, молчаливые личности, которые переступали порог моего дома, когда-нибудь станут умными, добрыми, красноречивыми, чуткими, заботливыми и любящими, я бы решила, что этот кто-то находится в еще худшем состоянии, чем я сама. Оглядываясь назад, я понимаю, что в том, что происходило с этими молодыми людьми, во многом виноваты были разбушевавшиеся гормоны, не говоря уж о стрессе, переживаемом ими оттого, что им надо проделать мучительную работу— перейти от детства к взрослости всего за несколько лет в социальном климате перемен, нестабильности, неопределенности и беспокойства. На самом деле все происходило именно так. Хорошо еще, что я старалась понимать их, проявлять чуткость, добиваться лучшего общения, но, кроме того, я должна была научиться терпеливо ждать перемен к лучшему.

Сегодня мой сон не нарушит ни плачущий младенец, ни испуганный ребенок. Покончено с грязью, криком, просьбами прийти в школу. Они всегда вызывали у меня ужас и ощущение собственной беспомощности и никчемности. Тишина ощутима и тревожна. А знаете, кто приносит мне сейчас самую большую радость? Дочь, которая повторяет мой путь, воспитывая мою внучку! Я стала значительно мудрее и испытываю глубокое уважение к распорядку, заложен-

ному природой. Надеюсь, что смогу передать кое-что из своих знаний дочери, но знаю наверняка, что и она будет так же тревожиться и будет такой же нетерпеливой, воспитывая свою дочь. Трудно поверить в чудо взросления, когда так многое в жизни ставится на карту. Я знаю, что всегда буду повторять родителям это слово из трех букв— волшебное слово: «Жди!».

Как много можно рассказать ребенку

Персонал детского сада в течение нескольких недель очень переживал за Лори. Она выглядела бледной, погруженной в себя и была необычайно раздражительна. Мы попросили ее мать прийти к нам для разговора. Оказалось, что родители Лори разошлись. Отец Лори оставил жену и дочь, его родители пытались установить опеку над внучкой. Когда я спросила, знает ли об этом Лори, ее мать посмотрела на меня с недоумением. «Я ничего ей не сказала, — ответила она, — девочка еще слишком мала, чтобы правильно понять все». Приглядываясь к Лори, мы убедились, что малышка понимала, что происходит что-то ужасное. Но поскольку ей было всего 4 года и ей никто ничего не объяснил, она решила, что во всем этом виновата она.

Другая крайность — когда родители рассказывают своим детям слишком много, как это произошло в случае с одной девушкой. Когда она была маленькой, у ее родителей были проблемы, в которые ее мать посвятила девочку. «Она рассказала мне такие вещи про моего отца, — рассказывала девушка позже, — которые мне лучше было бы не знать. Теперь мне предстоит всю жизнь жить помня о том, как он ей изменял и с кем. Со стороны моей матери это было нечестно взвалить такую ношу на плечи маленького ребенка».

Одно из самых трудных умений, которое необходимо родителям, — это умение рассказать ребенку о темных сторонах жизни. Если чересчур много правды рассказать слишком рано — это будет неправильно. Когда ребенок знает о реальном положении дел, многие события становятся для него менее страшными и мучительными.

Невозможно установить какие-либо жесткие правила на все случаи жизни, однако некоторые общие принципы могут оказаться полезными, когда вы будете решать, что можно или нельзя сказать ребенку, касаясь одной из трудных тем в разговоре с ним.

Когда ребенка кладут в больницу, это чаще всего становится его первым столкновением с серьезной и пугающей действительностью, но он может справиться с силами и справиться с этой трудной ситуацией, если его как-то успокоить, объяснив, что с ним будут делать. Если он ничего не знает, например, об удалении миндалин, естественные в этой ситуации боль и неудобство будут усиливаться ощущением явного предательства со стороны тех людей, которых он больше всего любил и в которых он больше всего нуждался. Если он посетит больницу и ему скажут, где он будет, кто с ним будет и почему необходима операция, он сможет пережить то, что ему предстоит, без серьезных эмоциональных травм.

Детям необходимо знать, что с ними будет происходить, чтобы они не воображали ничего слишком страшного. Однажды я слышала, как четырехлетний малыш ворвался на детскую площадку через три недели после операции грыжи и ликующе сообщил своим друзьям: «У меня была операция, но я остался мальчиком!». Рассказав ему слишком мало о пугающей процедуре, его родители заставили его тревожиться, вообразить себе неведомое что.

Лучше всего подготовить ребенка к неприятному событию во время игры. Мать шестилетней малышки, которой должны были сделать срочную операцию аппендицита, рассказывала мне, как они играли по дороге в больницу в машине «скорой помощи». Мать изображала, что она — маленькая девочка, которая лежит одна ночью в больнице и скучает по маме. Девочка играла роль сиделки. «Я убедилась, что с дочкой все будет в порядке, когда она погладила меня по лицу и сказала: „Все в порядке, не бойся, твоя мама вернется утром. Скоро твой животик перестанет болеть“». Проигрывая роль няни, девочка старалась успокоить себя.

Вы можете предупредить десятилетнего ребенка за две недели до тревожащего его события, а пятилетнего — всего за несколько дней. Если ребенок боится и протестует, вы можете сказать: «Конечно, ты напуган. Я понимаю, что ты чувствуешь, но это следует сделать, и через пару дней все будет кончено». Ребенок, который плачет и протестует, реагирует нормально. С точки зрения последствий это лучше, чем если ребенок появляется в холле больницы, радостно

прыгая, с шариками в обеих руках для того только, чтобы выйти через два дня не доверяющим никому, слишком слабым, чтобы плакать, и страдающим ночными кошмарами на протяжении трех последующих месяцев.

Прежде всего важно, чтобы ребенок проявлял свои собственные чувства. Не говорите маленькому ребенку: «Ты слишком большой, чтобы вести себя как маленький» или «Только маленькие плачут». Это не так! Надо сказать: «Если ты испуган или у тебя что-то болит, тебе действительно надо плакать и протестовать». Однажды моей дочери нужно было наложить швы на глубокую рану на руке. Когда медсестра сказала: «Ну, не надо плакать, ты ведь уже большая девочка», педиатр резко перебил ее: «Не говорите этого, Венди! Она испугана и может плакать сколько ей хочется». Когда я поблагодарила его, он объяснил мне: «Я научился этому, когда работал интерном. Я сказал маленькому мальчику, чтобы он не плакал, а его стошнило прямо на меня! Я понял, что природа умнее, чем мы, что слезы для чего-то нужны».

Нужно ли детям знать, что у брата лейкемия или что дедушка умирает от болезни сердца? Каждая семья должна сама принимать решения, как поступить в том или ином случае, но дети должны знать, что на их вопросы обязательно будут даны ответы. Даже если ребенку не сообщают всех фактов, он должен понимать, в чем причина волнения близких ему людей. Детям нужно ощущение того, что делается все возможное, чтобы помочь больному, и что не следует терять надежды. И, что важнее всего, им нужно, чтобы их заверили в том, что они не виноваты в том, что происходит.

Одна мать описывала мне реакцию своего маленького сына, когда его сестре предстояла операция на открытом сердце. «Он стал получать плохие отметки и плакать по пустякам, — рассказывала она. — Однажды я просто выпалила: “Милый мой, все братья и сестры дерутся друг с другом и злятся друг на друга. Это никак не связано с тем, что произошло с Энни. Она родилась с больным сердцем”. Я увидела, как лицо мальчика преобразилось, он почувствовал, что в страданиях сестренки нет его вины».

Когда один из родителей серьезно болен, дети склонны воспринимать это как потерю, они боятся, что могут остаться одни. Их нужно успокоить, убедить, что они горячо любимы, что заболеть — это не значит отвергать кого-то и что о них всегда будут заботиться много, много людей, которым они дороги.

Мы — единственные живые существа, которые осознают собственную смертность, и нам крайне тяжело допустить, чтобы это осознавали и наши дети, пока они так малы и ранимы. Наверное, нас может успокоить лишь то, что когда ребенок не знает о смерти близкого человека, это еще более вредно.

Моя бабушка умерла, когда матери было четыре года. Мама целый год постоянно спрашивала у всех, где ее мать. Но на все ее вопросы она слышала лишь одно: «Мама уехала погостить». Наконец она узнала правду от ребят во дворе. «Я знаю, что это сделало меня калек на всю жизнь и поселило во мне страхи, — вспоминала она. — Все, что я поняла, так это только то, что человек, которого я любила больше всех на свете, покинул меня. Я была уверена, что это произошло потому, что я гадкая девчонка и что мама меня разлюбила».

У матери шестилетнего мальчика родился недоношенный ребенок, который прожил всего два дня, а затем его кремировали. Она сообщила своему сыну, что малыш был слишком слаб, чтобы выжить, но когда мальчик спросил, где сейчас его маленький братишка, мать ответила уклончиво: «Я расскажу тебе об этом, когда ты подрастешь». Мальчик стал очень тревожным, он не заходил в комнату один, боялся открыть шкаф или кладовку, плакал, собираясь в школу...

Когда его мать обратилась ко мне за помощью, я предложила рассказать сыну, что случилось с младшим братом. Она была в ужасе: «Как вы можете сказать ребенку, что младенца сожгли? Он никогда этого не переживет!» Но когда у Стива начались ночные кошмары и он отказался выходить из дому, она уступила. Проезжая однажды в машине мимо кладбища, отец

объяснил сыну как можно осторожно, что происходит с человеком, когда он умирает. «Иногда его хоронят в земле, – сказал он, – а иногда его кремируют, сжигают на огне». «Ты хочешь сказать, что он не в доме?» Оказывается, мальчик решил, что если от него скрывают, где младший брат, то, наверное, младенец спрятался в доме и он может его случайно обнаружить. Мысль о кремации была для него менее страшной.

Говоря с маленькими детьми о смерти, важно помнить, что мышление у них конкретное. Понимание абстрактных понятий дается им с трудом. Для маленького ребенка воспоминания об умершем помогают установить связь с настоящим. «Бабушка не может вернуться, но мы никогда не забудем, как она любила брать тебя на руки и какие замечательные пироги она пекла». Или «Мы уже никогда не увидим Дружка, но у нас есть фотографии, чтобы мы не забыли, как мы его любили. Помнишь фотографию, на которой он еще щенок и вы вместе сидите в коляске?»

Естественно желание защитить ребенка от страдания, но это также невозможно. Страдание — это часть жизни, и в чем дети больше всего нуждаются, так это в том, чтобы им помогли справиться с драматическими переживаниями. Они учатся этому у взрослых. Если мы скрываем наши слезы, то и они стараются не плакать. Если мы бодримся, стараемся скрыть от них свои переживания, то и они, подражая нам, скрывают свою печаль. Я знала одну мать, которая, стремясь защитить двух маленьких дочерей от горя, когда умер ее муж, оставила их с тетей, а сама уехала на месяц. Когда она вернулась домой и протянула навстречу им руки, они убежали от нее. Разгадка такого поведения проста: она оставила девочек тогда, когда они больше всего нуждались в ней, когда им нужна была ее помощь, чтобы пережить свои страдания.

Важно быть с детьми честными и в радости и в горе, важно быть поблизости, чтобы вы могли друг друга утешать. У детей должно быть право на свои способы выражения скорби. Один отец рассказал мне, как он переживал, когда его отец умер — мальчику тогда было восемь лет. «В день похорон, – рассказывал он, – я хотел сделать что-то, что порадовало бы моего отца. Я всегда был неумехой во всем, что касалось инструментов, и он зачастую терял терпение, видя это, потому что он любил мастерить. Я решил, что его порадовало бы, если бы я что-нибудь построил и сделал бы это хорошо. Моя мать услышала, как я стучу в мастерской, и остановилась на пороге с выражением ужаса на лице. Я никогда не забуду, что она сказала: “Какой урод будет играть в такой день! Ты что, совсем не любишь своего отца?”»

Когда дочери было около четырех лет, умерла моя бабушка и я взяла девочку на похороны. Моя тетя была в ужасе, что такой маленький ребенок столкнется со смертью. Она оставила двух своих маленьких сыновей дома. Я плакала во время похорон, а дочь обнимала и целовала меня, стараясь успокоить. Когда она спросила, где ее прабабушка, я честно ответила, что она умерла. «Мне очень грустно, – сказала я. – Я ее очень любила, и мне ее не хватает». Девочка была мрачной, но когда мы вернулись домой, она спокойно уснула.

На следующее утро мне позвонила тетя: «Я прошу прощения за те ужасные вещи, которые я о тебе думала, я всю ночь провела с мальчиками — их мучили ужасные кошмары. В три часа утра мы дали им печенья и молока и рассказали подробно, что происходило на кладбище. Потом все вместе мы поплакали и они пошли спать».

Естественно склонность ребенка чувствовать себя ответственным за все трагедии, происходящие в семье. Особенно переживают они, когда родители расходятся, считая, что во всем виноваты они. С их точки зрения причина развода вполне очевидна: родители ссорятся или расходятся из-за их плохого поведения. Сара убеждена в том, что если бы она не соврала родителям о том, что она не брала деньги, родители никогда бы не поссорились. Джим уверен, что если бы он не был таким болтуном, отец не оставил бы их с матерью. Подобного рода объяснения не имеют ничего общего с реальностью, и детям необходимо помочь это понять.

Большинство детей способны пережить кратковременные размолвки родителей, но в любом случае ни одному ребенку не принесет пользы, если родители будут кричать друг на

друга, оскорблять друг друга. Иногда вам, может быть, понадобится сказать ребенку: «Я знаю, что ты встревожен, потому что я плакала сегодня утром. Мы с папой поссорились, я сердилась, и мне было грустно. Это иногда случается, когда люди женаты, но это не имеет к тебе никакого отношения».

Когда произошел серьезный разрыв и родители решили расстаться, для ребенка важно знать, что они продолжают любить его и будут всегда о нем заботиться. К сожалению, некоторые взрослые, поглощенные собственным несчастьем, рассказывают ребенку все подробности, вынуждая его занять позицию арбитра или судьи. Одно дело сказать: «Папа— больной человек. Я жалею его, но я просто не могу ему помочь», а совсем другое— сказать: «Твой отец— лгун и мошенник».

Одно время детям не рассказывали о тетях-алкоголичках и психически больных дядях. Сегодня же дети видят и слышат все, что происходит вокруг них, и, возможно, могут подсказать вам, как лучше относиться к этим больным. Дети, которые сами испытывают так много сложных для понимания чувств и фантазий, могут понять, что взрослые бывают иногда психически нездоровы. Им необходимо знать, что за это никто другой не отвечает, что больному человеку требуется любовь и понимание и что излечение возможно.

Почти в каждой семье бывают тревожные периоды, когда один из родителей теряет работу или когда денег не хватает по какой-то другой причине. Неважно сколько лет ребенку — 3 или 13— вы можете быть уверены, что он знает, что есть какая-то причина, по которой отец ведет себя так отстраненно, а мать срывается каждые пять минут. Факты, скорее всего, будут восприняты с облегчением. Детям вовсе не нужно знать детали вашего финансового положения, но им следует сказать, что семья переживает тяжелые времена и вы обеспокоены. Успокойте их, объяснив, что друзья и родственники помогут вам. Что у вас всегда будет все необходимое и что все уладится.

Дети лучше чувствуют себя почти в любой ситуации, если они могут что-нибудь сделать, чем-то помочь близким им людям. Во времена кризисов нам всем нужно ощущать, что у нас достаточно сил справиться с проблемой. Если папа потерял работу, дети могут взять на себя работу по дому, которую раньше выполняла приходящая домработница; они могут просить меньше денег на карманные расходы, а если они постарше, они могут и сами заработать. «Это звучит глупо, — сказала мне одна женщина, — но в каком-то смысле безработные родители укрепляют семью. Вам приходится всем сплотиться и вы понимаете, как много вы переживаете друг за друга и заботитесь друг о друге».

Некоторые факты, видимо, следует по возможности оставлять при себе, потому что они смущают детей или причиняют им боль. Если мать делает аборт, достаточно объяснить, что это небольшая операция. Если дедушка умирает, завещая все свои деньги не близким людям, а любовнице, которую вы не знаете, достаточно сказать, что он отдал их на благотворительные нужды. Всегда стоит беречь чувства ребенка, но важно дать достаточную информацию для того, чтобы он не фантазировал, ведь иные фантазии будут куда болезненнее, чем правда.

Иногда вполне достаточно сказать ребенку: «Я действительно рассказал тебе все, что ты сможешь понять уже сейчас; когда ты подрастешь, мы еще раз вернемся к этим событиям и поговорим». Это особенно относится к информации о сексе; факты могут плохо осмысливаться ребенком или смущать его, если он слишком мал, чтобы понимать то, о чем ему говорят. В молодости я была практиканткой у пожилой воспитательницы детского сада, которая решила показать, какая она современная. Она объясняла детям про то, как папа-кролик и мама-крольчиха стали ждать прибавления в семействе и как они этого добились, и вдруг я услышала, как один ребенок шепчет другому: «Я знаю, что они делают и когда они это делают, но я не знаю, почему они это делают».

Один из способов избежать любого недоразумения — это быть уверенным, что вы знаете, о чем спрашивает ребенок, прежде чем ответите на его вопросы, дабы не сообщить ему больше,

чем нужно. Мальчик спросил у матери, как младенцы живут в утробе, она посоветовала ему, чтобы он спросил об этом у отца, врача по специальности. «Он знает слишком много, – ответил ребенок, – просто расскажи мне, что знаешь ты». Когда ребенок задает вопрос, его никогда не обидит, если вы скажете: «Расскажи мне немного подробнее, что ты имеешь в виду».

Не надо терять самообладание и сердиться, если шестилетняя дочь без конца задает один и тот же вопрос: «Но где яйцо и сперма были раньше?». Лучше спросить ее: «Ты можешь мне сказать, почему ты хочешь это знать?» – и вполне вероятно, что дочь ответит: «Потому что я хочу знать, где я была прежде, чем я стала собой!». Это философский вопрос, и его нельзя исчерпать биологическим объяснением!

Важно интерпретировать факты в контексте более широких идей и чувств. Вы стараетесь научить ребенка человеческим и семейным отношениям, а не преподаете курс гинекологии. Наряду с объяснением фактов вам необходимо донести до ребенка идею, что секс прежде всего связан с тем, что люди любят друг друга и заботятся друг о друге.

Редко когда родители попадают в более затруднительное положение, чем тогда, когда им надо сообщить ребенку, что он приемный. В течение долгого времени социальные органы внушали приемным родителям, что переживания ребенка, связанные с усыновлением или удочерением, зависят от того, как к нему относятся приемные родители, и от того, в какой форме сообщают ему об этом. Когда ребенок чувствует себя любимым и желанным, когда родители положительно относятся к усыновлению, ребенок будет здоров и счастлив.

На мой взгляд, думая так, мы сильно упрощаем этот сложный вопрос. То, что на приеме у детских консультантов преобладают приемные родители, заставляет меня предположить, что дело не в том, что они более невротичны или больше вредят детям, просто сам факт усыновления несет в себе травмирующие последствия независимо от того, насколько хорош семейный климат. Детям надо обязательно сказать, что они приемные, так как они почти наверняка узнают это. Однако не стоит закрывать глаза на то, что ребенку, скорее всего, будет трудно и болезненно осознать, что его усыновили.

Суть проблемы, как мне представляется, состоит в том, что не важно, что вы скажете ребенку о биологических родителях, малыш просто не может вообразить себе обстоятельства, при которых родители могли отказаться от него. Одна мать в беседе со мной поделилась, что ее приемный сын был милым, очаровательным существом – просто само совершенство! «Им восхищались все родственники, – говорила она, – и ему все время об этом говорили. Но однажды в возрасте семи лет он вернулся с гулянья домой грустный и сказал: «Что же со мной такое, что они от меня отказались?»

Приемным детям поначалу нравится слушать про то, как их нашли. Но к пяти или шести годам все заметнее становится тревога, звучащая в их вопросах. Прежде чем их нашли, их должны были бросить, а это не поддается их осмыслению, несмотря на любые объяснения. Понять это они смогут лишь в двенадцать-тринадцать лет. На самом деле, чем счастливее живет ребенок в семье приемных родителей, тем более невероятным представляется ему, что его могли бросить.

Хорошо, если ребенку расскажут про его усыновление люди, которые его любят; гораздо хуже, если он получит ту же информацию от вредного двоюродного брата или от любопытного соседа. Мне кажется, что вам проще будет сообщить ребенку о том, что он приемный, в возрасте, когда ему три-четыре года. На вопросы следует отвечать кратко, ничего не скрывая и ничего не подчеркивая. Это даст ребенку возможность утвердиться в том, что его любят, прежде чем он начнет задумываться, почему его бросили.

Когда родители сообщают ребенку-школьнику дополнительную информацию о его усыновлении, думается, они должны иметь в виду тот факт, что вслед за этим возможно эмоциональное расстройство, особенно у тех детей, которые более чувствительны и лабильны. В этом случае ничего нельзя изменить, нужно, чтобы ребенок поверил в то, что любим и достоин

любви. Вы можете сказать: «В данный момент ты не можешь и подумать о том, что кто-то может оставить малыша; никто из тех, кого ты знаешь, не может этого сделать. Но когда ты станешь старше, ты сможешь понять, что даже взрослые могут попасть в трудное положение и столкнуться с такими проблемами, когда вынуждены идти на такой шаг. Я только хочу, чтобы ты поверил в одно: это никоим образом не связано с тобой, что бы ни случилось, мы не перестанем тебя любить».

Как и во многих других случаях, правда может заставить ребенка страдать. Но наша забота как родителей и заключена в том, чтобы помочь нашим детям жить по-человечески, не избегая драматических, а порой и трагических ситуаций.

Могущественное влияние средств массовой информации лишает нас возможности уберечь детей от всего, что они могут услышать о войне, нищете, голоде, расовой ненависти и всеобщей угрозе ядерной катастрофы. В одном из недавних исследований показано, что школьники начальных классов больше, чем их родители, озабочены угрозой загрязнения воды и воздуха. Эти темы так сложны и противоречивы, что некоторые специалисты предлагают по возможности избегать их обсуждения с детьми. На мой взгляд, это серьезная ошибка.

К тому времени, когда ребенку исполняется четыре или пять лет, он уже успел познаться с несовершенством человеческой натуры. Ему приходится сталкиваться с этим каждый день. Необходимо помочь ему пережить этот жизненный факт. Детям требуется выработать четкую систему ценностей, и мы обязаны передать им свою систему как точку отсчета, не забывая, конечно, что они имеют право пойти дальше нас, так же как и мы вышли за пределы представлений о жизни своих родителей. Надо научить их не отчаиваться, когда они слышат о кажущихся бесконечными и бессмысленными войнах и о голодающих детях в разных концах земного шара, если, и это крайне важно, они чувствуют, что они и мы можем как-то повлиять на это.

Я не могу представить ничего более благоприятного для душевного здоровья, чем если бы все дети от трех лет и старше чувствовали, что они могут принять какое-то участие в улучшении жизни других. Это вовсе не означает, что мы будем обременять маленьких детей невероятными проблемами или заставлять их чувствовать ответственность за чужие страдания. Скорее, это означает, что трехлетний ребенок может помочь вам испечь пирог для ярмарки солидарности, деньги от которой пойдут детям Африки; что десятилетнего ребенка можно поддержать, когда он пишет письмо президенту о том, что его волнует, понимая, что это серьезное проявление гражданской позиции. Пусть ребенок знает, что такое голодовки в защиту мира и демонстрации студентов и учащихся за улучшение своего положения.

Что нам говорить детям? Правду, какой мы ее видим, сознавая, что правда чаще всего имеет много оттенков. Правду в ограниченных дозах, предохраняя их от того, что они не могут понять или не имеют права знать.

Мы должны дать нашим детям возможность страдать, мучиться и торжествовать, когда есть силы преодолевать страдания. Что бы ни встречалось в жизни трагичного, оно включает в себя как неотъемлемую часть прекрасное. Оплакивать смерть— значит утверждать жизнь, признавать поражение— значит надеяться на новую попытку одержать победу и т. д. Когда мы разделяем все это с детьми, мы готовим их к жизни.

Обделены ли заботой и вниманием дети, матери которых работают?

Мать Энди пришла на родительское собрание в детский сад, готовая спрятаться в свой «дипломат», стыдясь того, что Энди по ночам мучили кошмары. Для нее было огромным облегчением узнать, что на самом деле причина кошмаров заключалась в том, что Энди было четыре года! Дети из его группы, матери которых не работали, тоже страдали кошмарами.

Большинство проблем, с которыми сталкиваются работающие матери, скорее связаны с их чувством вины перед детьми, чем с реальным положением дел. Несмотря на все драматические социальные изменения, которые произошли за последнее столетие, некоторые вещи не претерпели никакого изменения. Всегда были работающие матери, и всегда они чувствовали себя виноватыми.

На детей никогда не влияет отрицательно какой-либо один фактор их повседневной жизни. Ни то, что ребенок средний по возрасту (или старший, или младший), ни то, что он высокий или низкий (или толстый, или худой), ни то, работает его мать или нет. Лишь одно плохо влияет на них — это отсутствие любви и заботы.

Матери, которые остаются дома и ненавидят это; матери, которые так заняты наведением чистоты, что у них не остается времени поиграть с детьми; матери, которые слишком часто отсутствуют дома, занимаясь собой, — вот кто плохо влияет на развитие детей. И более всего — те матери (за письменным столом или у плиты), кто желал бы, чтобы у них никогда не было детей. Чувство вины уместно тогда, когда мы намеренно собираемся кому-то причинить боль, а не тогда, когда мы стараемся облегчить жизнь семьи и удовлетворить потребности всех ее членов.

Поскольку матери-домохозяйки ходят за покупками, играют в теннис, напряженно работают в благотворительных обществах, встречаются с подругами за ленчем, они редко оказываются рядом именно в тот момент, когда необходимы ребенку. В подобном случае работающую мать бывает легче найти.

С детьми нужно быть честными всегда. Обычно есть несколько причин, по которым матери работают: экономическая необходимость, желание дополнительных удобств, нелюбовь к домашней работе, желание проявить собственные способности и умения, достичь личностной реализации и получить удовольствие. Незачем скрывать какую-либо из этих причин от ребенка. Все дело в том, как ему об этом сказать. Финансовая необходимость не должна выражаться следующим образом: «Мы умрем с голоду, если мама не будет работать». Лучше сказать нечто более позитивное: «Матери всегда хотят заботиться о своих детях».

Нет ничего плохого в том, чтобы признать, что работа может приносить удовольствие. Это побуждает детей ставить достойные цели для самих себя и поощряет их к достижению самореализации, чтобы суметь спеть в этом мире свою собственную песню. Работающим матерям не надо делать чего-то большего по сравнению с матерями, которые остаются дома, для того, чтобы дети ими гордились. Ребенок всегда гордится, если его мама — интересный, чуткий, достойный любви человек, который видит смысл жизни в заботе о других и себе.

Матери, которые особо упирают на дополнительные удобства, которые приносит их работа — вроде частной школы, уроков музыки или специального лагеря, — пытаются приглушить свое чувство вины, а не помогают детям лучше относиться к их работе. Не забудьте: вам не в чем извиняться.

Некоторые матери ненавидят свою работу. Дети могут понять и это, с сочувствием отнестись к факту, что существуют неприятные моменты в жизни. Это похоже на то, когда отбирают любимую игрушку или заставляют сидеть за партой, когда хочется играть. Делиться огорчениями — это прекрасно. Просто этим не следует злоупотреблять.

Замечательно, если добрый и понимающий начальник отпускает вас домой, чтобы вы покормили больного малыша куриным бульоном; замечательно, если у вас такой гибкий график, что вы можете подстраиваться под школьное расписание. Но действительность не всегда такова, и на самом деле это не так важно, пока дети чувствуют себя спокойно. Важно ощущение, а не действие.

Женщины, которые работают исключительно ради удовольствия раскрыть свои способности и удовлетворить свои самые глубинные потребности, обычно переживают наибольший конфликт не потому, что они отличаются от других работающих матерей, а потому, что они могут соразмерить преимущества своей работы с тем возможным вредом, который может быть нанесен себе или своей семье.

У некоторых молодых женщин, выросших в тени женского движения, выработалось бурное стремление, что-то вроде истерической навязчивости, добиться успеха во чтобы то ни стало. В то время как их матери или бабушки могли чувствовать себя «гражданами второго сорта», если они не умели шить или готовить, многие из наших современниц чувствуют себя «второсортными», если они не делают фантастическую карьеру. Эллен – молодая женщина, которая окунулась в женское движение, как утка в воду. Ее мать вполне соответствует стереотипу хозяйки дома. Будучи всегда очень способной и честолюбивой, Эллен стала сегодня старшим партнером в юридической фирме, которая представляет интересы жертв несправедливости по всему миру. Когда она говорит о своих клиентах, она светится от волнения и преданности своей работе. Она редко упоминает о детях, которые родились у нее за это время.

В этой новой эпохе прав женщины мы подошли к такому моменту, когда каждая должна признать необходимым совершить сложный выбор. Это требует огромной зрелости и ответственности, видения перспективы и понимания того, что в жизни человека бывают разные периоды и какие-то вещи важнее в одно время, а другие — в другое. По этому поводу вспоминается то, о чем рассказала мне женщина-судья: «Я поступила на юридический факультет, когда Дженни не было еще и двух лет. Думала, что я слишком умная, чтобы сидеть вместе с дочкой в песочнице или возиться с пластилином. Теперь, когда она взрослая, я глубоко сожалею, что упустила ее детские годы, когда я могла бы быть рядом с ней. Я не понимаю, почему я так торопилась; лучше бы подождала, пока она подрастет, а потом продолжила свои занятия».

Другая мать, рекламный агент в очень престижном магазине, не работала в течение очень короткого периода, когда родилась дочь, а затем наняла няню. Когда ее дочери было четыре года, ее пригласили на родительское собрание в детский сад и сказали, что ее дочь чувствует, что она никому не нужна, что она не может представить, что ее кто-то может любить, раз ее мама совсем не уделяет ей времени. «Я слишком хорошо знала, что значит чувствовать себя брошенной, — объясняла мать. — Видимо, это и делало меня такой честолюбивой — потребность доказать, что я что-то из себя представляю. Я перестала работать полный день и не сожалею об этом, я почувствовала облегчение. Моя малышка напомнила мне, что важнее всего любовь. У меня останется масса времени, чтобы работать на более ответственной работе, когда моя дочь станет старше».

Третья мать, директор школы, рассчитывала немного отдохнуть, когда родилась ее дочь. Ребенок родился с врожденным заболеванием, и этой матери пришлось полностью оставить работу. Хотя она и не отрицает, что чувствует себя несчастной, она уверена, что у нее не было выбора. «Когда жизнь наносит вам страшный удар, вы или ведете себя по-взрослому, или разваливаетесь на куски, — говорила она. — Мне очень жалко, что я оставила работу, но я хочу жить в согласии с собой».

Что нам надо сделать, так это проанализировать значение слова «самореализация». Это не значит быть эгоистичным или не заботиться о нуждах других. Это право быть лучшим человеком, каким мы только можем быть, используя возможно более полно свои таланты в контексте наших отношений с другими. Это значит задумываться о том, каковы наши ценности на

каждом этапе жизни, и принимать решение, учитывая мнение тех, кто нам близки. Если мы думаем, что равноправие женщин дает нам право иметь все и сразу, мы жестоко ошибаемся. Мы завоевали одно право— право выбора.

Часть III

Критические годы

Плюшевые мишки, любимые куклы и многое другое, над чем не стоит смеяться

Я спала с мягкой игрушкой. В этом нет ничего особенного. Но это происходило тогда, когда мне было 50 лет!

Это случилось много лет назад, когда я работала в Сан-Франциско над сериями телевизионной программы «Как растут наши дети». В разгар напряженной работы мне сообщили, что моя мать скоропостижно умерла в Нью-Йорке. Я улетела домой на похороны, но могла остаться с семьей только на три дня, а затем мне пришлось вернуться в Калифорнию. Я была необычайно привязана к матери, и потрясение от ее смерти было для меня тем более сильным, что оно сочеталось с мучительной необходимостью оставить семью в минуты скорби. Но я не видела иного выхода. Моя мать ужасно гордилась моей телевизионной программой, и я знала, что ее хватил бы удар, если бы в четырех сериях на экране появлялся кто-то другой вместо меня.

В течение трех недель, когда я была вынуждена оставаться в Калифорнии, я чувствовала свою заброшенность, страшно желая оказаться дома, ощущая, что я не могу справиться со своим горем за 3000 миль от своей семьи. Моя жизнь была счастливой и защищенной, так что я впервые почувствовала необратимость смерти— и это было для меня ошеломляющим потрясением. Я так хотела увидеть свою мать— хотя бы еще раз, – чтобы попрощаться с ней. Я хотела бы прижаться к ней и рассказать, как я ее люблю, как глубоко понимаю ее боль, ее страх перед смертью, как я восхищаюсь ее жизнелюбием. Мысль о том, что она никогда уже не сможет поддержать меня, была невыносимой.

Однажды, пытаясь отвлечься, я пошла по магазинам. Увидев магазин игрушек, я решила купить подарок своей внучатой племяннице, которую вскоре должна была впервые увидеть. Ничто меня не устраивало, пока я не увидела игрушку: серого мягкого котика с большими карими глазами. Это была любовь с первого взгляда. Когда моей дочери было три или четыре года, муж придумал сказку про Пушка, который не хотел учиться плавать, пока не стал хорошим и послушным. Персонаж, созданный мужем, был восхитителен— и вот он, в точности такой, каким я его себе представляла.

Я вернулась в отель, вынула из пакета Пушка и посадила его на вторую половину двуспальной кровати. Этим вечером я позвонила отцу, как я это делала каждый вечер. Мы могли слышать друг друга, но оба были беспомощны и неспособны утешить друг друга на таком расстоянии. Я повесила трубку и зарыдала. После телефонного разговора я долго не могла уснуть. Около трех часов ночи включила свет, думая, что немного почитаю. Пушок смотрел на меня печальными, грустными глазами. Я вновь разразилась слезами: чувство одиночества нахлынуло на меня, я чувствовала себя потерянным ребенком без мамы, и никто не мог утешить меня в моем страдании. Я взяла Пушка и, держа его на руках, начала напевать ему колыбельную, которую мама пела мне в детстве, когда я болела. На шестом десятке лет, имея мужа и взрослую дочь, я плакала по моей умершей матери, как маленький ребенок.

Через несколько минут, когда я поняла, что делаю, я была потрясена и мне стало стыдно. Но потребность была столь велика, что я выключила свет и прижалась к Пушку изо всех сил. Это было замечательно. Я успокоилась и проспала остаток ночи в обнимку с Пушком. Он был

моим близким другом в течение нескольких ночей, пока муж не смог приехать ко мне и я не получила того человеческого участия, в котором так нуждалась.

Этот случай запомнился мне надолго, каким-то глубинным образом он повлиял на мое понимание детства и понимание того ребенка, который всегда сохранялся во мне самой. Прежде всего я почувствовала угрызения совести за то, что не могла понять, что означали мягкие игрушки для моей дочери, когда она была маленькой. О, я всегда терпимо относилась к ним, но я смотрела на них как на подпорку, как на то, из чего, я надеялась, она скоро вырастет, и я смогу избавиться от грязных, обтрепанных вещей.

Держа в руках игрушку, которая открыла мне истину, я начала понимать, что означают подобные вещи для наших детей. Любимые игрушки заменяют им человеческую любовь и теплоту. Что я поняла еще, так это то, что невыносимо чувствовать себя одной на всем белом свете. Когда особенно страдаешь, необходим телесный контакт— прикосновение. Мне вдруг показалось невыносимым и бесчеловечным, что мы ожидаем и требуем от детей, чтобы они спали в одиночестве и не могли ни к кому прижаться, пока не вырастут и не женятся.

Я была потрясена, осознав, насколько изменились условия, в которых воспитываются дети. Еще лет 75 назад большинство детей кормили грудью до года или до двух, а затем до шести-семи лет они находились физически близко от матери или других взрослых. За это время человеческая природа не изменилась, но изменились общественные нравы. Исследования показывают, что число детей, которых кормят грудью при выписке из роддома, сократилось с 1946 к 1970 году от 38 до 22 % (сейчас, к счастью, эти цифры начали возрастать). Однако в большинстве роддомов младенцы все еще проводят свои первые дни в детской кроватке. Их контакт с людьми ограничен.

Через несколько месяцев после эпизода с Пушком я пошла с мужем посмотреть на детеныша гориллы, который родился в зоопарке. Он был трех месяцев от роду и, на удивление, очень крошечный. Мама и папа были огромны, но детеныш выглядел как недоношенный человеческий младенец. Дружелюбный служитель объяснил, что это придумано природой для того, чтобы детеныш на первом году жизни мог цепляться за мать почти постоянно. Детеныш так глубоко зарывался в свою мать, что просто нельзя было отличить, где кончается один и начинается другой. Время от времени он осмеливался слезать на минуту-другую, и его мать наблюдала за каждым его движением, но вскоре она сгребала его своей лапой и помещала опять к себе на брюхо.

Я наблюдала за этим симбиозом с новым пониманием. Мне казалось, что природа предусмотрела весьма сходный вариант для человеческих детенышей, но современная жизнь ведет к ограничению этой изначальной близости между матерью и ребенком. Во имя прогресса многие женщины продолжают оставаться под наркозом, когда их малыш рождается, отдаляют его уже в первые дни жизни и продолжают поддерживать эту изоляцию дома при помощи кроваток и колясок.

В последнее время, однако, люди стали наконец понимать, насколько бесчеловечны наши процедуры ухода за детьми. Все больше и больше семей отдают предпочтение естественным родам и продолжительному кормлению. Что мне больше всего понравилось и вызвало у меня ужасную зависть, так это замечательные приспособления, которые помогают малышу пристроиться на маме или на папе, пока они ходят по магазинам или путешествуют. Возможно, мы возвращаемся к менее «цивилизованному» и более естественному обращению с детьми.

Важно, что так много взрослых, которых в детстве содержали в стерильности и ухаживали за ними по науке, обращаются ныне к новым формам установления телесного контакта с младенцами. С каким бы недоверием я ни относилась временами к некоторым из самых замечательных примеров групп тренинга, они действительно отражают подлинную потребность, которая не была удовлетворена в детстве. Я рассматриваю это как симптом нашего времени—

мучительное желание исправить обиды детства, когда нас недостаточно носили на руках и укачивали.

Поскольку требования современной жизни могут препятствовать тому, чтобы мы обеспечивали малышам столько близости и ласки, сколько им требуется, безусловно оправдано использование таких заместителей, как мягкие игрушки. Но нам также стоит хорошенько подумать, насколько мы обкрадываем себя и своих детей, лишаясь наслаждения держаться друг за друга.

То, что мы называли прогрессом и цивилизацией, заставляет нас избавляться от того в нас, что является инстинктивным и глубоко человеческим. Общество изобилия с его большими домами с множеством спален, его ориентация, стремление вперед и требование все большего и большего числа материальных благ привели к отрицанию важности телесного контакта с отцом и матерью как наиболее существенной потребности наших детей.

Когда я только начинала консультировать дошкольников, я придерживалась фрейдистской точки зрения, что если ребенок трех-четырёх лет плачет ночью, мы должны прийти к нему в комнату и никогда не брать его к себе в постель. Я начала ставить эту теорию под сомнение недавно, по мере того как я наблюдала несколько молодых пар, которые, по-видимому, не испытывали никакой неловкости, беря к себе в постель ребенка. Я думаю, мы убедимся, что у этих детей не будет никаких проблем, когда они подрастут и им придется отдалиться от взрослых.

Другой предрассудок, который не давал вести себя естественно людям моего поколения, – это боязнь, что у детей выработаются дурные привычки. Если мы сдадимся, не будет ли ребенок ожидать, что его все время будут брать на руки? Теперь я понимаю, что это были беспочвенные опасения. Привычка сохраняется только до тех пор, пока она служит удовлетворению некоторой потребности. Когда мне больше не был нужен Пушок, у меня пропала привычка брать его в постель.

Если бы я сегодня была молодой матерью, я бы постаралась быть более гибкой, решая вопрос, разрешать ли моей дочери спать со мной. Я бы позволила ей это, но в то же время дала бы понять, что иногда мне хотелось бы спать одной или со своим мужем. Когда она была маленькой и ее мучили кошмары или боязнь темноты, мой муж или я сидели в ее комнате, пока она не засыпала. Мы боялись, что, если мы разрешим ей спать с нами, это будет способствовать развитию у нее зависимости. Какой ерундой мне это кажется сейчас и как я теперь жалею, что не легла тогда с ней в постель и не обняла ее покрепче.

Мы слишком старались рационально объяснять иррациональные моменты. Мы искали формулы воспитания детей вместо того, чтобы доверять своим естественным инстинктам. Не может быть ничего плохого в том, чтобы держаться друг за друга, когда нам это так нужно.

Много лет назад меня навестила в Нью-Йорке подруга со своим четырехлетним сыном. Поездка была дальней, и мальчик устал и капризничал. Его мать достала из своей сумочки старый лоскуток и сказала: «Вот твое специальное одеяло, чтобы утешить тебя». Когда он вцепился в это маленькое сокровище, она стала укачивать его на коленях. Засыпая, он спросил: «Мама, а когда я был у тебя в животе, у меня было мое одеяльце?»

Специальные одеяла и мягкие игрушки как-то делают терпимее неизбежное отделение ребенка от матери. Они не заменяют ласку и тепло, но они действительно помогают создать дополнительный источник утешения. Перед тем как оставить Сан-Франциско, я еще раз зашла в магазин игрушек и купила еще двух Пушков— одного для дочери и другого для себя. Мой Пушок все еще сидит в моей спальне на случай, если опять придет время, когда я почувствую себя осиротевшей и одинокой.

Почему дети должны фантазировать

У меня была одна и та же учительница в первом и втором классах. В начале второго года она сказала нам, что теперь ее зовут не мисс Блэкбери, а миссис Финн. Она была красивой, доброй и веселой, и я ее обожала. К тому же у нее, оказывается, был роман! Через несколько недель после того, как я узнала эту потрясающую новость, я сказала своим родителям, что мистер Финн заходил к нам в школу. «Он высокий, черноволосый и с большими усами, и ему очень понравилась лодка, которую я делаю из дерева», – объявила я.

Я чуть не сошла с ума от радости, когда мои родители пригласили мистера и миссис Финн на обед. В какой-то момент моя мать сказала: «Эда рассказывала нам, мистер Финн, в каком восторге был класс, когда вы туда пришли». Учительница и ее муж были озадачены этим сообщением и быстро сменили тему разговора. После, когда я уже спала, миссис Финн рассказала моим родителям, что она показывала в классе фотографию мистера Финна, но он никогда не приходил в школу.

Позже я слышала эту историю множество раз. Я знала, что миссис Финн никогда не лгала, однако я видела мистера Финна в классе с такой ясностью, с какой я не могу вспомнить многие события моего детства. Он был такой красивый и так улыбался! В раннем детстве *желание*, чтобы что-то было правдой, делается все более реальным, даже более реальным, чем на самом деле.

Когда у меня самой был маленький ребенок, я старалась помнить об этом всегда. Многих родителей пугает, когда ребенок рассказывает о том, чего на самом деле не было. Мы спрашиваем себя, не растут ли наш сын или дочь закоренелыми лжецами, но наши волнения напрасны. Научиться отличать фантазию от реальности — это одна из наиболее трудных задач, с которыми сталкивается маленький ребенок. Что можно сделать, если четырехлетний ребенок приходит домой из детского сада с заводной машинкой в кармане и говорит, что ее ему подарила воспитательница? Не принесет никакой пользы и напрасно обидит ребенка, если мы скажем: «Ты меня обманываешь». Говоря так, мы предполагаем, что ребенок способен контролировать все, что он делает. Гораздо полезнее будет сказать: «Я думаю, нам лучше спросить у миссис Бейтман. Может быть, ты ее неправильно понял, а может, тебе так хотелось, чтобы у тебя была такая машинка, что ты вообразил, что она тебе ее подарила».

Если мы избегаем слово «лжец», это не говорит о нашем равнодушии или безответственности к поступкам ребенка и порой нам приходится разяснять ошибки и восстанавливать истинное положение дел. Нехорошо брать вещи, которые тебе не принадлежат; нехорошо говорить, что старшая сестра ударила няню, когда она этого не делала; нехорошо даже придумывать истории о том, как ты героически убил льва, сбежавшего из зоопарка, и настаивать на том, что это правда. Но если мы называем это ложью, ругаем и наказываем ребенка, мы без особой надобности разрушаем его самооценку и лишаем его возможности обучаться.

В наших силах помочь детям понять, насколько наши желания могут влиять на наши мысли. Например, вы говорите: «Я могу представить, как сильно тебе хотелось новую куклу, если ты действительно поверила, что тебе ее подарили. Но ты сама понимаешь, что ошиблась, и нам придется ее вернуть». Или после инцидента с няней: «Дети часто злятся на старших сестер и хотят, чтобы им попало. Я думаю, ты вообразил, что она ударила няню». В ответ на рассказанную историю о поединке с царем зверей: «Маленьких многое пугает. Когда ты воображаешь, что поймал льва, ты чувствуешь себя большим и сильным».

Подобные ответы показывают ребенку, что мы понимаем, как сильное желание может влиять на воображение. Они также помогают отделить эти желания от реальности. А главное, они не уязвляют самолюбие ребенка: ребенок не плохой, он просто еще маленький, и ему надо дать вырасти и обучиться.

Если мы будем настаивать на открытой конфронтации, мы создадим излишние поводы для борьбы и ничего не добьемся. Поскольку дети всех возрастов борются за полную свободу и независимость, вопрос о том, врет ребенок или нет, перерастает в вопрос о власти. Никакой уважающий себя ребенок не сдастся без борьбы, он просто будет зарываться все глубже и глубже. В этой борьбе не бывает победителей.

Неспособность провести грань между фантазией и реальностью сохраняется, пока ребенку не исполнится 7–8 лет, однако проблемы, связанные с этим, могут оставаться и потом. Когда мне было около тринадцати лет, я ходила каждую пятницу вечером в школу танцев. Это был один из самых ужасных кошмаров моей юности. Даже сейчас, спустя сорок с лишним лет, меня пробивает дрожь, когда я вспоминаю страх и отчаяние, что меня не пригласят на танец. Однажды вечером я принесла домой большую коробку конфет и рассказала родителям, что один из самых красивых и популярных мальчиков проводил меня домой и купил мне конфеты.

Мои родители оставались в заблуждении, пока в конце месяца не получили счет из кондитерской. К кошмару танцевальных вечеров добавилось чувство стыда. Я прекрасно понимала, чем фантазия отличается от реальности, но эмоциональные потребности были сильнее и было трудно удержаться от стремления приукрасить реальность. Меня не наказали за мой обман, и понимание, с которым отнеслись ко мне родители, научило меня большему, чем многие из лекций по детской психологии, которые я слушала позже.

По мере того как дети взрослеют, они обретают больший контроль над потребностью изменять реальность, в особенности если их жизненный опыт приносит большее удовлетворение и успехи. Но существует большое «если». Беседуя с группой молодых заключенных об их детских переживаниях, я была поражена тем, насколько дети склонны заменять реальность фантазией, особенно когда эта реальность становится непереносимой. Многие из этих мужчин и женщин согласились с тем, что фантазия и реальность настолько перемешались в их сознании, что иногда они с трудом могли вспомнить, как оказались в тюрьме.

Когда фантазия полностью заполняет сознание, заменяя собой реальные действия и отношения, она поработщает. Не возникает сомнения, что в таких случаях профессиональная помощь необходима. Я остановилась лишь на малой части рассказа о том, какую роль играет фантазия в человеческой жизни. Было бы крайне печально, если бы нам пришлось рассматривать ее как нечто проходящее, то, что ребенок перерастает. Это совсем не так. Фантазия— источник наиболее глубокой и творческой духовной жизни человека.

Я часто проводила групповые дискуссии с родителями, и меня всегда злило, когда некоторые из них приходили в расстройство оттого, что учительница называла их ребенка фантазером. Считая это серьезным обвинением, они крайне смущались, когда я отвечала: «Как это *замечательно!*». Как было бы тоскливо жить на земле без фантазеров— никакой музыки, никакой живописи, никакой науки, никакой любви! Чтобы убедиться в этом, рассмотрим некоторые положительные аспекты фантазии в человеческой жизни.

1. Фантазия помогает осознать наши действительные чувства

Фантазия может помочь родителям лучше понимать своих детей. Один отец заметил, что его семилетний сын Дэвид почти каждый день рассказывает за обедом о своих подвигах, о том, как он поколотил кого-нибудь во дворе или по дороге из школы домой. Одна мать сообщила, что каждый раз, когда учитель дает задание написать сочинение, ее одиннадцатилетняя дочь Вирджиния почти всегда пишет о мальчиках или мужчинах, с которыми происходят захватывающие приключения. Возможно, Дэвид чувствует, что он слишком застенчив и тих, и это разочаровывает его отца, который хочет, чтобы у него был более агрессивный и сильный сын; а Вирджиния сильно подозревает, что ее матери хочется, чтобы, когда она вырастет, она занималась только шитьем, стряпней, вязанием и уходом за ребенком, что поскольку она девочка,

то впереди ее ждут только те занятия, которые, похоже, нравятся ее матери— шитье, стряпня и уход за ребенком. Увлечение ребенка определенными фантазиями дает родителям возможность помочь сыну или дочери разобраться в чувствах, которые могут быть крайне ошибочными. Отец Дэвида мог бы проявить больший интерес к увлечениям сына музыкой или математикой, а мать Вирджинии могла бы объяснить дочери, что сегодня женщины могут быть предприимчивыми в различных областях жизнедеятельности и совсем не обязательно, чтобы они занимались только домашними делами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.