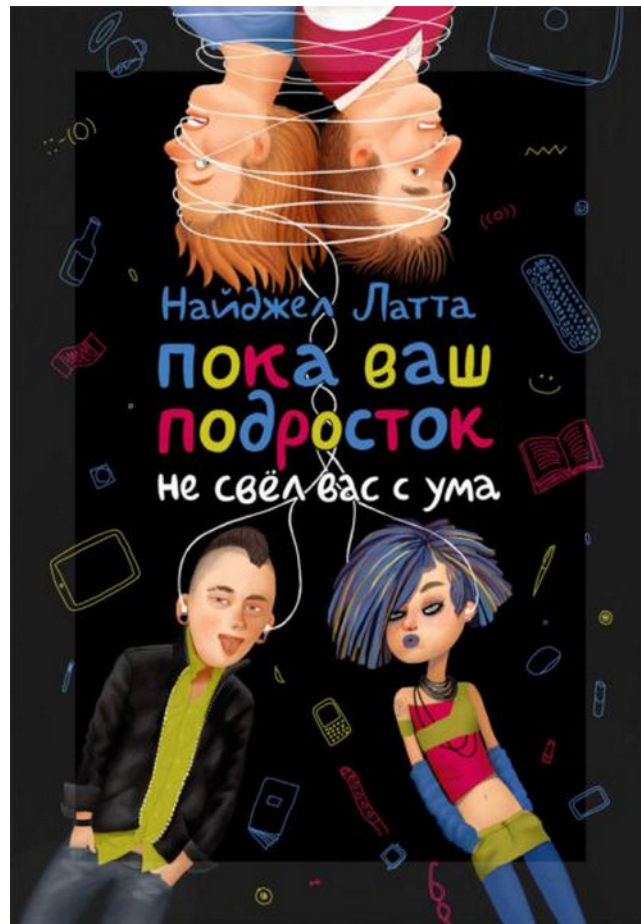


# Найджел Латта Пока ваш подросток не свёл вас с ума



## Латта Найджел. Пока ваш подросток не свёл вас с ума

### Пролог

#### Самая грубая тринадцатилетняя девочка в мире

Когда я вошел в комнату, она даже не взглянула на меня и продолжала яростно тереть нитку, вылезшую из стула. С утра стул был еще в порядке, но теперь из него определенно торчала нитка. Так девочка пытается убедить мир, что выбранный ею путь – лучший, вернее, *единственный* возможный. Если она решила, что нитка должна торчать, она будет торчать. И если у вас хватит глупости с этим не согласиться, она набросится на вас и будет терзать до тех пор, пока вы не примете ее точку зрения.

Она оказалась у меня, потому что ее обвиняли в особо тяжких издевательствах над старушками. Она подошла к пожилой женщине на автостоянке супермаркета и приказала выйти из машины. Когда старушка не послушалась, она вытащила ее из машины, выполнила классический «хэдлок»<sup>1</sup> и начала дубасить.

---

1

Прием из реслинга, когда борец зажимает голову противника между сгибом локтя и телом. – *Здесь и далее примеч. пер.*

Как мило.

Странно, но, судя по рассказу полицейских, пока всё это происходило, охранник супермаркета подошел и спросил пожилую даму, знакома ли она с девочкой. В перерывах между ударами старушка сказала, что не знает ее. Да уж, этот парень точно не был Шерлоком Холмсом. Таким образом, юная особа, о которой идет речь, была сначала доставлена в тюремную камеру, а потом – к местному социальному работнику. Пару раз в неделю я покидаю офис, чтобы пообщаться с детьми и их семьями, и эта маленькая радость тоже попала ко мне в список. Когда я спросил социальных работников, чего они от меня хотят, те лишь пожалы плечами. Что ж, по крайней мере, честно. Эта девочка была одной из тех, кто даже самых стойких людей мог привести в замешательство.

Итак, я вошел, и, должен признать, мне было страшно любопытно. Дети вроде нее всегда привлекали мое внимание: я хотел знать, что их всех объединяет. Я сразу же понял, что передо мной злобная молодая особа – дело было не только и не столько в том, как она выглядела, а в том, что над ее головой, казалось, постоянно парят мрачные грозовые тучи. Эта девочка была такой злой, что создавала вокруг себя собственную погоду, и самолетам пришлось бы облетать ее стороной, чтобы не попасть в зону турбулентности. Она была одета в выцветшие рваные джинсы, почти волочащиеся по полу, что соответствовало моде подростков ее возраста, и черный балахон «Adidas» с капюшоном. Еще на ней были яркочерные кеды, и мне почему-то вспомнился Клоун Красти<sup>2</sup>.

Я сел напротив, и она сделала то, что всегда делают дети вроде нее – использовала прием «Я тебя в упор не вижу», – хотя мы оба знали, что на самом деле она меня видит. Она просто хотела дать мне понять, что я не заслуживаю даже такого микроскопического усилия, какое потребуется, чтобы перевести на меня взгляд. Мы просидели так около минуты, и я почти физически ощущал волны враждебности. Она выглядела как разгневанный, жужжащий рой пчел, удивительно похожий на тринадцатилетнюю девочку.

После нескольких минут молчания (которым я позволил тянуться довольно долго, чтобы показать, что для меня всё это не так уж важно) я едва успел открыть рот, чтобы сказать: «Ну...»

И вдруг – бум! – ее взгляд, полный яда, метнулся вверх.

В джунглях Южной Америки живет маленькая желтая лягушка по имени *Phyllobates terribilis* (или ужасный листолаз). Ее кожные выделения настолько ядовиты, что слизи одной лягушки хватит, чтобы убить семь человек. Она настолько опасна, что, бывало, собаки и дети умирали, попив воды оттуда, куда она макнула свой перепончатый пальчик.

Так вот, в тот момент взгляд девочки стал ядовитым, как ужасный листолаз.

«Отвали, мужик, – бросила она. – Я с тобой не разговариваю. Ты, блин, самый уродский тип во всем гребаном мире».

Хмм...

Я получил отличное образование, и немедленно сделал вывод, который обычные люди (не психологи, а люди вроде вас, уважаемый читатель) могли бы и не сделать: я не оченьто нравлюсь этой девочке. Еще я знал, что она надеялась расстроить мои планы, заставив выбежать из комнаты в слезах. Как ни странно, но она мне сразу понравилась. Вам просто не может не нравиться тот, кто может быть так груб, несмотря на то что вы еще ничего не сказали. Взрослые иногда бывают грубыми, но редко достигают такого уровня дерзости и желчи. Если бы эта девочка была из металла, она была бы винтовкой.

Разумеется, я ни капли не обиделся и даже нисколько не возмущился. Впервые, у меня

есть несколько строгих правил, или основ, которые я использую, чтобы понять грубость подростков. Мы еще вернемся к этой проблеме и рассмотрим ее подробнее. Вовторых, я довольно долго и скрупулезно рылся в Интернете – и обнаружил, что в мире есть как минимум три человека уродливее меня: мужчина из Восточной Европы, отвратительный фермер из Кентукки и женщина из Бристоля, при виде которой поморщился бы даже слепой. Если бы девочка назвала меня четвертым по уродливости человеком в мире, я бы, может, и удивился, но этого не произошло. Она сказала, что я – номер один, и это было ее огромной ошибкой. Она не подготовилась.

Большую часть последних двадцати лет я работал с самыми разными подростками, и как только меня не называли – вы даже не представляете. Надо мной глумились лучшие из лучших, их глаза вылезали из орбит так далеко, что могли бы начать вращаться вокруг Земли. За это время я освоил пару приемов этой игры. Возможно, это была самая грубая тринадцатилетняя девочка, которую я встречал, или даже самая грубая тринадцатилетняя девочка во всем мире, но мне уже приходилось работать с такими детьми.

Так что я не заплакал и не убежал. Я наклонился вперед в своем кресле и улыбнулся:

«Знаешь, забавно, что ты это заметила, потому что раньше я был просто потрясающим красавцем, но это мне только мешало. Так что я пошел к одному своему приятелю, который работает пластическим хирургом, и спросил, не мог бы он меня немного переkreить. Как видишь, – сказал я, указывая на себя пальцем и странно улыбаясь, – он проделал просто охренительную работу».

И тут произошло два события.

Сначала она засмеялась.

А потом сразу же взбесилась даже сильнее, чем только что смеялась.

Просто отлично.

Стоит ли говорить, что я твердо решил снова заставить ее смеяться.

Многим трудно это понять, но мне нравится работать с несносными подростками. Мне нравится их странное поведение, анархическая философия и способность превращать самые простые и ясные вещи в Новый Орлеан во время урагана. И больше всего я люблю самых грубых, сердитых и трудных.

Самая потрясающая вещь в подростках – это то, что они еще не обрели навык посылать вас «на...», как это делают взрослые – затушевывая свои слова тысячей едва уловимых нюансов. Они посылают вас прямо и открыто, экономя ваше время.

Еще одно преимущество работы с подростками – то, что я сам могу ругаться как хочу, а это отличное развлечение. Мне нравится сквернословить, да и всегда нравилось, и теперь я могу делать это профессионально. Даже самого буйного и упрямого ребенка можно победить или переманить на свою сторону потоком хорошо отточенных *на хрен то* и *на хрен это*. Я бы вряд ли смог вписаться в мир бизнеса и корпораций со всеми их скользкими, двусмысленными и ложными «пошел ты на...». Лично мне нравятся старомодные «пошел ты на...» – в открытую, чтобы все слышали.

Возможно, именно это огромное удовольствие от работы с сердитыми, грубыми и неприятными подростками и сделало меня профессионалом. Я много лет работал с детьми из «самых низов». Это было то еще развлечение. С некоторыми из этих детей и их семьями вы встретитесь в этой книге, а также и с совершенно нормальными детьми, со всеми – от вооруженных подростков-грабителей до чувствительных отличников. Мы поговорим о ленивых детях, злых детях, грубых детях, жутких детях, пугливых детях, робких детях, грустных детях и об обыкновенных испорченных и плохих детях. Обо всех.

Когда имеешь дело с подростками, нужно придерживаться нескольких базовых принципов. На их стороне молодость и энергия, на нашей – возраст и опыт. Я расскажу вам

обо всем, что мне удалось узнать за долгие годы работы с трудными детьми.

Прежде всего, я собираюсь показать, что правила игры гораздо проще, чем большинству из нас кажется в эти времена заикленности на детях и чувстве собственного достоинства.

Тем не менее будьте внимательны: эта книга *не* о том, как стать идеальными родителями, потому что идеальные родители – настоящая заноза в заднице. Они надоедливы и заставляют остальных почувствовать себя плохими родителями (да и просто плохо себя почувствовать). Они похожи на детей, с которыми вы когда-то ходили в школу, тех самых, у которых всегда была чистая парта, идеальная кожа и которые всегда всё выигрывали. Может, они и были лучше других, но тусоваться с ними желающих было немного. К тому же идеальные родители – законченные лжецы (и вообще идеальных родителей не существует), а их дети обычно становятся серийными убийцами или чиновниками, а иногда и тем и другим.

Так что эта книга скорее о том, как быть «достаточно хорошими» родителями. «Достаточно хорошее» хорошо само по себе. Немного лучше – и вы начнете вызывать раздражение.

Говоря о раздражающих вещах, давайте ненадолго остановимся на телевизионных реалитишоу. Не стоит обвинять телекомпании – они делают такие шоу, потому что мы их смотрим. Реалитишоу – это вред, который мы сами наносим себе. Но я упомянул о них, чтобы напомнить вам о стратегии. Если вы хотите стать победителем и выиграть миллион долларов, вам нужна стратегия.

Перехитрить, переиграть, пережить.

Обмануть, обыграть, продержаться как можно дольше.

Вы увидите, что из этого списка можно сделать всё. Но наградой будут не деньги, а ваш собственный уцелевший рассудок.

Завершить великое приключение по воспитанию детей и остаться при этом в здравом уме – достойная цель. Хорошая новость: это вполне достижимая цель. И еще одна хорошая новость: если вы *не* слетите с катушек, то будете получать огромное удовольствие от времени, проведенного в своей семье.

Итак, пока ваши подростки не свели вас с ума и даже если они уже начали разгибать пальцы, которыми вы цепляетесь за краешек отвесной скалы рассудка... продолжайте читать.

### **Примечание**

Все упомянутые в этой книге дети и члены их семей изменены до неузнаваемости. Сам великий Шерлок Холмс не смог бы их <sup>3</sup> узнать.

Возможно, Опасный Мышонок и сумел бы их найти, но ведь он всего лишь персонаж мультфильма, и никто не станет воспринимать его всерьез. Если Мышонок вдруг заявит к вам с расспросами, подсыпьте ему крысиного яда.

Никого еще не сажали в тюрьму за убийство персонажа мультфильма.

## **Вступление**

### **Грабители банков и рыба**

Поведение в подростковом возрасте (от 13 до 19 лет) похоже на ограбление банка. Кого-то детство покидает медленно и вежливо, скромные требования грабителей аккуратно написаны на сложенном листке бумаги и переданы кассиру прямо в руки, чтобы не поднимать шума. У других всё происходит так, будто кто-то пробил стену грузовиком и

оставил за собой дымящиеся руины и требования выплат по страховке.

Иногда расставание с детством проходит профессионально: все понимают, что другая сторона просто делает свою работу. Родители воспитывают, а подростки бунтуют, грабители грабят, а копы их ловят. Никто не обижается, не задевает чужие чувства и не злится. Но бывает, что всё проходит с перестрелками, воющими сиренами и перекрытыми дорогами. Никто не собирается брать пленных или идти на уступки. Тогда вам остается только пригнуться пониже и молиться о том, как бы выбраться из этой переделки живым.

Эта книга о том, как выжить.

Кстати говоря, ее было гораздо сложнее писать, чем «Прежде чем ваш ребенок сведет вас с ума»<sup>4</sup>. Прежде всего потому, что почти все родители маленьких детей хотят одного и того же: чтобы Джонни ел овощи, ходил в туалет, слушался старших и вовремя ложился спать. Когда все эти условия выполнены, большинство родителей вполне оправданно чувствуют себя счастливыми. С подростками гораздо сложнее, потому что проблемы, с которыми сталкиваются родители, *крайне* разнообразны.

Мои попытки написать эту книгу начались с того, что я составил список проблем всех семей, с которыми мне пришлось работать. Список получился немаленький. Тогда я решил, что, возможно, проще спрашивать родителей напрямую, и обратился к посетителям своего сайта и попросил присылать мне на электронную почту темы, разбор которых они хотели бы увидеть в этой книге.

Я получил много писем. Почти сразу стало ясно, что *очень многие* люди отчаянно пытаются понять своих детей – начиная с обычных тринадцатилетних грубиянов и кончая беременными пятнадцатилетками с пристрастием к алкоголю и наркотикам и четырнадцатилетками, смысл жизни которых был в том, чтобы достать каждого человека на планете, – и с этим связано *огромное* количество проблем. Через некоторое время список стал чудовищно длинным. Разобрать все эти уникальные случаи было возможно, только написав труд толще, чем трилогия Толкиена, а меня вовсе не тянуло на подвиги. Темы накапливались быстрее, чем я успевал писать, и всё потому, что у подростков врожденная способность подкидывать родителям уникальные задачи и попадать в исключительные ситуации.

Но не вините их – это их работа.

Я был несколько сбит с толку. Я столько лет работал с детьми и их проблемами, и оказывается, не могу об этом написать. Я знал, что хотел сказать, но почемуто не мог собраться с мыслями. Тогда я взял блокнот и стал рисовать забавные каракули.

На размышление всегда требуется время, и я сделал себе кофе.

Немного посмотрел телевизор, сделал еще кофе и нарисовал еще несколько каракулей.

Проверил электронную почту.

Я зашел на YouTube<sup>5</sup> и посмотрел все видео с Эдди Иззардом, Билли Коннолли и «Flight of The Conchords», которые смог найти. Они потрясающе смешные, но это мне мало помогло.

Я на секунду задумался, не подстричь ли лужайку, но решил, что не стоит. Вместо этого я снова проверил электронную почту и сделал еще кофе.

И думал, думал, думал...

---

4

Книга вышла в издательстве «РИПОЛ классик» 2011 году.

5

Известные британские комики и новозеландская комедийная музыкальная группа.

В конце концов я понял, в чем проблема: я пытался накормить голодных людей рыбой, а надо было дать им удочку. Даже если я буду писать день и ночь без перерыва, мне не хватит времени, чтобы решить отдельные проблемы родителей и их таких разных и уникальных детей. В каждом случае придется начинать с нуля. Ни у кого нет опыта, как растить именно ваших детей, и никто, включая вас, не знает, какие проблемы принесет новый день. Вам не нужно знать, как быть с тем, что уже случилось, вы должны знать, что делать с совершенно непредсказуемыми событиями, которые еще только *произойдут*.

Именно этим моя книга отличается от рыбы. У рыбы ограниченный срок годности. Вы приготовили рыбный пирог? Отлично, но когда вы снова проголодаетесь, холодильник будет тоскливо пуст. Мне нужно было написать о том, что поможет родителям справиться с ситуацией, которую трудно даже представить.

И тогда я решил, что не буду давать людям рыбу. Вместо этого я расскажу и покажу, как ловить ее в любых условиях.

После этого *ослепительного* озарения я начал больше думать о том, что я делаю, когда работаю с семьями. У меня самого тоже никогда не было толстого руководства по психологии с универсальными советами для каждой конкретной ситуации. Я не мог выскользнуть из комнаты и посмотреть в суперкниге, что делать с шестнадцатилетним парнем, который хочет бросить школу и стать профессиональным музыкантом (хотя совершенно не умеет играть на гитаре), но, вместо того чтобы осваивать инструмент (лучший способ начать карьеру гитариста), всё свободное время проводит за курением травки и видеоиграми.

Я не мог поискать в оглавлении случай, когда четырнадцатилетняя девочка решила, что лучший способ добиться личной свободы – забеременеть от совершенно незнакомого человека (которого она пытается найти, выбираясь из окна своей спальни в два часа ночи и блуждая по улицам). Ей кажется, что, если у нее появится ребенок, она сразу заживет собственной жизнью, и тогда взрослым *придется* оставить ее в покое. Могу поспорить, что я встречал девочек с таким планом действий чаще, чем вы можете представить.

Каждый раз, когда я работал с новой семьей, я встречался с чемто совершенно уникальным, единственным в своем роде. Конечно, существуют какие-то типичные модели, но в пределах этих моделей есть 1,98 квадриллиона неповторимых вариаций.

Ни у кого из нас нет большой толстой книги с ответами. Но чтобы понять происходящее, я использую так называемые нерушимые основы, которые храню в памяти (они должны быть нерушимыми, чтобы выдержать продолжительную атаку подростковой неразумности), потом обращаюсь к некоторым базовым принципам и разрабатываю практичный и простой план. Если это не срабатывает, я повторяю всё сначала и придумываю новый план.

Не важно, с чем я сталкиваюсь и насколько запутанно это выглядит на первый взгляд. Какой бы безнадежной ни была ситуация, я поступаю именно так: нерушимые основы, базовые принципы, простой план.

Так я пришел к выводу, что лучшее, что можно сделать, – это поделиться всем этим с вами, чтобы вы тоже могли пользоваться моей схемой.

Эта книга разбита на пять частей.

## **I. Нерушимые основы**

Самая суть того, что вам предстоит понять, чтобы разобраться в поведении подростков и в том, что стоит за их странными поступками.

## **II. Базовые принципы**

Десять базовых правил – залог успешного плавания по океану подросткового возраста.

### III. Простые планы

Три совсем простых шага, чтобы понять, как действовать дальше, если вы вдруг зашли в тупик.

### IV. Соединяя всё вместе

Живые примеры того, как семьи использовали стратегии и принципы (о которых я расскажу в этой книге), чтобы взять ситуацию под контроль.

### V. Конец света

С чумой, вампирами и непримиримыми разногласиями. Об этом чуть позже.

Я знаю по собственному опыту: когда речь идет о подростках, проблемы никогда не бывают четко разграничены. Наоборот, всё крайне запутано. Одно перетекает в другое. Когда родители говорят, что у их чада проблемы с наркотиками, тут же выясняется, что к этому прилагается целый букет других неприятностей. Вы сами в этом убедитесь, читая предпоследний раздел «Соединяя всё вместе». Никогда не бывает так, что проблема только в наркотиках, только в сексе или только в школе.

Эта книга о том, что *делать*, когда вы не знаете, что делать. Не существует универсальных решений, но если бы я сидел рядом с вами и помогал разобраться с проблемами вашей семьи, я бы использовал именно эти основы, принципы и простые планы, чтобы решить, как вам помочь. Неважно, в чем заключается проблема, – в том, что ваш сын курит травку, или угоняет машины, или занимается и тем и другим; в том, что ваша дочь стала грубой, или забеременела, или и то и другое... Стратегии, о которых пойдет речь, – это способ понять, что происходит с детьми и чем вы можете им помочь.

Эта книга о том, что *делать*.

## Часть I Нерушимые основы

Все хорошие полководцы знают: чтобы победить на поле боя, необходимо занять командные высоты. Чтобы принимать лучшие решения, нужно видеть, что происходит.

При воспитании детей всё происходит примерно так же. Вам нужно видеть полную картину происходящего, даже если вы под огнем. *Особенно* если вы под огнем.

Когда я говорю о командных высотах на родительском поле боя, речь идет не столько о *высоте*, сколько о *позиции*, об отношении. По моему опыту, отношение, с которым родители подходят к задаче, решает всё, так что в этом разделе я дам информацию, которая позволит построить нерушимые основы и понять, что происходит с вашими детьми и почему они делают то, что делают.

Когда вы поймете, что ими движет и почему, то увидите в происходящем больше смысла. А возможно, поймете, почему их действия зачастую выглядят бессмысленными и почему это нормально.

У подростков не всё в порядке с головой. Может, это звучит жестко, но так оно и есть. Подростки могут отдаленно напоминать нормальных людей, но это не значит, что они

нормальны. Вовсе нет.

Если вы поймете таинственные принципы, согласно которым действуют их тела и мозги, ваш путь станет значительно легче.

## 1

### Основа первая

#### *Извлечение уроков из ампутации*

Както раз несколько лет назад я пошел выгуливать собаку, а когда вернулся домой, обнаружил, что мой младший сын, которому не было еще и двух лет, разделен на две части. Одна из них была побольше и выглядела на удивление спокойной, а другая, та, что поменьше, состояла из кончика его безымянного пальца и лежала на окровавленной бумажной салфетке. Мой младший сын ловко сунул пальцы в щель между дверью (там, где петли) и косяком как раз тогда, когда старший сын закрывал дверь. Об остальном позаботились законы физики.

Собака с энтузиазмом слизывала кровь с пола (лужа оказалась довольно большой). Моя теща, дама прекрасная во всех отношениях, к сожалению, именно тот человек, которого вы меньше всего хотели бы видеть, если кто-то порезался. Вся зеленая, она лежала на диване. Моя жена держала на руках нашего малыша, его палец был обмотан окровавленными бинтами, а старший сын вертелся рядом и выглядел подавленным. Одаренный чуткой совестью, он переживал, что убил брата. Мой тесть, к тому времени только вышедший на пенсию после того, как много лет проработал анестезиологом, в общемто, держал ситуацию под контролем. Для него в случившемся была и светлая сторона – появился повод навестить своих друзей в больнице, так что всё было не так уж плохо.

После короткой задержки, чтобы успокоить всех, кто в этом нуждался, я собрал всю семью и пулей помчался в больницу. Там нас проводили в маленькую белую комнату, где специалисты сняли бинты и осмотрели обрубок.

«Выглядит достаточно аккуратно, – сказала врач. – Я уверена, что мы сможем его пришить».

Отлично.

Она повернулась ко мне: «Могу я увидеть остальную часть пальца?»

Я нахмурился: «Остальную часть?»

«Да, маленький кусочек, который был отрезан».

*Твою же...!*

«Я эээ... Я выбросил его в мусорное ведро», – сказал я, понимая, что премия «Отец года» мне уже не светит.

Она посмотрела на меня как на идиота, что было вполне справедливо: «Вы сможете его достать?»

Я сказал, что смогу, и вышел.

Я вел машину как маньяк, пытаюсь придумать, что сказать копам, если меня остановят. Меня не остановили. Ситуация в доме была гораздо менее ясной, чем я думал. Оказалось, что в мусорной корзине полно того, что напоминает срезанную подушечку пальца маленького мальчика. Я сузил «круг подозреваемых» до двух крошечных кусочков, больше всего похожих на то, что я искал, и снова поехал в больницу.

Повторив свою безбашенную поездку, я подумал, что мы впервые вышли куда-то с сыном, оставив дома его часть. Я прошмыгнул в дверь и понесся по коридору, как каталка «скорой помощи». Изрядно запыхавшись, я отдал медсестре два кусочка. Она сказала, что один из них – палец, а другой, скорее всего, апельсин. У меня промелькнула мысль: что, если



вместо пальца пришить кусочек апельсина? Но я решил, что это будет непрактично.

Через полчаса мы шагали по коридору вместе с нашим бедным малышом. Его везли на каталке. Мы были напряжены и расстроены и волновались. То, что с ним произошло, казалось нам одной из худших вещей в мире.

В другом конце коридора появилась женщина с инвалидной коляской, в которой сидела девочка лет одиннадцати, завернутая в одеяло с изображением розового плюшевого мишки. Девочка была бледной, очень худой и без волос. К коляске была прикреплена капельница для химиотерапии, жидкость попадала прямо в трубку, скрывавшуюся под одеялом. Мать говорила с дочерью, пока они шли по коридору, и хотя болтали они о каких-то пустяках, я слышал в голосе матери непередаваемый ужас.

Проходя мимо нас, она взглянула на нашего мальчика с окровавленными бинтами на пальце и сочувственно улыбнулась, как обычно делают родители, но ее глаза были запавшими и пустыми.

Я не знаю, что произошло с той маленькой девочкой. Я не знаю, как закончилась эта история. Но как только эти двое прошли мимо, мы с женой посмотрели друг на друга. «*Нука соберись, на хрен, и перестань ныть!*» – читалось в наших глазах. Частичная ампутация миленького маленького пальчика нашего сына показалась нам ерундой. Мы стали самыми счастливыми родителями на планете. Мы были ими в ту минуту.

Проблемы *не* равнозначны. Одни проблемы *гораздо* серьезнее других. Видеть, как твой ребенок умирает от голода в лагере для беженцев в Дарфуре, по моему скромному мнению, значительно хуже, чем иметь дочь, забеременевшую в четырнадцать лет. Сидеть в приемной отделения детской онкологии и ждать специалиста по лейкемии в миллиард раз хуже, чем ждать адвоката вашего сына у здания суда по делам несовершеннолетних. Проблемы *не* равнозначны. Ни капельки. Как только мы об этом забываем, то сразу же встаем на скользкую дорожку жалости к себе. Увязнуть в этом болоте легко, а выбраться очень сложно. Если бы мне пришлось выбирать между приемной адвоката и приемной онколога, я бы, не задумываясь, выбрал адвоката.

Я не хочу сказать, что не бывает моментов, когда вы совершенно оправданно испытываете отчаяние или парализующий страх, я верю, что обе этих вещи – неотъемлемая часть нашей жизни, но я *действительно* считаю, что, пока есть жизнь, есть надежда. Пока вы и ваши близкие живы, у вас есть варианты.

Всегда может быть хуже, имейте это в виду. Вместо этой книги вы могли бы читать что-то о детской лейкемии. А где-то кто-то *читает*.

Может, это и не самая приятная мысль (даже очень неприятная), однако это правда. Так что первая и, наверно, самая главная нерушимая основа сводится к простому равенству:

**Жизнь = Варианты**

## 2

### Основа вторая

#### *Причуды ПОЛОВОГО созревания*

Становление подростков удивительный и в то же время невероятно странный период.

Кажется, они только что вышли из детства, научились пользоваться туалетом, ходить и читать, но тут их тело неожиданно взрывается. Едва они решили, что противоположный пол – это отстой, как вдруг однажды утром они просыпаются и осознают, что противоположный пол загадочно привлекателен. По странной и непредсказуемой иронии природы их тела выбирают именно этот момент – когда они отчаянно пытаются произвести впечатление на противоположный пол, – чтобы окончательно потерять рассудок.

Их гениталии начинают вести себя так, будто хотят сделать ставку на фондовой бирже, и, когда подростки действительно начинают заботиться о том, как они выглядят в глазах окружающих, их лицо покрывается полчищами прыщей. Если ты – парень, твой голос превращается в сломанную трубу; если ты – девочка, ты становишься неуклюжей, неловкой и одержимой тем, как выглядит твое тело, потому что знаешь: мальчики (и другие девочки) тоже заняты тем, как выглядит их тело.

Именно в тот момент, когда ты начинаешь беспокоиться о том, как привлечь противоположный пол, ты превращаешься в прыщавого нервного уродца. Как будто твое тело все эти годы дожидалось сигнала, чтобы окончательно слететь с катушек.

Это сбивает с толку, если ты подросток, но родителям приходится не легче, ведь их ангелочки внезапно становятся колючими и раздувшимися и всё время лезут в бутылку. Впрочем, меняются не только их тела; иногда кажется, что исчезает всё – разум, чувство юмора, речь. Порой изменения выглядят просто сверхъестественными, когда дочкаангел превращается в демоническую тварь.

Как это могло произойти?!

Мы считаем, что подростковый возраст – отдельный этап, но это не совсем так. Мы становимся взрослыми благодаря пересечению двух разных процессов: первый – половое созревание, или физическое развитие тела, а второй – взросление, или формирование поведения. Это разные процессы, но они связаны между собой. Их синхронность и взаимосвязь оказывают существенное влияние на то, какой взрослый получится из подростка.

### **Биологические часы**

Известно, что во время полового созревания происходит масса самых разных вещей, но вы не задавались вопросом: откуда ваше тело знает, *когда* именно пора начинать? Как оно узнаёт, что пришло время действовать? Ученые, эти трудолюбивые и любознательные ребята, потратили немало времени, изучая подростков, стерилизуя хомячков и мучая овец, чтобы это выяснить.

Говоря о половой зрелости, мы имеем в виду гормоны. Довольно долго существовало упрощенное мнение, что где-то внутри подростков в кровеносную систему выливается большое ведро гормонов, на какое-то время дети сходят с ума, а потом всё успокаивается. Оказывается, всё немного сложнее. У всех нас есть эволюционный будильник, установленный на то время, когда рост, возраст и запас энергии в наших телах придут в равновесие.

Когда биологический будильник прозвонит, клетки мозга выделяют особый гормон, который и запускает механизм выделения половых гормонов. Это приводит к физическому развитию половых органов и трансформации некоторых областей мозга. И всё это ведет к тому, что ученые довольно неуклюже описывают как «развитие половых признаков под действием сенсорных стимулов» и «проявление копулятивного поведения при определенных социальных обстоятельствах».

*Чего?*

Проще говоря, это выделение комбинации гормонов, производимых мозгом, а в дальнейшем и половыми органами, которое приводит к безудержному интересу и желанию «вакавака». На смену мыслям о куклах Барби и башенках из Лего внезапно приходят мысли о собственном внешнем виде и сексе. Детские плакаты с машинками и персонажами мультиков сменяются постерами с полуголыми попзвездами сомнительной репутации.

## Будильник звонит всё раньше и раньше

В распространенном мнении, что дети взрослеют всё быстрее, есть значительная доля правды. Большинство из нас думает о половой зрелости как о чемто, что начинается точно на тринадцатый день рождения.

Уже нет.

В XIX веке средний возраст, при котором у девочек начиналась менструация, – семнадцать лет, но к 1960 году он снизился до двенадцатитринадцати лет. С 1960 года возраст, когда начинается менструация, остается неизменным, а половое созревание *начинается всё раньше*. Исследования в разных частях света показывают, что примерно у 15 % девочек признаки полового созревания наблюдаются в восемь, а иногда и в семь лет. Мальчики на пару лет отстают. Сейчас средний возраст наступления половой зрелости составляет десять лет для девочек и одиннадцать с половиной – для мальчиков.

Это вызвано множеством причин. Сейчас основной считается теория о том, что во всем виноваты изменения в питании, пестициды и всё чаще встречающееся детское ожирение. Психологи также выдвинули несколько теорий. Но какой бы ни была настоящая причина (скорее всего, она окажется ужасно сложной и будет включать множество факторов), нас в первую очередь должна волновать увеличивающаяся пропасть между началом полового созревания и началом психологического взросления.

## Слишком многое слишком рано

У некоторых признаки половой зрелости появляются еще в детстве, а это влечет за собой разнообразные проблемы. Требующее больших усилий самоосмысление развивающегося тела начинается всё раньше. Одновременно возрастает вероятность возникновения проблем с менее развитыми ровесниками и депрессии, повышается уровень нарушений пищевого поведения. Национальный центр детской медицины в Вашингтоне, округ Колумбия, работает с детьми от шести лет и старше. Америка возглавляет список стран по нарушениям пищевого поведения, и врачи во всем западном мире наблюдают постоянное снижение возраста, в котором начинаются эти опасные для жизни процессы. Всё раньше и раньше наших детей, особенно девочек, выставляют за дверь детства и тащат дальше, когда они к этому еще не готовы.

Итак, если начало половой зрелости выталкивает из детства, то что тащит дальше?

После общественного протеста крупная сеть британских универмагов изъяла из отдела игр и игрушек своего интернет-магазина котенкастриптизера, который призывал «дать волю сексуальной кошечке внутри себя».

Компания «Abercrombie and Fitch» подверглась резкой критике за продажу трусиков для девочек 9 – 12 лет с вышитой спереди надписью «Сладенькая».

Вы можете купить увеличивающий грудь бюстгалтер для девятилетних девочек.

А как насчет футболки для шестилетней девочки с надписью «*Так много мальчиков, так мало времени*»?

Прибавьте к этому сексуализированные изображения детей в средствах массовой информации и тот факт, что родители всё чаще теряют уверенность в собственных суждениях и оценках, – и вы легко представите себе, как быстро упомянутые выше процессы

выйдут изпод контроля.

Что же делать? Ну, самое простое, что в ваших силах: твердо решите, что будете разрешать своим детям, а что нет. Вы должны точно знать, какие журналы читают ваши девочки и что они смотрят по телевизору. Лучший способ предотвратить ношение вашими дочками нижнего белья с надписью «Сладенькая» – не покупать его. Если вы не хотите, чтобы они выглядели вульгарно,<sup>7</sup> не покупайте им вульгарную одежду. Это не значит, что они должны одеваться как амиши (если они, конечно, не являются амишами), но если вы платите за одежду, то должны участвовать в ее выборе. Существует огромная разница между «модным» и «вульгарным», и вы можете контролировать, во что одевается ваша дочь. Единственная причина, по которой выпускают вульгарные вещи: родители их покупают!

Так что не покупайте.

## Секс

Такое маленькое слово и такая большая проблема.

Наверное, это единственная проблема, от которой родители страдают больше всего. Нравится вам это или нет, но вам придется с этим столкнуться. Весь смысл полового созревания в том, чтобы продолжать род, – это не просто показуха. Сама мысль о том, что наши дети способны «делать детей» может заставить ваше сердце ненадолго остановиться, но такова суровая правда, и именно этим они начинают заниматься всё раньше и раньше. Зайдите в любое родильное отделение в развитых странах – и вы обязательно увидите матерей, которым едва можно дать двенадцать лет.

Дети заводят детей. Вопрос вот в чем: как удержать от этого *ваших* детей?

Некоторые предпочитают просто игнорировать эту проблему в надежде, что она разрешится сама собой. Это плохая стратегия. Вам следует спросить себя: кто должен заниматься сексуальным воспитанием ваших детей? Вы или семнадцатилетний дружокдебил вашей дочери? Вы хотите сами рассказать сыну о сексуальных отношениях или пусть с этим разбираются его приятели?

Вот несколько утверждений о сексе, которым верят многие подростки.

Оральный секс – это не настоящий секс.

Заняться с другом/подругой оральным сексом совершенно нормально.

Я не забеременею, потому что всегда прошу его «достать», прежде чем он «сделает это».

Я не боюсь венерических заболеваний, потому что он сказал, что никогда ни с кем этим не занимался.

Она сказала, что я могу не надевать презерватив, потому что она не спит с кем попало.

ВИЧ получают только геи.

Все мои друзья говорят, что занимаются сексом, и только я – нет.

Это всего лишь секс, что такогогого?

Он сказал, что если бы я его любила, то сделала бы это.

Если она забеременеет, то взрослые наконец оставят нас в покое.

Если этого мало, чтобы напугать вас до чертиков, то вы невнимательно читали. Если у

вас есть дети подростки, пусть они получают правильную информацию от вас, потому что качество наставлений, полученных ими от друзей, начинается на «д» и оканчивается на «ерьмо».

### Разговор с вашими детьми о сексе

Некоторые люди переживают, что разговор с подростками о сексе и контрацепции заставит их скорее это попробовать. На самом деле всё наоборот. Как показывают исследования, подростки, с которыми родители говорили о сексе, склонны откладывать первый сексуальный опыт и используют противозачаточные средства.

Отцам нужно понять: им тоже следует говорить о сексе со своими дочерьми-подростками. Это не просто «женские штучки», с которыми должны разбираться матери. Вашей дочери нужно знать, что вы думаете, и услышать от вас, что она особенная и к ней следует относиться с уважением. Вряд ли всё это сможет объяснить ее парень. Согласно последним исследованиям, девочки, имеющие более эмоциональные отношения с отцами и чувствующие их поддержку, склонны откладывать первое вступление в половую связь.

Лучший способ решить любой трудный вопрос, в том числе вопрос о сексе, – просто поговорить о нем. Нет никакого волшебного метода, о котором вы не знаете, так что не стоит слишком волноваться. Чтобы немного вам помочь, я приведу несколько классических подсказок.

Если вы не знаете, как начать разговор, всегда можно использовать в качестве предлога телепередачи. Сейчас на телевидении столько секса, что хватит на миллион разговоров.

Если вы смущены, используйте для разминки юмор. Употребляйте слова вроде *лохматить, танцевать горизонтальное танго, загонять кротика в норку, четырехногие шалости, вакавака или играть в четыре руки...* Ну, вы поняли.

Когда вы преодолеете неловкость, важно дать ребенку правильную информацию, чтобы он мог принять правильное решение. Эвфемизмы хороши для начала, но лучше оставить их «у входа».

Будьте прямолинейны. Преподаватели, включившие уроки полового воспитания в программу образования для мальчиков-подростков, просили их потрогать пальцем внутреннюю сторону щеки, чтобы узнать, каково на ощупь влагалище. Странно было наблюдать, как в комнате, полной мальчиков, все засунули пальцы в рот, но это был хороший прием.

Спросите ваших детей, что они хотят знать о сексе, и, если вы чего-то не знаете, выясните и дайте ответ. Это один из немногих случаев, когда не стоит блефовать.

Не выходите из себя, если они будут задавать слишком много вопросов – это не значит, что они сразу же бросятся пробовать все, о чем спрашивают. Они просто хотят об этом знать.

Спросите их, как бы они вели себя с тем, кто настаивает на сексе. Убедитесь, что у них есть план действий. Также чрезвычайно важно обсудить, насколько уязвимыми их делают алкоголь и наркотики.

Спросите их, как бы они поступили, если бы увидели, что кого-то склоняют к сексу на вечеринке или кто-то пытается воспользоваться тем, что девушка слишком пьяна и не понимает, что происходит. Они должны знать, что вмешаться и предотвратить что-то плохое не просто правильно – если они увидят что-то подобное и не попытаются это остановить, то их вина будет ничуть не меньше.

Расскажите им о вашем отношении к сексу.

Это поможет им узнать, что вы думаете о сексе до свадьбы и контрацепции.

Вы можете помочь своим детям, если дадите им книги, брошюры или обеспечите доступ к подходящим вебсайтам, если они захотят выяснить что-то самостоятельно.

Не менее важно, чтобы дело не ограничилось одной беседой. Нельзя просто вычеркнуть этот пункт из списка дел и двинуться дальше. Не будьте назойливыми, но дайте детям понять, что они могут обратиться к вам с вопросом в любое время. Чем больше вы говорите с ними, тем осторожнее и здоровее они будут.

## **Сексуальность**

Возрастающий интерес к сексу – это часть полового созревания, и рука об руку с ним, так сказать, идет процесс формирования сексуальной ориентации. Для подростков вполне нормально испытывать смешанные чувства по этому поводу. Большинство мальчиков (на публике уж точно) выступают яркими гомофобами. Они ведут себя так, словно «голубизна» – это что-то, что можно подцепить с грязного сиденья унитаза. Это говорит о том, что у подростков смешанные чувства как по поводу девочек, так и по поводу мальчиков.

Думаю, не стоит объяснять, что не стоит внезапно набрасываться на детей с вопросами типа «Ну как, ты уже решил, за какую команду будешь играть?». Найдите способ поднять этот вопрос косвенно, и здесь снова отлично поможет телевидение. Нужно только дождаться, когда об этом заговорят по ТВ, и вот у вас уже есть повод начать разговор. Вы можете спросить подростка – что он думает о геях и лесбиянках? Что думают его друзья? Они думают, что это хорошо? Плохо? Не имеет значения?

Я знаю, для некоторых это сложный вопрос. У некоторых родителей есть твердые убеждения. Что ж, это вполне понятно, и они имеют на это право. Просто убедитесь, что позволяете детям быть теми, кто они есть на самом деле. Если ваш сын или дочь борются с проблемами по поводу своей сексуальности, для них это может быть невыносимо трудно и им понадобится ваша поддержка.

Если у вас проблемы такого рода, выясните, как себя вести. Если вы оказались в тупике, найдите когонибудь, с кем можно поговорить и кто сможет вам помочь. Ваши дети должны знать: что бы они ни решили, вы всегда будете на их стороне.

## **И что всё это значит?**

Половое созревание – время чудовищных физических, психологических и эмоциональных изменений. Неудивительно, что подростки чувствуют себя немного не в своей тарелке. Им приходится приспосабливаться ко всем этим изменениям, быть внимательными в школе, делать домашние задания, разбираться с первыми отношениями, первыми поцелуями и миллиардом других вещей.

Учитывая всё это, просто постарайтесь быть немного терпеливее.

### **Краткая сводка по половому созреванию**

Половое созревание – период значительных физических, психологических и эмоциональных изменений.

Ваших детей это сбивает с толку не меньше вас.

Возраст, в котором начинается половое созревание, становится всё ниже, и детям приходится иметь дело с этим всё раньше.

Если вы не хотите, чтобы ваши дети носили вульгарную одежду, не покупайте ее.

Разговаривайте с вашими детьми о сексе и сексуальности.

Чем больше вы объясните им про секс, тем легче им будет принять правильное решение.

### 3

#### Основа третья Сумасшедший дядюшка Джек

Кто-то сказал, что все дороги ведут в Рим, но я в этом не уверен. Помню, как-то раз в 8 году до Р. Д. (за восемь лет до рождения детей) мы с женой путешествовали по Италии. Мы пытались попасть в Рим. Это не так уж трудно, особенно если учесть, что Рим – довольно большой город. Странно, но мы обнаружили, что ни одна дорога не ведет в Рим. В какой-то момент мы подъехали к Риму довольно близко, но потом дорога почему-то свернула в сторону Германии. Это трудное путешествие стало испытанием для наших отношений.

«Почему ты просто не остановишься и не спросишь когонибудь?» – предложила жена.

«Пустая трата времени», – ответил я довольно резко.

«Не груби», – сказала она.

Я закатил глаза, как это делают мужьямученики: «Они все говорят *поитальянски*. Проклятие, какой в этом смысл?»

«Смысл в том, – сказала она с терпением, которым обладают только женымученицы, – что они могут *показать*».

Я на секунду задумался. Конечно, она была права – показать рукой может каждый. Но гордость взяла верх, и только через полчаса я согласился спросить дорогу в Рим. К моему огромному разочарованию, человек, который указал нам верное направление, не только очень хорошо говорил поанглийски, но даже нарисовал карту.

«Видишь? – ехидно добавила жена, когда сорок минут спустя мы въехали в Рим. – Я же тебе говорила».

\* \* \*

Я ничего не видел, а даже если бы видел, то никогда бы не признал, что она права. Теперь (хотя, опираясь на собственный опыт, я готов поспорить с тем, что все дороги ведут в Рим) я точно знаю, что все трудные подростки ведут к сумасшедшему дядюшке Джеку.

Кстати, позвольте представить вам семью Буп и их милую дочку Бетти . Мистер и миссис Буп когда-то были приятными людьми. Теперь это не так. Они оставили попытки быть приятными уже лет сто назад, когда их дочери стукнуло тринадцать. Раньше она была принцессой, да и сейчас оставалась ею... Мда, принцессой тьмы. В следующей главе мы поговорим об этом подробнее, а пока... Скажем, в доме семьи Буп всё шло не так уж гладко.

Миссис Буп начала рыдать еще до того, как я закончил свою занимательную небольшую вступительную речь. Мистер Буп выглядел несколько смущенным и... сдавшимся. Я попросил их рассказать о Бетти, и это было похоже на то, словно я вскрыл фурункулу скальпелем. Из них так и хлынуло.

«Раньше она была такой милой, – говорила миссис Буп, и я слышал боль в ее голосе, как будто она была ранена. Конечно, она *была* ранена. Понастоящему, жестоко и глубоко. –

Не знаю, что случилось. Она стала такой ...ужасной, такой злой».

Мистер Буп грустно кивал. Он выглядел потрясенным, рассерженным и в то же время убитым горем. Он тонул в непонимании, сбитый с толку дочерью, которая разве что только не плевалась зеленой кислотой, вращая головой на 360 градусов и разговаривая поарамейски. Мистер Буп старался помочь жене, измученное сердце которой было разбито на тысячи кусочков.

Они рассказали мне обо всех обычных приемчиках, всех причиняющих боль, грязных, жестоких вещах, которые с пугающей легкостью вытворяют девочки в этом возрасте. Бетти превратилась в кошмар, и родители не могли понять почему. Я позволил им выпустить пар и, дождавшись подходящего момента, включился в разговор.

«Она когданибудь называла вас сукой?» – спросил я миссис Буп.

Она грустно кивнула.

«Долбаной сукой?»

Снова печальный кивок.

«Долбаной злобной сукой?»

Миссис Буп слегка приободрилась.

«Нет», – ответила она, и в ее голосе зазвучала надежда.

Я махнул рукой: «Не волнуйтесь, скоро назовет».

Маленький пузырь надежды лопнул с тихим, едва слышным хлопком.

«Думаю, нужно рассказать вам о сумасшедшем дядюшке Джеке», – сказал я.

Родители Бетти, казалось, были обеспокоены тем, что я собираюсь рассказывать им о своем спятившем родственнике. Но я не собирался.

«Представьте на секунду, – сказал я, – что вся ваша семья собралась и решила, что сумасшедший дядюшка Джек будет жить с вами. Никто больше не желает иметь с ним дело, потому что он безумен и пахнет мочой, и они подсунули его вам».

Мистер и миссис Буп внимательно слушали.

«А теперь представьте, что вы сидите и смотрите вечером телевизор. Начинается реклама, и вы оборачиваетесь, чтобы спросить сумасшедшего дядюшку Джека, не хочет ли он чашечку чая. Он смотрит на вас с минуту, а потом начинает прыгать. „Да пшел ты! – вопит сумасшедший дядюшка Джек. – Точняк, блин, ты сука, долбаная сука...“ – и мчится в свою комнату в подвале, извергая проклятия. Ну что, это испортит вам вечер или вы просто подумаете: „Ох, сумасшедший дядюшка Джек снова бесится, ничего удивительного“?»

Миссис Буп пожала плечами: «Наверное, я подумаю, что он псих, и не стану переживать».

Я глубокомысленно кивнул (а это не так уж просто): «Вы примете это на свой счет?»

«Нет».

«Будете ли вы задумываться о том, прав ли старый, безумный, вонючий дядюшка Джек? Начнете ли искать в себе причины его поведения?»

«Нет».

«Так почему, – спросил я, – вы расстраиваетесь, когда Бетти ведет себя как дядюшка Джек?»

Она пожала плечами: «Когда вы так об этом говорите... даже не знаю».

«Считается, что период полового созревания – одна из ступеней развития, – продолжал я, – но это миф. На самом деле это больше похоже на психическое расстройство».

И тут миссис Буп впервые рассмеялась.

«Когда я был подростком, – сказал я, приводя в качестве примера собственное безумие во время полового созревания, – мы с братом не на шутку дрались изза того, кому разбирать сушилку для тарелок».



Мы на самом деле дрались по тридцать – сорок минут почти каждый вечер изза того, кто должен вытирать и убирать тарелки. Закон тут был бессилён, это сложное дело вызывало длинные и жестокие споры. Один из нас мыл тарелки, а другой вытирал, но мы почему-то никак не могли договориться, кто будет разбирать сушилку. Мы были словно граница между Северной и Южной Кореей и следили друг за другом, как коршуны. Дело доходило до драки, и я готов был биться до последнего издыхания, утверждая, что сушилку должен разбирать брат, потому что он всё ещё держал крышку от кастрюли, когда я уже положил в сушилку последнюю ложку. Я был готов пожертвовать жизнью, только бы не отступить.

«Но вот что странно, – продолжал я, – эта сушилка до сих пор стоит у нас дома, и, когда несколько лет назад я гостил у родителей, я мыл посуду и вспомнил об этих драках. Я засекаю, сколько требуется времени, чтобы разобрать сушилку. Три секунды. Но когда я был подростком, мне ни разу не пришло в голову, что умнее всего было позволить брату думать, что он выиграл, разобрать сушилку и жить дальше. Никто ни разу так не поступил. Я действительно думал, что если мне придется ради чего-то умереть, то я умру ради этого. Я буду биться до последнего изза сушилки для посуды, и если я умру, то, по крайней мере, останусь человеком принципов».

Бупы, которые выглядели уже не такими убитыми, улыбались (наверное, вспоминали свои закидоны в том возрасте).

«Псих, – сказал я. – Вот кем я был – гребаным психопатом. Пару лет назад я спросил маму, что она думала о наших драках, и знаете, что она сказала? Она сказала: „Я думала, что вы сошли с ума“. Моя мама – очень здравомыслящий человек Единственная и самая большая ошибка, которую совершает большинство родителей: они воспринимают неприятные и отталкивающие вещи всерьёз. Если бы вы не стали обращать внимание на сумасшедшего дядюшку Джека, то почему обращаете внимание на безумную Бетти?»

«Значит, мы просто не должны переживать изза того, что она говорит?» – спросил мистер Буп.

«Именно».

«Есть ли какоенибудь лечение?» – спросила миссис Буп, которая заметно оживилась, когда поняла и приняла все, о чем я говорил.

«Да, – сказал я, – конечно».

«Какое? Может быть, таблетки?»

Я покачал головой:

«Есть только одно лечение для тринадцатилетних. Оно эффективно на сто процентов и абсолютно натуральное».

«Что же это?» – спросили родители хором.

«Четырнадцатилетие, которое можно вылечить пятнадцатилетием, а последнее – шестнадцатилетием».

Они снова засмеялись. Смех гораздо лучше слез.

Здесь мне стоит объяснить. Я вовсе не собираюсь преуменьшить или высмеять несчастье семей, которым приходится иметь дело с настоящими психическими заболеваниями, такими как шизофрения, депрессия, нарушения питания, и так далее. Но я *совершенно определенно* пытаюсь высмеять ту ерунду, которая вылетает из уст многих детей, когда они пытаются найти свое место в мире.

Если вы будете воспринимать это всерьёз, то ваше сердце разобьется, поэтому вы не можете так поступать. Никто не позволит сумасшедшему дядюшке Джеку разбить чужое сердце – может, пару тарелок, но не сердце. Мы знаем, что сумасшедший дядюшка Джек видит мир не таким, каков он есть. Он видит его сквозь искажающую призму, и для него всё немного запутано. Например, он обзывает вас, потому что уверен: вы заодно с

инопланетянами, которые хотят заселить Землю марсианскими паукамикровопийцами, но вас, наверное, это не слишком заденет. Он может быть уверен, что вы в союзе с пауками, но вы точно знаете, что это не так, и не станете из-за этого расстраиваться.

То же самое касается подростков. Вам нужно просто сказать себе, что всё это – мимолетный недуг, расстройство, которое со временем пройдет. В один прекрасный день тучи рассеются, и ваш милый ребенок снова станет собой, только немного вырастет. А до тех пор вам остается только плестись под дождем и не принимать всё близко к сердцу. Это вовсе не значит, что вы должны терпеть ужасное поведение, вы *не должны этого делать* (и мы еще поговорим о том, как отвечать на грубость). Это значит, что вы не должны принимать это близко к сердцу.

Еще одна важная вещь: хотя все дороги могут вести к сумасшедшему дядюшке Джеку, они там не заканчиваются. Те же самые дороги уходят вдаль и исчезают за горизонтом, так что вам нужно просто продолжать идти, и однажды вы обнаружите, что старик Джек остался далеко позади, а ваши сын или дочь вернулись. Просто не останавливайтесь и не уделяйте плохому слишком много внимания. Пусть негатив скатится с вас, как с гуся в известной поговорке. У семьи Буп это получилось.

Конечно, они справились с ситуацией не только благодаря этому, им пришлось сделать еще несколько вещей, но именно это позволило бедным, израненным родительским сердцам пойти на поправку.

Теперь мы должны заглянуть в голову обыкновенного подростка, чтобы объяснить метафору «сумасшедший дядюшка Джек».

### **Временное помешательство**

Нужно понять главное: у подростка не всё в порядке с головой.

Вы не станете принимать близко к сердцу чепуху, которую несет сумасшедший дядюшка Джек. Точно так же следует поступать с подростками.

Не терпите, не допускайте грубости и не позволяйте задевать ваши чувства.

Это только этап. Он пройдет.

## **4**

### **Основа четвертая**

#### **Мозг подростка... не целый грецкий орех**

Есть что-то жутковатое в грецких орехах, какой-то тайный замысел. Их сердцевина удивительно похожа на крошечный мозг, заключенный в маленький деревянный череп. Одни говорят, что это доказательство того, что человек и всё на Земле создано Богом. Другие считают, что повторение форм – это грандиозный замысел природы. Но у меня другой вопрос: кто кого повторяет? Мы орех или он нас?

Долой философию. Грецкий орех – удивительное маленькое творение. Он не только богат антиоксидантами и растительными жирными кислотами омега3, но может даже уменьшить вредное воздействие холестерина на кровеносные сосуды после приема жирной пищи. Может быть, однажды мы увидим МакУолнат бургер?

Поразительно, но, несмотря на то что мозг подростка потрясающе похож на грецкий орех, если его съесть, это не принесет здоровью никакой пользы. Я не слышал ни об одном уважаемом диетологе, который рекомендовал бы употреблять подростковые мозги в качестве

дополнения к ежедневному рациону. Многие родители полагают (думаю, для вас это не станет открытием), что мозг подростка ничем не отличается от грецкого ореха. За исключением питательных свойств, конечно. Разумеется, это неправда. Грецкий орех целиком занят тем, чтобы быть полноценным грецким орехом, в то время как мозг подростка действует только наполовину.

Много раз я общался с молодыми людьми, которые напоминали половинку грецкого ореха. Один парень, с которым я разговаривал несколько лет назад, подумал, что сможет перехитрить полицейскую собаку, бегая по кругу (он ограбил квартиру). По его логике, этот хитрый маневр должен был запутать собаку, измотать ее – и она прекратит погоню. Стоит ли говорить, что во время нашей первой встречи этот парень хромал и был перебинтован чуть ли не с ног до головы.

Если вам нужны еще доказательства того, что подростки используют свой орех не в полную силу, зайдите на YouTube и забейте в поиск «сумасшедшие трюки на скейтборде». Вы увидите множество примеров, подтверждающих мою точку зрения.

Почему так много подростков совершают столько откровенно глупых и опасных для жизни поступков? Почему они смотрят на скалу и видят возможность снять потрясное видео, а мы, глядя на ту же скалу, чувствуем беспокойство?

Но и это еще не всё. Подростки часто бывают в дурном настроении, невыносимы и совершенно безрассудны. Они обижаются на малейший упрек, а обида дает такой эмоциональный всплеск, который приходится классифицировать по шкале Рихтера. Они чаще чем взрослые употребляют алкоголь и наркотики и более жестоки. А еще подростки странно одеваются и слушают музыку, которая выводит из равновесия их родителей.

Обычному подростку гораздо сложнее противостоять социальному давлению. В одном весьма показательном эксперименте подросткам и взрослым предложили компьютерный симулятор вождения. Они получали баллы, если проезжали на желтый свет и успевали затормозить до столкновения со стеной. При этом подростки рисковали гораздо чаще, если за ними наблюдали их друзья.

Самое интересное: дело не в том, что у подростков нет способности принимать правильные решения. Она есть. Теоретически, подростки могут принимать отличные решения. Когда им задают вопросы об абстрактных ситуациях, они способны сделать разумный выбор, но в реальном мире они далеки от благоразумия.

Может, они и говорят, что не сядут в машину, если за рулем пьяный друг, но в жизни им гораздо сложнее хранить верность своим принципам.

Так что же происходит?

Наверное, никто не станет спорить, что самая смешная и волнующая сцена в фильме Квентина Тарантино «Криминальное чтиво» – когда Винсент Вега (его играет Джон Траволта) случайно стреляет в голову своему напарнику Марвину, которому не посчастливилось сидеть на заднем сиденье их машины.

«О, боже, – говорит Винсент, вытирая кровь и мозги с лица. – Я выстрелил Марвину в лицо».

«На хрена ты это сделал?» – кричит Джулс (его играет Сэмюэль Л. Джексон), и его раздражение понятно.

«Я не собирался, – говорит Винсент, больше беспокоясь о том, что машина испачкана, чем о бедняге Марвине. – Это вышло случайно».

Отвратительно, но чертовски смешно. Мы смеялись, хотя знали, что это вроде бы неправильно. Но всё равно смешно. Отличная сцена, она подчеркивает одну важную вещь: кино вряд ли поможет понять, как работает мозг. Голливуд прекрасно показывает, как выглядит мозг, когда он вылетает из черепа, но дальше этого дело не заходит.

Я утверждаю, что единственным большим прорывом в изучении мозга (если не считать парня, который первым решил достать его и посмотреть) было изобретение МРТ, или магнитнорезонансной томографии. Сначала она называлась ЯМРТ, где «я» означало «ядерная». Возникли опасения, что пациенты вряд ли обрадуются, если узнают, что им придется провести целый час в маленькой трубе внутри гигантского ревущего вращающегося аппарата, название которого начинается со слова «ядерный», и слово на «я» убрали. Из коммерческих соображений.

Раньше считалось, что самое интенсивное развитие мозга происходит в первые три года жизни. Не поймите меня неправильно, в этот важный период происходят удивительные вещи, но всё чаще мы видим свидетельства того, что мозг подростка тоже подвергается поразительным изменениям. Чтобы их понять, мы должны немного разобраться в том, как работает мозг.

\* \* \*

Некоторые люди проводят всю жизнь, изучая анатомию и физиологию мозга. Умники в белых халатах десятилетиями составляли карту всевозможных бугорков и извилин. Я собираюсь потратить немного меньше времени. Пары страниц должно хватить.

Работа мозга – Большой кахуна<sup>10</sup>, «эль Гранде», большая белая акула. Если вы хотите знать, что происходит с вашим подростком, то очень важно понимать, как работает его мозг. Вам правда, правда, *правда* необходимо понять вещи, связанные с мозгом, если вы собираетесь воспитывать подростка. Ладно, может, я немного преувеличиваю, ведь наши родители обходились без глубоких знаний об этом предмете. Но понимание значительно всё упрощает.

Большинство людей думают, что мозг – это единый орган, но это не совсем верно. Мозг больше похож на Европейский союз, чем на Англию. Это не единый, цельный объект, а группа отдельных систем, объединенных местоположением и функциями. Они находятся в одном месте, между ними есть связи, но процессы, протекающие в каждой системе, уникальны и независимы. Нервные импульсы путешествуют из государства в государство, и им не нужен паспорт, но их воздействие сильно различается в зависимости от того, куда они попали.

Слой, который больше всего похож на грецкий орех, называется *кора*, именно здесь происходит самая сложная работа. Кора не только отвечает за мышление, но и обрабатывает информацию о том, что мы видим, слышим, нюхаем и чувствуем. Под ней находятся слои, которые имеют дело с более фундаментальными вещами – голодом, жаждой, сексом и эмоциями. Здесь, в «подвале» мозга, зарождаются проблемы вашей семьи. Один из виновников – *мозолистое тело (corpus callosum)*,<sup>11</sup> большой, не поддающийся описанию пучок волокон, информационная магистраль, соединяющая левую и правую стороны планеты Мозг. Если у вас растёт девочка, этот пучок временами будет доставлять вам неприятности, но об этом позже.

Еще одна часть мозга, которая будет периодически заявлять о своем присутствии, – *миндалевидное тело*, или просто миндалина. Она отвечает за интуицию и эмоции – не

---

10

Кахуна – шаман или жрец у жителей Гавайских островов.

11

Телекоммуникационная сеть, обеспечивающая мгновенную передачу информации.

вызывает эмоции, а обрабатывает полученный эмоциональный опыт. Не сомневайтесь, если у вашего подростка был взрыв эмоций, миндалевидное тело точно в этом замешано.

Теперь, когда мы бегло ознакомились с устройством мозга, возникает вопрос: чем мозг подростка отличается от взрослой версии?

\* \* \*

Как я уже говорил, раньше люди полагали, что наиболее важный период в развитии мозга – первые три года жизни и к десяти годам этот процесс заканчивается. На самом деле, впечатление, что в мозге подростка почти ничего не происходит, обманчиво. Чего там только не творится.

К тому времени, как ребенок появляется на свет морщинистым, беспомощным и липким комочком, он теряет около ста миллиардов клеток мозга. Это очень печально, но пусть вас утешит тот факт, что у него осталось еще сто миллиардов, этого вполне хватит на целую жизнь. Кроме того, важно не только количество клеток, важны связи между ними. Связи –  
12  
это все. Иметь кузину, которая работает на «Шоу Опры Уинфри», или дядюшку в налоговой инспекции очень полезно, но гораздо важнее иметь связи в мозгу, и не одну или две, а множество.

Сколько? – спросите вы.

По последним подсчетам, тысячу квинтиллионов.

Вы удивитесь, но именно столько связей в мозге вашего трехлетнего малыша, и это в три раза больше, чем у вас или у меня. Кажется, что для ребенка это слишком много, но всё дело в том, что... этих связей *действительно много*. Если бы нужно было написать это цифрами, то получилось бы так:

1 000 000 000 000 000 000 000 – и у вас закружилась бы голова.

Впрочем, новое поколение компьютерных детей уже ищет способ хранить свой опыт на электронных устройствах. Когда они придумают, как это сделать (а они придумают, ведь мы гораздо успешнее разрабатываем штуки вроде iPod'a, чем планы по установлению мира во всем мире или искоренению проблемы мировой бедности), вы сможете хранить тысячу квинтиллионов единиц информации на вашем iPod'e.

Ну, разве не здорово?

Кому нужен мир во всем мире, если можно носить невообразимое количество всякой ерунды в наших карманах? Просто замечательно! В нашем современном, чудесном мире даже iPod связан с мозгом. Хотя могу поспорить, что еще не скоро вы сможете научить iPod ходить, и он уж точно никогда не вырастет и не захочет одолжить вашу машину. А в голове вашего ребенка нельзя хранить MP3-файлы, так что во всем есть как плюсы, так и минусы.

Так что происходит в этих суперсвязях в мозгу малыша?

Обрезка. Их обрезают, как лишние ветки дерева.

Чем больше маленький человечек что-то делает, тем сильнее становятся эти связи, и тем больше других связей теряется. Мы теряем то, что не используем. Каждый день полученный опыт обрезает связи в нашем мозгу до пригодного состояния. Всё просто.

Но становится еще интереснее, если мы посмотрим, чем мозг подростка отличается от зрелого взрослого мозга. Оказывается, в подрастающем мозге происходят весьма необычные вспышки активности.

Не напрягайтесь, пытаясь всё это запомнить. В конце главы будет резюме. Но и

пролистывать оставшуюся часть тоже не стоит, потому что вы пропустите много классных вещей... например, плавание с акулами и влюбленных вампиров.

\* \* \*

Напомню, что в коре (самом верхнем, сморщенном и похожем на грецкий орех, слое) происходит процесс мышления. Вы используете кору, даже когда читаете эти строки. Если бы существовал аналог программы Google Earth <sup>13</sup> для мозга и можно было бы приблизить изображение (скажем, с четырех с половиной тысяч метров до тридцати сантиметров), мы бы увидели *префронтальную кору головного мозга*. У ученых туговато с воображением, так что неудивительно, что префронтальная кора находится прямо за фронтальной корой, которая находится перед префронтальной корой (примерно там, где лоб). Короче, префронтальная кора находится немного позади того, что впереди. Конечно, обладая такими знаниями, вы не сможете провести операцию на мозге, но суть вы уловили.

В общем, эта префронтальная кора ничего особенного собой не представляет, отдел как отдел, но, оказывается, именно этот отдел очень важен. Если бы у нас в голове был голосок, который включался бы и говорил «Хмм... давай просто остановимся и немного подумаем, прежде чем прыгать отсюда...», он жил бы именно в префронтальной коре. Эту область описывают как *обитель разума*. Эта часть мозга отвечает за такие вещи, как заучивание правил, понимание последствий, рабочая память и восприятие эмоций.

Вау, я прямо слышу, как вы говорите: «Звучит так, как будто это чертовски важная штука», – и вы совершенно правы.

И вот здесь становится совсем, *совсем* интересно, потому что в начале полового созревания происходит настоящая вспышка роста новых соединений между клетками коры головного мозга. Чтото похожее происходит с садами весной. Внезапно везде начинается бурный рост. И, как в любом саду, в то же время происходит серьезная обрезка ветвей. Вы помните, что у маленьких детей используемые связи и соединения в мозге укрепляются, а неиспользуемые слабеют. Очень похожие процессы происходят в мозге подростков, потому что используемые соединения становятся крепче, а неиспользуемые «обрезаются». И этот рост, и обрезка связей имеют важные последствия, отражающиеся на поведении.

Теперь, когда мы разобрались с этим, будет ли для вас большой неожиданностью то, что префронтальная кора, истинная «обитель разума», одной из последних подключается к «сети» и даже *уменьшается в размере?*

Упали ли вы со стула от изумления, прочитав это?

Наверное, нет.

Но здесь важно не отсутствие сюрприза, а скорее тот факт, что существуют процессы, лежащие в основе подростковых проблем, связанных с принятием решений, следованием правилам и пониманием последствий своих действий. Префронтальная кора головного мозга, обитель разума, работает не в полную силу, не до конца соединена с соседними отделами до тех пор, пока человеку не исполнится двадцать.

«Гадство!» – скажете вы, и будете правы. Главное, что должны понять родители: нельзя надеяться, что подростки всегда будут принимать правильные решения, у них просто не хватает для этого оборудования. Конечно, у разных подростков это проявляется поразному, но нам нужно хранить гденибудь поглубже, в задней части нашего мозга, заметку о том, что у

них не так много мозга в *передней* его части, как у нас. Очень важная область, префронтальная кора головного мозга, всё еще формируется.

Но и это еще не всё. У подростков повсюду творится черт знает что.

\* \* \*

Есть всего две причины, по которым миндаль похож на миндалины: во-первых, и то, и другое начинается на «м», а во-вторых, они примерно одинаковой формы. Вот и всё. Миндаль растет на дереве, а миндалины находятся в более глубоких и простых слоях мозга. Чтобы найти их, вам придется вскрыть чейто череп, срезать верхний слой мозга, похожий на грецкий орех, и зачерпнуть пригоршню вязкого и липкого вещества. Впрочем, не стоит этого делать, вы не только заляпаетесь, но и вляпаетесь в неприятности с полицией. Проще залезть в Google, если вам действительно интересно, как выглядят миндалины.

Эти, похожие на миндаль ребята важны для вас потому, что они крайне важны для вашего подростка. Миндалины играют ключевую роль в распознавании эмоций других людей и позволяют расшифровать выражения лица, чтобы мы могли понять, счастливы эти люди, печальны, сердиты или напуганы. Если вы видите в комнате незнакомого человека либо кого-то напуганного или кто-то уставился на вас, в игру вступают миндалины и пытаются выяснить, что происходит. Кроме того, они выполняют важнейшую роль в эмоциональном реагировании и поведении в стрессовых ситуациях.

Если хорошенько подумать, это очень важный навык, если вы собираетесь иметь дело с другими людьми. Нам нужно знать, что чувствуют окружающие, чтобы контролировать наше поведение и понимать, что происходит вокруг.

Особенно интересно то, что для правильного распознавания чужих эмоций важно взаимодействие или даже сотрудничество между миндалинами и префронтальной корой головного мозга. Когда подросткам и взрослым показывали изображения людей с испуганным выражением лица, у подростков наблюдалось гораздо больше активности в миндалинах и гораздо меньше в префронтальной коре, чем у взрослых. Более того, подростки гораздо чаще ошибались в распознавании эмоций, а дети младше четырнадцати лет часто путали страх с грустью, злобой или замешательством.

И вновь, если задуматься, эти эксперименты помогают нам понять, как (и почему именно так) ведут себя подростки. Их способность распознавать эмоции других людей еще развивается, и они склонны делать неверные выводы. К тому же они стремятся реагировать, используя эмоциональные центры, а не подняться наверх и послушать префронтальную кору, как делают умные люди.

Из таких маленьких ошибок рождаются катастрофические ссоры.

\* \* \*

Вы, наверное, слышали выражение «серое вещество», когда люди говорят о мозге, постукивая по голове и подмигивая. Речь при этом идет о настоящих клетках мозга, или нейронах, которые выглядят серыми на МРТ-снимках. Но есть еще одно вещество, куда более важное, но о котором мы слышим гораздо реже: белое вещество. Нет ничего удивительного в том, что оно называется белым, потому что на МРТ-изображениях оно выглядит белым. Я знаю, ничего сногшибательного, но так уж вышло. Но для нас представляет гораздо больший интерес то, какую роль играет белое вещество (а точнее, не играет) в развивающемся мозге подростка.

Белое вещество – это *миелин* (как бриолин, только с *мие*), жирное вещество,

защищающее нервные клетки. Миелин выполняет такую же функцию, как пластмассовая изоляция в кабеле, которая предотвращает утечку тока из провода. Нервные импульсы проходят по нервным клеткам почти так же, как ток по кабелю. Наличие миелина значительно повышает эффективность передачи нервных импульсов по мозгу. У подростков белое вещество всё еще формируется, и этот процесс оканчивается только к тридцати годам.

Помните мозолистое тело, большой пучок волокон, соединяющий левое и правое полушария мозга? Так вот, оказывается, что мозолистое тело почти полностью состоит из белого вещества. Это еще одна трудность, с которой приходится иметь дело подросткам. В то время как у взрослых есть эквивалент высокоскоростного соединения между полушариями мозга, подростки вынуждены пользоваться неизолированной модемной версией. Мы можем лазать по мысленным интернет-страницам, и они загружаются практически мгновенно, а подросткам приходится ждать загрузки сайта гораздо дольше.

\* \* \*

Никогда не подумывали о том, чтобы поплавать с акулами? Могу поспорить, у большинства из вас сразу пронеслась мысль: «Нет, это не самая лучшая идея». По многим причинам она кажется вам глупой. Но для вашего подростка ответ не так очевиден, и добраться до него не так просто.

Все мы знаем, что, когда дело доходит до риска, подростки иногда принимают не лучшие решения, и мы уже обсуждали, какую роль в этом играет префронтальная кора головного мозга, но, оказывается, с этим связано еще одно крайне интересное обстоятельство. Исследователи провели эксперимент: взрослым и подросткам показывали простые предложения вроде «поплавать с акулами» и просили нажимать на разные кнопки: плохой или хорошей идеей они это считают? На хорошие предложения подростки и взрослые реагировали примерно с одинаковой скоростью. А при плохих сценариях реакция подростков была заметно медленнее. Они тоже считали, что плавать с акулами – плохая идея (и это обнадеживает), но решение принимали дольше.

Но поразительно было то, что, когда ученые посмотрели на МРТ-изображения взрослых и подростков, они увидели два разных процесса. Взрослые использовали те участки мозга, которые отвечают за представление о возможных последствиях, тогда как подростки пользовались участками, отвечающими за способность к рассуждению.

Похоже, что взрослые могли немедленно «увидеть», что плавание с акулами – плохая идея, а подросткам приходилось всё разбивать на этапы и принимать решение постепенно, что занимало больше времени. В воображении взрослых немедленно появлялись картины окровавленной пузырящейся воды (и, возможно, звучала музыка из фильма «Челюсти»), а мысли подростков работали примерно так «Хмм... поплавать с акулами? Дайте подумать...»

\* \* \*

Пока головы взрослых заполнялись страшными картинками, подростки шли окольным путем. А значит, даже в лабораторных условиях им нужно больше времени, чтобы обдумать, хорошее это предложение или плохое. Но, возвращаясь из лаборатории в реальный мир, вы можете видеть примеры того, как подростки делают глупый выбор. Когда вместе с приятелями стоишь на краю бассейна с большой белой акулой, играет музыка, на тебя смотрят девочки и/или мальчики и все остальные прыгают, то нет времени всё хорошенько обдумать.

Ты просто делаешь, как все, а разбираешься потом.



Даже крысы-подростки живут безбашенно. Исследования показали, что крысы подросткового возраста более склонны искать новые ощущения и исследовать неизвестные области, чем крысы помоложе или постарше. Оказывается, даже крысы сходят с ума во время периода созревания. В этом есть что-то утешительное, приятно знать, что не только человеческие подростки совершают безумные поступки. У меня не вызывает сомнений, что прямо сейчас где-нибудь в Африке компания зебр-подростков швыряется камнями во львов.

«Давай, Ларри, – дразнит один другого. – Струсил? Зебра ты или *газель* ?»

И несмотря на то что мама и папа Ларри тысячу раз говорили ему держаться от львов подальше, он, наверное, всё равно бросит камень.

Почему же так происходит? Почему Ларри бросит камень? Почему подростков всех видов привлекают рискованные поступки? Не могут же они делать это только для того, чтобы заставить родителей понервничать?

Некоторые исследователи утверждают, что рискованное поведение крайне полезно и выгодно для эволюции. Оно способствует распространению вида и снижает риск межродственного скрещивания, если подросток решит попутешествовать после периода полового созревания. Также возможно, что, если у подростков есть врожденная потребность опробовать новые модели поведения, это заставит их покинуть так называемое родное гнездо (или настоящее гнездо, если речь идет о птицах) и жить собственной жизнью.

На самом деле для подростков совершенно нормально ввязываться во всякие рискованные предприятия. Если в одну саванну доставить зебру, льва и камень, это, скорее всего, всё кончится плачевно.

Конечно, это утверждение скорее вызывает тревогу, чем утешает. Тем не менее оно подтверждает, что есть вполне обоснованные причины установить прочные границы, о которых мы позже поговорим подробнее.

\* \* \*

Под ореховой скорлупой (и тут сойдет любой орех, даже фисташки) алкоголь, наркотики и мозг подростка уживаются плохо. Чем больше мы узнаем о разных сочетаниях подростков, алкоголя и наркотиков, тем хуже всё это выглядит. Алкоголь и наркотики оказывают на мозг подростка совершенно иное воздействие, чем на мозг взрослого человека. Например, подростки более восприимчивы к вызванному алкоголем ухудшению памяти и способности к обучению. А когда вы вспомните о том, что большинство подростков, так или иначе, получают образование, знайте: память и способность к обучению – две вещи, с которыми шутить не стоит.

Более того, подростки даже физически иначе реагируют на наркотики, чем взрослые. Пути, которые соединяют префронтальную кору мозга с более простыми центрами удовольствия, всё еще формируются, и есть доказательства, что это делает подростков сверхчувствительными к кайфу от новых ощущений. Например, подростки (и крысы, и люди) более склонны пристраститься к никотину, получаемому в небольших дозах.

Учитывая то, что крысы ведут нечистоплотный образ жизни, задаешься вопросом: волнует ли маму-крысу и папу-крысу то, что их крысята курят? Не хочется следовать стереотипу, но, похоже, крысы не самые лучшие родители. Если вы позволяете вашим детям скитаться по канализации, то нет ничего удивительного в том, что они приобретают дурные привычки.

В любом случае, понятно, что подростки приобретают зависимость быстрее, чем взрослые. В мозге подростка совершаются грандиозная модернизация и обновление, и многие процессы идут по принципу «используй или выброси». Можете представить себе,

какой огромный вред нанесут в таких условиях алкоголь и наркотики. Это всё равно что заказать ремонт кухонной мебели человеку, который каждый день перед началом работы курит первосортный гашиш и запивает его дешевым вином.

Могу поспорить, что почти наверняка не все шкафы будут закрываться как следует. Некоторых дверей вы вообще недосчитаетесь. Если строитель под кайфом и пьян, то фотографии вашей кухни вряд ли попадут в журнал, посвященный ремонту.

\* \* \*

Меня всегда поражает, когда родители подростков так много жалуются на то, что их чадо спит целыми днями. Очевидно, они забыли все прелести возни с дошкольниками, которые вскакивают в шесть, готовые к бою. С подростками дело обстоит как раз наоборот. Они любят поздно ложиться и спать целый день. Поднять подростка утром в школу – испытание для многих родителей.

Почему так происходит? Подростки ленивы по своей природе или дело в чемто еще?

В предыдущей главе мы говорили о том, что половая зрелость – пора гормонов. Кровь подростка наполнена половыми гормонами, гормонами роста и гормонами стресса. Мы говорили о том, как это всё влияет на их тела, но что с их мозгами? Что ж, оказывается, половые гормоны (тестостерон и эстроген) действуют в той части мозга, которая контролирует выработку особенного вещества, называемого «серотонин».

Серотонин способствует хорошему настроению и воздействует на управляемые гормонами биологические часы организма. Непрерывный переизбыток гормонов переворачивает биологические часы подростков с ног на голову, поэтому они не спят всю ночь, а днем хотят спать. Они не столько ленивы, сколько страдают от гормонального «похмелья». К счастью, как и любое похмелье, это тоже пройдет, если немного поспать, выпить молочный коктейль и подождать пару лет.

\* \* \*

Когда вы прочитаете всё это, вам будет легче смириться с тем, что у подростков в голове безнадежный бардак. Это понятно, но всё еще далеко от правды. Изменения, происходящие с подростком, исследующим мир, не хороши и не плохи, они просто неизбежная часть взросления.

Вы прошли через это, так же как и я. Большинству из нас многие поступки нашей юности кажутся фантастически безрассудными. Самое приятное в понимании этого материала о мозге то, что многое из вашего собственного подросткового опыта становится более понятным.

Я сам вспоминаю один поздний вечер, когда я был девятнадцатилетним студентом и меня подначили пройти по трубе, лежащей в шести метрах над каменистым руслом реки. Я был так пьян, что не столько прошел по трубе, сколько прошатался по ней. Я и сейчас иногда проезжаю мимо этой трубы, смотрю на нее, и мне не верится, что когда-то я мог быть таким идиотом. И всё же это прибавило мне популярности среди приятелей, и у меня появилась одна из тех историй, которую я смогу рассказывать, когда стану старым и скучным. В случае с трубой всё обошлось, но я мог сорваться и умереть, получить повреждения мозга, утонуть или стать паралитиком – был возможен любой трагический исход.

Зачем я это говорю?

В молодости все мы совершаем глупости, в этом вся ее прелесть. Если нам повезло и мы не были ранены или убиты, то можем рассказать пару историй. Всё, о чем я говорил в

этой главе, – признаки того, что ваш подросток переходит от детства к зрелости. Не нужно думать, как исправить положение, оно исправляется само. Связи формируются, созревает префронтальная кора мозга, миндалины встают на свои законные места, и миелин обволакивает всё что должен.

Но нам нужно понять, что заставляет подростков думать и действовать так, как они это делают. Некоторые их поступки будут взвешенными и осмысленными, как и у всех нас. Но иногда, когда после поразительно дурацкой выходки вы спрашиваете: «О чем ты думал?!», а подросток пожимает плечами и говорит: «Ну, не знаю...», – запомните: вполне возможно, что он говорит правду.

## **Мозг подростка**

Подростковый возраст – период значительных изменений в развивающемся мозге.

В некоторых областях мозга происходят вспышки – образуются новые связи, но в то же время множество избыточных связей «обрезается».

Префронтальная кора головного мозга – «обитель разума», которая помогает принимать верные решения. Эта часть мозга развивается последней.

Подростки склонны неверно распознавать чужие эмоции.

Электропроводка в мозге не полностью изолирована миелиновой оболочкой (этот процесс завершается только к тридцати годам). До тех пор скорость и эффективность мыслительного процесса снижены.

Теоретически подростки могут принимать верные решения (например, что не стоит плавать в бассейне с акулами), но это занимает у них больше времени, чем у взрослых, и они используют для этого другие отделы мозга.

Для подростков естественно искать возможность совершать рискованные поступки. И совершать их.

Мозг подростка иначе реагирует на воздействие алкоголя и наркотиков, чем мозг взрослого, и более чувствителен к этим веществам. Так как связи между разными отделами мозга подростков еще не полностью сформированы, они более предрасположены к зависимости.

Причина, по которой подростки не спят допоздна, а потом спят весь день, в том, что гормоны нарушают ход биологических часов организма.

Как правило, подросткам трудно думать, прежде чем начать действовать. Трудно остановиться, если они уже начали что-то делать. Трудно сделать выбор между рискованным и безопасным вариантами.

На подростков сильно влияет присутствие друзей, оно вдохновляет их на безумные поступки.

Подростки биологически запрограммированы быть сверхэмоциональными и остро реагировать даже на пустяки.

Всё это в порядке вещей и обычно со временем проходит.

## **5**

### **Основа пятая**

#### **Оружие массового нарушения (ОМН)**

Хотел бы я присутствовать в Белом доме в тот день, когда американской администрации наконец пришлось бы признаться (хотя бы самой себе), что Саддам ничего не прятал в Ираке: ни ядовитого газа, ни сибирской язвы, ни ядерного оружия – ничего.

Какой бы это был день?..  
«И вы действительно *ничего* не нашли?»  
«Нет, господин Президент».  
«Вы везде посмотрели?»  
«Да, господин Президент».  
«Вы осмотрели его кровать? Люди прячут вещи в кровати – вы проверили его кровать?»  
Неловкое шарканье ногами.  
«Э... да, господин Президент».  
«Прямо под матрасом, там, куда засовывают одеяло, – там посмотрели?»  
«Да, сэр».  
«А под кроватью? Вы посмотрели *под* кроватью?»  
«Да, господин Президент».  
«А в углах посмотрели? В углах под кроватью? Потому что, если бы я прятал какоенибудь супероружие, я бы положил его именно туда, в угол».  
«Мы проверили все углы, сэр».  
«Шкаф?»  
«Да, сэр, там мы тоже проверили».  
«То есть вы проверили всю его комнату и там *ничего* не было?»  
«Так точно, господин Президент!»  
Пауза.  
«А вы проверили за пределами комнаты? Может, он оставил всё в письменном столе на работе?»  
Вторая пауза, еще более неловкая, чем первая.  
«Сэр, вообще мы проверили целую страну. И там ничего не было».  
«Проклятие».  
«Так что нам сказать людям, господин Президент?»  
Нервное поерзывание.  
«Ну, Карл, вы мой самый надежный „паренькоторыйговоритмнечтоговорить“... что мне им сказать?»  
«Скажите людям, что это величайшая победа во имя свободы и демократии. Мы принесли новую эру мира народу Ирака».  
«Ирак?»  
«Там живет Саддам, господин Президент».  
«Где это? Недалеко от штата Айдахо?»  
«Нет, сэр, это на Ближнем Востоке».  
«А... значит, рядом с Бостоном?»  
«Вроде того».  
«И что, они купятся на всю эту фигню про демократию?»  
«Конечно, сэр. Это же Америка, они всё время клюют на это».  
«Что думаешь, Дональд? Ты же министр обороны. Это плохо, что мы не нашли никакого супероружия?»  
«Нет, сэр».  
«Почему?»  
«Потому что мы нашли свободу, сэр, много свободы... и немного нефти».  
«Хорошая работа, парни».  
«Спасибо, господин Президент».

\* \* \*

Вопреки распространенному мнению, администрация президента Буша не первая выдумала оружие массового уничтожения. В 429 году до нашей эры спартанцы (ставшие впоследствии главными героями потрясающего фильма «300 спартанцев») использовали химическое оружие в Пелопоннесской войне. Они жгли серу под стенами осажденного города, в результате получался ядовитый сернистый газ.

Во II веке до нашей эры великий римский полководец Ганнибал впервые (и крайне безжалостно) применил биологическое оружие. Во время одного морского сражения он обнаружил, что уступает в силе вражескому войску. Сообразительный Ганнибал отправил своих солдат на берег, чтобы они наловили ядовитых змей. Потом змей посадили в глиняные горшки и обстреляли ими вражеские корабли, что переломило ход битвы. История знает примеры, когда люди стреляли друг в друга скорпионами и даже трупами, обезображенными чумой.

Использование подобных средств стало немного изощреннее и гораздо безопаснее (для нападающего) только в последние пятьдесят лет. Мы больше не отрезаем головы мертвым жертвам чумы и не стреляем ими из катапульты, мы просто выращиваем всякую дрянь в лабораториях и сбрасываем ее с самолетов.

Параллельно с развитием оружия массового уничтожения, подростки совершенствовали собственный арсенал ОМН, то есть оружие массового *нарушения* (но не разрушения). Подростки хотят не столько навредить взрослым, сколько нарушить работу центров управления. Они хотят свергнуть правительство хитростью, уловками, нарушением порядка и лишь изредка прибегают к лобовой атаке.

Ниже приведен список ОМН, которое подростки используют для подрыва, подавления и свержения правительств. Информация взята из перехваченной книги «*Учебное пособие революционера для подростков*» и наглядно знакомит вас с тем, как они используют эту тактику. Очень важно узнать о наиболее распространенных видах ОМН, чтобы вас больше не застигли врасплох.

## I. Уход от темы

Это прием древний как мир. Вы продолжаете спорить с родителями, меняя тему разговора при каждом удобном случае. Спор может начаться с того, почему вы так поздно вернулись домой, а через полтора часа вашей маме придется вам объяснять, почему правительство так мало помогает голодающим в Африке и почему она считает, что ваше опоздание важнее, чем бедные африканские малыши, умирающие от голода.

## II. Сбивание столку

Чудесное средство, близкое к уходу от темы. Фокус в том, чтобы продолжать спор, но быстро отбивать вопросы обратно. Не вы будете объяснять свое поведение, наоборот, вашим родителям придется объяснять свое. Всегда отвечайте на вопрос о своем поведении вопросом об их поведении. Продолжайте отбивать мяч, не отвечая на вопрос. Пример:

*Один из родителей.* Почему ты вчера пришел так поздно?

*Подросток.* Почему тебя всегда так волнует, что я прихожу поздно?

*Один из родителей.* Потому что я за тебя волнуюсь.

*Подросток.* И почему ты всегда так за меня *волнуешься*?

*Один из родителей.* Потому что я тебя люблю.

*Подросток.* Если ты меня любишь, почему тогда не доверяешь мне?

Один из родителей. Я тебе доверяю.

Подросток. Тогда почему ты всё время хочешь знать, где я нахожусь?

Один из родителей. Я не хочу, просто...

Подросток. Как ты можешь говорить, что любишь меня, если ты мне не доверяешь?

Один из родителей. Я не... То есть... Я... доверяю тебе, конечно, но... эмм...

Как видно по этому разговору, вы успешно переключили внимание родителей с вашего поведения на их собственное. Пока они продолжают отвечать на ваши вопросы, вам не о чем беспокоиться.

### **III. Отвлечение внимания**

Один из самых мощных способов, который вы можете использовать, – простое отвлечение внимания. Если родителей что-то отвлекает, они не могут сосредоточить внимание на вашей просьбе или признании. Главное, выбрать время, когда они чем-то заняты (чем важнее это занятие, чем более оно срочное, тем лучше), и действовать. Отвлекать может всё что угодно: телефонный звонок, любимая телепередача, их собственные друзья, ссора с вашим братом/сестрой, смерть питомца или родственника, работа по дому или даже самое удачное – коммивояжер. Как только родители на что-то отвлеклись, действуйте быстро, говорите тихо, используйте как можно меньше слов, чтобы мастерски создать впечатление, будто речь идет о чем-то незначительном.

### **IV. Страх**

Один из самых эффективных методов воздействия в вашем арсенале – страхи ваших родителей.

Они боятся столько вещей, что можно сбиться со счета. Они боятся, что вы получите травму, вас похитят серийные убийцы, вы пристраститесь к наркотикам, забеременеете и пристраститесь к наркотикам, что у вас будут проблемы с учебой, что вы не устроитесь на хорошую работу, будете несчастным, у вас будет ужасная девушка/парень и/или все вместе... и еще многое, что только можно придумать. Вам нужно только пригрозить одной из этих вещей, и родители будут просто парализованы страхом. Например, вы можете пригрозить, что уйдете из дома в два часа ночи, сбежите с вашей девушкой, бросите школу... дополните список глупостей сами. Нужно бросить одну из этих угроз им в лицо, а потом можете делать с ними все что угодно.

### **V. Вина**

Вина родственна страху, но всё же есть несколько едва уловимых отличий. Мало того что ваши родители боязливы по своей природе, они также чувствуют себя во всем виноватыми. Всё хорошее, что вы делаете, – ваша заслуга, но во всем плохом они будут винить себя.

Под грузом вины взрослые не способны принимать правильные решения, поэтому вам нужно научиться вызывать у них это чувство. Найдите слабое место и бейте по нему. Гораздо проще это делать, если ваши родители в разводе, потому что можно обвинять того, кто остался с вами. А это снова ведет к страху, ведь вы можете угрожать, что если не получите желаемого, то уйдете жить к другому родителю. Еще один способ вызвать чувство вины – изводить, жаловаться и забалтывать родителей, пока они не сломаются, не накричат на вас и не скажут что-нибудь грубое. А за этим незамедлительно последует острое чувство вины.



вашего друга/подруги уже разрешили ему/ей это сделать, а если один из взрослых решил, что всё в порядке, остальные последуют его примеру.

### **IX. Фальшиво разбитое сердце**

Родители не выносят, когда их ребенок страдает. Для них это одна из самых печальных вещей, их самое уязвимое место, и вы можете крайне выгодно это использовать.

Эту тактику следует использовать, если вам только что запретили что-то делать или вы получили суровое наказание.

Вы должны немедленно изобразить такое горе, что родителям ничего не останется, кроме как сдаться в страхе, что вы можете на всю жизнь получить ужасную эмоциональную травму. Вы должны рыдать так, словно только что потеряли всё, что имело для вас ценность в этом мире. Вы должны продемонстрировать такую бескрайнюю боль, такое отчаяние, такую муку, каких мир еще не видывал. Всё должно быть очень убедительно, тогда они уступят и позволят вам сделать то, что вы хотите. Впрочем, хотим вас предупредить: этой тактикой не стоит злоупотреблять, иначе она может возыметь обратный эффект.

### **X. Ложная надежда**

Просто поразительно, насколько эффективна эта тактика, но, к сожалению (если только ваши родители не чрезвычайно доверчивы или глупы), ее можно использовать всего два или три раза в жизни. Лучше всего она подойдет тем, кто достиг почетного звания Великого Магистра Засранцев. Незадолго до события, для которого вам нужно разрешение родителей, или, наоборот, сразу после того, как вы совершили серьезный проступок, продемонстрируйте серьезное намерение «исправиться» и выразите искреннее желание быть «хорошим», если только вам дадут еще один шанс. Нужно быть убедительным, но, если вы сконцентрируетесь и не сдадитесь на полпути, всё получится. Родители отчаянно хотят верить, что вы встали на верный путь, и эту слабость можно прекрасно обыграть.

Тем не менее помните, что вы сможете применить это ОМН только два или три раза, так что хорошенько подумайте, прежде чем использовать его.

### **XI. Высокие ставки**

Это простая техника ведения переговоров, которая может быть полезна в самых разных ситуациях. Главное – начинать с такого требования, на которое ваши родители точно не согласятся ввиду его безрассудства. Яростно отстаивайте его, пока они не устанут, а потом предложите что-то менее безрассудное. Если правильно выбрать время, они ухватаются за этот компромисс.

Например, вы можете начать с просьбы отпустить вас с вашим парнем на фестиваль татуировок на выходные. Они скажут «нет». Спорьте столько, сколько нужно, чтобы их измотать, и где-то на одиннадцатый раз сдайтесь и разочарованно спросите, можно ли вам «хотя бы» погостить у Мэри. (Мэри – ваша подруга, которая, по мнению родителей, дурно влияет на вас и к которой они бы вас ни за что не отпустили при обычных обстоятельствах). Если время выбрано верно, они рухнут от усталости и скажут «да», чувствуя облегчение, что им удалось удержать вас от фестиваля татуировок, на который вы и так не собирались.

### **XII. Tактическая ненависть**



Напомним, что родители любят нравиться, и особенно нравиться вам. Как известно, они охотно умрут ради вас (это справедливо, ведь они родили вас без вашего разрешения), и эта сильная любовь делает их уязвимыми. Вовремя сказанное «Я тебя ненавижу» подействует на них так же, как бомба. Сказанное в нужный момент и с правильной интонацией, это так заденет родителей, что они перестанут соображать. И вот тогда можно забирать выигрыш. Вы можете умело создать впечатление, что полюбите их, если вам разрешат поступать посвоему. Берите их тепленькими, пока они слабы, а ваши шансы на победу велики.

### **XIII. Насилие**

В некоторых случаях вам, вероятно, придется прибегнуть к настоящему насилию. Здесь у вас множество вариантов: устное, эмоциональное и (последнее, но не менее важное) физическое. Выше описаны устные способы, которые помогают манипулировать и вводить в заблуждение, но иногда возникает необходимость прибегнуть к настоящему насилию. Возможно, вам придется крушить и ломать вещи или даже бить людей.

После того как вы немного побыли жестоким, можете чуть-чуть расслабиться и просто угрожать применить насилие. К счастью для вас, в последние годы политики и законодатели дают подросткам всё больше прав, так что родителям всё сложнее справляться с их агрессивным поведением. Например, если вы оскорбили словами вашу мать, а отец за это устроил вам взбучку или просто сильно толкнул, вы можете угрожать, что позвоните в полицию и обвините его в нападении.

Имейте в виду, вы должны быть очень осторожны, если действительно собираетесь звонить в полицию, потому что многие из полицейских тоже родители, и они не станут поддерживать ваши заявления об издевательствах. А вот адвокаты – другое дело. К счастью для вас, сейчас полно общественных организаций, куда вы можете обратиться за адвокатом. Разве это не здорово?

\* \* \*

Как видите, у современных подростков много возможностей. Для родителей важно ознакомиться с арсеналом ОМН, который могут использовать подростки, и иметь возможность отреагировать должным образом, когда вы с этим столкнетесь. Возможно, вы не будете иметь дело со всеми вариантами, но некоторые из них вам встретятся точно. Если вам знакомы распространенные варианты ОМН, вы не будете удивлены, отвлечены или ранены при их использовании против вас, а значит, сможете найти лучшее решение.

### **Оружие массового нарушения**

Уход от темы  
Сбивание с толку  
Отвлечение внимания  
Страх  
Вина  
Раскол  
Изматывание  
Коллективные переговоры  
Фальшиво разбитое сердце

Ложная надежда  
Высокие ставки  
Тактическая ненависть  
Насилие

## 6

### Основа шестая Танк всегда остается танком

Я всегда считал, что дети похожи на автомобили – они те, кто они есть. Можно их перекрашивать, менять обивку на сиденьях, можно даже поставить дорожные диски, но сущность, природу автомобиля не изменишь. Танк всегда остается танком, и если вы попытаетесь притвориться, что он вдруг стал «ферраритестаросса», дело кончится полным провалом. Обратное утверждение тоже верно, потому что «феррари» совершенно бесполезна вне дороги.

Нам известно довольно много о нашей личности, о том, что она собой представляет и как меняется на протяжении жизни. Мы действительно взрослеем с годами, но в то же время мы удивительно мало меняемся. Какими мы были в три года, такими будем и в двадцать шесть, и, вероятно, в пятьдесят шесть, и даже в восемьдесят шесть. То, что мы узнаем на протяжении жизни, может изменить наши взгляды или поставить под сомнение наши ценности, мы учимся шлифовать «острые края» и смягчать неприятные стороны характера, но личность, лежащая под всеми этими слоями, почти не меняется.

Мы растем, но не изменяемся, если вы понимаете, о чем я.

Задумайтесь о собственной жизни, и, возможно, вы согласитесь со мной. Неужели вы так уж сильно изменились по сравнению с тем, каким были в детстве? Или в юности? Возможно, изменилась ваша внешность или теперь вы более ловко достигаете целей и приобрели по пути хорошие манеры, но тот, кем вы являетесь на самом деле, остался таким, каким был.

Если вы начали жизнь маленьким упрямым, то, скорее всего, остаетесь им до сих пор. Если в детстве вы были скромны, то наверняка скромны и сейчас. Вы научились справляться с вашей скромностью, но она навсегда останется с вами. К сожалению, если раньше вы были надоедливой занозой в заднице, это качество вы тоже сохранили. Однако для всех остальных у меня отличные новости! Согласно результатам исследований, если человек был жалким, угрюмым подонком, то он умрет молодым.

Мы, родители, должны понять, что это верно не только по отношению к нам самим, но и по отношению к нашим детям. Мы думаем, что способны их изменить, но на самом деле – нет. Очень важно понять это, иначе вы зря потратите уйму времени и сил, пытаясь превратить сына или дочь в то, чем они не являются. Вы не только будете страдать сами, но и причините много боли своим детям. Вы можете сколько угодно отчитывать, угрожать, упрашивать и наставлять танк на путь «феррари». Можете даже покрасить его в красный цвет, но он останется танком. Ожидать чего-то еще просто безумие.

Первый решающий шаг – понять, каким автомобилем (или бронированным транспортным средством) является ваш ребенок, и принять это. Как только вы с этим разберетесь, станете гораздо счастливее, и он тоже.

Следующий шаг – помочь ребенку правильно ездить, независимо от того, на какое транспортное средство он похож. Если ваше драгоценное чадо родилось танком, это совсем не плохо, потому что танки способны на великие свершения. Вы всегда узнаете о приближении танка, потому что он не ждет, пока кто-нибудь откроет ему дверь и пригласит

внутри, а просто таранит стену. Танки – это хорошо. Недостаток танка в том, что он имеет склонность давить своих, если не будет осторожен. Танкам нужно учиться останавливаться и оценивать обстановку, прежде чем въехать в чью-нибудь гостиную.

\* \* \*

Одна из самых главных задач родителей (по моему скромному мнению) – научить детей быть теми, кто они есть, принять их сильные и слабые стороны, постараться использовать наилучшим образом те карты, которые им выпали. Мы должны помнить, что не стоит торопиться с суждениями о достоинствах и недостатках, потому что у всего на свете есть две стороны. Упрямство может стать великим даром, оно помогает добиться своего там, где слабаки сдаются. Но это же качество может доставить и множество неприятностей.

Здорово быть популярным и добиваться успехов в спорте, но это сильно уменьшает шансы стать миллиардером, такие люди не преуспевают в финансовых делах. Трудности в школьном коллективе и неприязнь к спорту могут сильно осложнить жизнь, но это обычно свойственно людям, которые становятся миллиардерами.

Родительский подход должен меняться в зависимости от того, с каким транспортным средством приходится иметь дело. Одними нужно управлять, а другим требуется больше самостоятельности. Вам нужно выяснить, на какой машине ездит ваш ребенок, а потом научить его, как лучше управлять такой машиной. Как это сделать, мы рассмотрим в частях «Базовые принципы» и «Простые планы», а пока запомните вопросы: «На какой машине ездит мой ребенок?», «Что нужно знать о том, что мы имеем?» и «Как лучше всего использовать это?»

Танк или «ферраритестаросса» – у каждого свои плюсы.

## Личность

Наша личность не меняется с самого рождения.

В тридцать лет мы будем теми же, кем были в три года, только манеры станут лучше и мы научимся терпеть, когда нужно в туалет.

Задача родителей – постараться понять, на какое транспортное средство похож их ребенок, и помочь ему научиться ездить как можно лучше.

## 7

### Основа седьмая

#### Мальчики подростки и происхождение неандертальцев

Неандертальцы задержались на Земле не очень надолго. Они появились в Европе примерно двести тысяч лет назад; самая последняя группа жила в местечке Пещера Горэм, на мысе Гибралтар, 24–28 тысяч лет назад. Во всяком случае, они не оставили другого адреса. Я знаю, что сто семьдесят с лишним тысяч лет может показаться внушительным промежутком времени, но когда думаешь о том, что динозавры жили двести пятьдесят миллионов лет назад, кажется, что это не так уж много.

Что же случилось со старыми добрыми неандертальцами? – спросите вы. Ну, оказалось, что нахальная группа гоминидов, *Homo sapiens*, явилась в Европу около пятидесяти тысяч лет назад и выпихнула неандертальцев с их территорий. Типично для нас, правда? Как только появляются люди, дело кончается слезами – или, в данном случае, вымиранием.

Нам мало что известно о неандертальцах. Кажется, они были довольно примитивны,

умели использовать основные орудия труда, охотиться, размножаться (как оказалось, не так уж хорошо), и жили довольно простой жизнью. Их нужды и желания были такими же грубыми, как и их способности. Мы даже не были уверены, что они умели разговаривать, пока кто-то не нашел во Франции подъязычную кость неандертальца (маленькая косточка в горле, к которой прикрепляется язык). Тогда мы узнали, что они обладали способностью к речевой деятельности. Но их беседы, вероятно, были крайне незамысловатыми.

\* \* \*

Интересно, что бы случилось, если бы в наши дни где-нибудь в лесу нашли живых неандертальцев? Может, мы бы отправили их в зоопарк?

Мальчишки-подростки во многом являют собой пример эволюционного отклонения от нормы. Несколько лет они ползают туда-сюда, подражая своим вымершим неандертальским собратьям. Они становятся более волосатыми и одержимы примитивными желаниями, часто теряют дар речи, рычат и забиваются в свои пещеры.

Но было бы страшной ошибкой думать, что мальчишки – примитивные существа. Это далеко не так. Мальчишки ничуть не проще девочек, просто они не поднимают вокруг этого столько шума. Причина, по которой современные подростки-неандертальцы рычат, не в том, что они глупее обычных людей. Они ничуть не глупее. Просто они, как настоящие неандертальцы, терпеть не могут болтовни. У меня есть теория: доисторические неандертальцы вымерли не из-за того, что их истребили люди, а потому, что они не могли смириться с тем, что им придется терпеть глупую болтовню.

Разумеется, мальчишки и девочки сильно отличаются друг от друга. Они поразному думают, поразному действуют, поразному общаются и идут к взрослой жизни разными дорогами. Цель этой главы про мальчишек (и следующей – про девочек) в том, чтобы распознать эти различия. Если вы узнаете, как ваши дети познают мир, то будете гораздо лучше подготовлены к тому, чтобы пройти вместе с ними через подростковый возраст так, чтобы ничей рассудок не пострадал.

### **Возраст и этапы**

Когда я учился на психолога и писал курсовую по психологии развития, со мной в группе учились три взрослых студента, у которых уже были дети. Они заметили, что некоторые этапы развития их детей не совпадают с теми этапами, которые описаны в учебнике. Я всегда помнил об этом, размышляя о том, насколько точной наукой является психология развития.

Поэтому я предлагаю вам не истину в последней инстанции, а черновик путеводителя по возрастам и этапам развития мальчишек. Это только набросок, но я постарался охватить главные вопросы. У одних всё начинается раньше, у других – позже, но путешествуют все примерно по одним и тем же дорогам.

Читая эту главу, помните о том, что мы обсуждали в предыдущей про развитие мозга. Многое из того, чем занимаются подростки, на первый взгляд лишено смысла, особенно если вы не сталкивались с этим раньше. Но если сложить вместе эти две главы, то многие странные поступки мальчишек обретут смысл; у вас будет полезная основа, чтобы понять, что за всем этим стоит.

### **Ранние неандертальцы (11–13 лет)**

Мальчики в начале подросткового возраста – игривые зверьки. Они неловкие, неуклюжие и всё время носятся тут и там. Когда они не носятся, то валяются и скучают. Время от времени они пытаются делать вид, что они мужчины. Тогда они становятся похожи на мальчиков, нарядившихся взрослыми. Девочки становятся для них предметом восхищения и возрастающей одержимости. Проблема в том, что они не знают, что делать с девочкой, если удастся ее заполучить. К счастью для них (и к несчастью для родителей), девочки в наши дни гораздо более решительно и откровенно, чем раньше, позволяют мальчикам это выяснить.

В этот период медленно кипящая надоедливость (фон жизни любого мальчишки) бурлит всё громче, пока не будет услышана. Их ранние проявления грубости тоже будут очень примитивными.

На этом этапе они впервые узнают, что существует пещера, где можно спрятаться, но им приходится постоянно высовываться и проверять, что вы всё еще снаружи. Их это успокаивает, но они выражают это закатыванием глаз и вздохами, словно говоря: *«Ты всё еще здесь?»*

Все внимание ранних неандертальцев сосредоточено на том, чтобы веселиться.

На этом этапе матери переживают изза того, что их нежные маленькие мальчики начинают отдаляться. Им внезапно перестает нравиться, когда их обнимают, да и сами они не хотят обниматься. Все без исключений матери боятся, что их мальчики превратятся в грубых юношей, подсядут на наркотики, станут грабить банки и встречаться со странными девушками в черной одежде и с пирсингом. Матери страшно волнуются, потому что не понимают, почему их дети вдруг отдаляются от них. В этом заключается парадокс: все ранние неандертальцы мечтают, чтобы их оставили в покое в их пещерах, но такое поведение вызывает чрезмерное материнское участие, которое, выйдя изпод контроля, может спровоцировать серию крайне неприятных ссор.

Отцы обычно не переживают. Они понимают, что пещера – то, что нужно мальчику, всё в порядке. В этом нет ничего плохого, так и должно быть. Отцы знают, что мальчики подростки не нуждаются в материнской опеке и переживаниях. Однако отцы не могут прямо сказать об этом, потому что боятся навлечь на себя проблемы. Они пытаются мягко намекнуть матерям. Начинается долгий процесс непрерывного вмешательства отцов в отношения подростков и их матерей.

Удивительно, но отцы надеются, что в ближайшие несколько лет их сыновья подцепят странную девушку, предпочитающую черную одежду и пирсинг. Отцы не считают, что на этих девушках обязательно нужно жениться, они просто хотят, чтобы дети немного узнали жизнь.

Таковы мужчины.

### **Средние неандертальцы (14–16 лет)**

В этот период подростки выкидывают самые жесткие неандертальские штучки.

Они беспокоятся только о том, что происходит здесь и сейчас, а общение с родителями сводится к тому, что лучше его избегать. Они работают по расписанию, где единственная важная минута – последняя, потому что всё делается именно в эту минуту. В этом возрасте склонность матерей беспокоиться по мелочам приводит подростков в ярость. Они не понимают, что такого ужасного в том, что они не убрали с пола коврик для ванной. Раздражаться изза такой ерунды глупо и нелепо. Подростки любят своих матерей, но клянутся себе, что если когданибудь будут жить с девушкой, то никогда не позволят ей говорить, что им делать с ковриком для ванной. Они любят отцов, но не понимают, почему те не могут сказать своим женам, чтобы они отстали и оставили чертов коврик для ванной на

полу. Подростков всегда немного разочаровывает, что их отцы не сопротивляются матерям насчет коврика, и они обещают себе *никогда* не становиться такими. Когда они наконец заведут семью, то будут оставлять проклятый коврик для ванной где им заблагорассудится.

Ага, как же!

Средние неандертальцы много спят, смотрят в Интернете порно и едят так, словно их желудок – дверь в другое измерение. Взрослые смотрят на батон хлеба и видят неделю, средние неандертальцы видят в том же батоне возможность перекусить. Ставки на образование повышаются, и средний неандерталец начинает чувствовать, как это на него давит. Родители тревожатся, что у него, похоже, нет планов на будущее, но он знает, что почти ни у кого из его ровесников нет никаких планов. Может быть, он знает, чем хочет заниматься, но ненавидит говорить об этом, потому что не хочет выглядеть глупо, если не удастся это осуществить. Боязнь провала заставляет подростков мечтать в одиночестве. У них еще есть мечты, но они держат их при себе.

Средний неандерталец – архипрагматик и останется таким на всю жизнь, хотя с годами это качество притупится. Средний неандерталец оценивает всё только с одной позиции: в чем моя выгода? Он должен видеть, почему то или иное важно конкретно для него. Если этого нет, он моментально теряет интерес. Если он не видит в чемлибо смысла, то моментально отворачивается и никогда не взглянет на это второй раз.

Для среднего неандертальца девушки важны, но не так, как друзья. Преданность – подводное течение его социальной жизни. Она часто выражается насмешками, ударами и тычками, но это настоящая верность. Современный неандерталец может смеяться над рыцарями, которые ввязываются в поединки, и говорить, что он бы никогда так не поступил, но он никогда не бросит друзей перед лицом врага. Он понимает, что настоящий мужчина должен биться и пасть со своими друзьями.

У среднего неандертальца своя философия. Пусть она комуто кажется бессмысленной, но он будет ее придерживаться и яростно защищать. Средний неандерталец не бывает неправ, он может быть только неправильно понят. Он чувствует себя пуленепробиваемым пятнадцатиметровым великаном. Он никогда не откажется от своих убеждений, скорее влетит в свою комнату, громко хлопнув дверью, а потом в мрачном настроении как можно громче включит музыку, которую вы ненавидите.

На этом этапе риск привлекает подростка так, как будто его мучает сильный зуд и это место нужно почесать. Он старается найти и попробовать чтонибудь новое, чтобы прогнать из своей жизни скуку. Он ненавидит скуку, и какое-то время ему будет казаться, что он видит ее во всем. В поисках новых и захватывающих ощущений подросток, скорее всего, будет делать то, что неразумно и попросту опасно. Родители, как правило, не узнают и о половине таких вещей. Так было с неандертальцами с начала времен.

Мать неандертальца однажды обнаружит, что пытается пробить каменную стену равнодушия. Она помнит и сказки на ночь, и цветы, оставленные на ее подушке. Это было всего несколько лет назад, а теперь она удивляется: кто этот высокий, волосатый, замкнутый и угрюмый незнакомец? Она старается понять, куда девался ее малыш. Она хочет обнять этого крепкого юношу и сказать, что любит его, но неандертальцы обычно не подпускают матерей близко. Впрочем, иногда такое случается, но только на мгновение: подросток может неожиданно положить голову матери на плечо или обнять. Тогда она думает, что ее малыш снова вернулся и всё будет как прежде. Но в следующий раз, когда она захочет обнять сына, он оттолкнет ее и закатит глаза.

Матери средних неандертальцев часто совершают ошибку, пытаясь поговорить с ними и выяснить причины своих тревог. Они будут настаивать и давить, стараясь выудить информацию. Но ничего не получится, неандерталец только разозлится. Скорее всего, он

взбрыкнет и нагрубит, и это приведет к конфликту. Матери во многом сами усложняют этот период, и он становится настоящим испытанием для всех.

Отцы в это время приобретают огромный опыт в разрешении конфликтов между матерями и сыновьями. Если у них это хорошо получается, они успевают погасить множество пожаров, прежде чем будет нанесен слишком большой ущерб. Если у них это получается плохо, то они, как правило, только ухудшают ситуацию. Отцы, которые не слишком хорошо решают конфликты, всегда принимают не ту сторону и склонны реагировать на события, а не руководить процессом.

В среднем неандертальце впервые прослеживаются настоящие признаки будущего мужчины. Его внимание попрежнему сконцентрировано на веселье, и, хотя может показаться, что он только начинает жить, подросток будет всё больше осознавать, что его действия определяют, кто он такой и каким человеком станет. Каждый день он делает выбор. Иногда этот выбор непредсказуем (часто даже для него самого), но, несмотря ни на что, всегда верен.

### **Поздние неандертальцы (17–19 лет)**

Между поздним неандертальцем и более ранними стадиями всегда видна колоссальная разница. Главным образом это заметно по тому, что он становится спокойнее, у него сформировалось ощущение собственного «я» и появились цели. Нельзя сказать, что поздний неандерталец уже во всем разобрался. Это, скорее всего, не так, но есть ощущение, что он, по крайней мере, знает, какие вопросы хочет задать. И дело тут не столько в ответах, которых он ищет, сколько в пони, мании, в каком направлении двигаться. Линия горизонта для него всё еще будет казаться близкой и достижимой, но уже более далекой, чем носки его ботинок.

Поздний неандерталец всё сильнее ощущает, что скоро станет независимым и будет жить, как захочет. Это придает определенную серьезность его намерениям (хотя не все намерения будут доведены до конца). И он снова начнет до некоторой степени доверять родителям. Снова, хотя и медленно, он начнет осваивать человеческий язык и связывать вместе полноценные предложения. Возможно, он не будет изливать вам душу (для этого у него есть девушки и друзья), но станет чаще с вами разговаривать.

Мать на этом этапе позволяет себе поверить, что с ним всё будет в порядке. Она еще переживает, но наконец впервые за долгое время начинает чувствовать, что с ее ребенком действительно всё будет в порядке. Второй раз в жизни матери сталкиваются с сокрушительным осознанием того, что их сыновья покинут родное гнездо, как тогда, когда они впервые пошли в школу, хотя на этот раз их дети покинут дом не с девяти утра до трех часов дня, а навсегда. Матери также знают, что мальчики следуют за девочками, и вполне возможно, что их сыновья влюбятся в какую-нибудь девушку из другой страны и уедут с ней, ведь у девушек, как правило, сильнее связь с семьей. На этом этапе матери начнут считать, что даже странная девушка, предпочитающая черную одежду и пирсинг, – не такой уж плохой вариант, если она живет в том же городе.

У отцов на этом этапе отношения с сыновьями также изменяются. Они чувствуют гордость, что их мальчик становится настоящим мужчиной, и грусть, потому что он оставит родной дом, чтобы завоевать свою собственную территорию. Это неизбежно, но немного грустно.

Некоторое время спустя и отцы, и матери осознают, что их дети не собираются немедленно покинуть родной дом, и гнездо, начавшее казаться пустым, внезапно может стать слегка переполненным. На самом деле дети оставляют дом всё позже и позже, и на родителей вдруг снисходит озарение, что настоящая проблема – как избавиться от детей? Это ставит родителей в тупик, но к этому моменту у них уже накоплен многолетний опыт пребывания в

тупике, и они не обязательно начинают беспокоиться.

### **Ранние *Homo sapiens* (первый год вне дома)**

Когда мальчики покидают родной дом, они часто становятся полными идиотами. Первый год, проведенный вне дома, обычно отмечается постоянными вечеринками и другими расточительными и никчемными действиями.

Это нечто вроде современного обряда инициации в мире, где эти обряды устарели и вышли из моды. Первый год вне дома проводится в бездумной погоне за выпивкой и девушками. Это не обязательно плохо. В этом нет ничего возвышенного или великого, но это не обязательно плохо.

Я и сам провел свой первый год вне дома в университете, напиваясь по пятницам, субботам и воскресеньям. Еще у нас был клуб «Техктонапиваетсявпонедельниквечером» и какоето время даже клуб «Техктонапиваетсявсредувечером». Это продолжалось целый семестр, а потом мы перестали собираться по средам, потому что просто ничего не успевали сделать. Немного позже мы сократили собрания клуба «Техктонапиваетсявпонедельниквечером» до одного раза в две недели. Ненавижу думать о том, каким умным я мог бы быть, если бы не пил столько в тот год (и еще меньше в следующие четыре). Я почти уверен, что смог бы сделать несколько действительно важных открытий.

Большинство ранних *Homo sapiens* переживут этот период, остепенятся и разберутся в себе. В книге Селии Лэшли «С ним всё будет в порядке» есть замечательный ответ парня на вопрос, собирается ли он решать, что делать со своей жизнью. Парень ответил «нет». Когда его спросили, что же тогда он собирается делать, как разберется со своей жизнью, он сказал: «О, это просто. Мне будет лет двадцать пять, и мимо будет проходить потрясающе красивая девушка. У нее будет отличный план, и я просто уцеплюсь за нее».

Прочитав это, я засмеялся и покачал головой – какие же безумные идеи бывают у подростков. Потом я задумался и понял, что он описал примерно то, что сделал я. Мне было чуть меньше двадцати пяти, когда мимо проходила моя потрясающе красивая девушка, и я уцепился за нее.

Помоему, это отлично демонстрирует глубокую мудрость мужского прагматизма. Зачем париться и придумывать план, если женщины тратят на то же самое так много времени?

Просто найди хорошенькую девушку и используй ее план.

### **Миф о сестринстве**

Мы не можем разговаривать о воспитании мальчиков, не совершив небольшую вылазку в город *Отношения полов*. Наверное, меня убьют во время этой операции, но я всё равно должен сказать. Видите ли, есть теория, что женщины – более добрый, благородный, спокойный и мудрый пол, и если мужчины прекратят их притеснять и просто уберутся с их пути, то сестринская община женщин решит все мировые проблемы. Женщины мудры, они обладают интуицией и правы абсолютно во всем, а мужчины – примитивные, эмоционально недоразвитые существа, которые практически всегда ошибаются.

Я совершенно с этим не согласен. Женщины более благородный пол? Думаю, нет. Молитесь, чтобы террористы, взявшие вас (не дай бог) в заложники, оказались мужчинами, потому что, если их требования не будут выполнены, они просто взорвут вас, быстро и чисто. Если же террористы окажутся женщинами, то они достанут коробочку со всякими ужасными штуками и примутся за дело. Женщины-террористки безжалостны.



А что насчет политики? Когда Маргарет Тэтчер стала терять голоса избирателей, она решила начать войну с Аргентиной за крошечные Фолклендские острова, примечательные только стратегическими запасами овец и пустошами, по которым гуляет ветер. Мэгги не желала терять ни того, ни другого.

Я работаю в отвратительно политкорректном мире психиатров, социальных работников и других «профессионалов по оказанию помощи». Иногда общество становится настолько чувствительным к разделению по половому, культурному или физическому признакам, что может за километр расслышать, как пукнула мышка. Нет, правда, вы даже не представляете, до какого абсурда доходило дело за годы моей работы. Но, безусловно, святая святых – это священная идеология женской мудрости и мужской безнадежности.

Наблюдается тенденция считать женщин хорошими мудрыми проницательными, а мужчин – плохими неумелыми неаккуратными. К чему это приводит? К тому, что в современном обществе матери считаются истинными экспертами по воспитанию детей, а отцы – этакая группа поддержки, которая защищает крепость, пока мать занята понастоящему важными делами. Безусловно, женщины всё еще играют главную роль, когда дело касается ухода за детьми, потому что занимаются этим больше, чем мужчины. В таком контексте, в общем-то, разумно считать, что матери знают о воспитании детей больше, чем отцы, которых большую часть дня нет дома.

Матерям виднее.

Что ж, иногда это так, но далеко не всегда.

Но я не хочу распускать сопли и говорить о «бедных мужчинах». Нас, конечно, обманом лишили патриархата, но *всем* нам пора повзрослеть и двигаться дальше. Не только джентльменам, но и леди.

Почему?

Потому что вся эта политика может потерпеть крах при воспитании мальчика подростка. Если мамы думают, что лучше разбираются в нуждах подростков, а папы молча отступают, готовьтесь к катастрофе. Поймите меня правильно, мамы прекрасны во всех отношениях, но, когда дело касается понимания мальчиков подростков, они должны признать, что попали на чужую территорию. Мамой подростка быть сложно: во-первых, придется признать, что играешь в игру, правила которой отличаются от всего, что ты знала раньше; во-вторых, нужно сопротивляться желанию сделать из сына то, чем он, потвоему, должен быть; в-третьих, необходимо просто довериться течению.

О чем это он? – спросите вы.

Позвольте мне объяснить.

## **Воспитание мальчиков подростков**

Я поделюсь с вами своим крошечным вкладом в воспитание мальчиков подростков.

Ниже я привожу некоторые основные рекомендации по воспитанию подростков, потом советы специально для мам, а затем – специально для пап. В следующих частях («Базовые принципы» и «Простые планы») я расскажу больше о том, как на практике справиться с повседневными проблемами при воспитании подростков, а пока дам некоторые подсказки, как установить отношения с мальчиками или хотя бы свести потери к минимуму.

### **Основные рекомендации**

**Просто будьте рядом.** Неандертальцам не требуется постоянно вести с вами глубокие беседы, чтобы знать, что вы рядом. Если вы рядом, он это знает. Просто будьте рядом, когда

вы ему нужны.

Все элементарно. Но вы должны помнить: он будет знать, если вас рядом нет.

**Используйте его прагматическую жилку.** Он будет что-то делать, только если увидит в этом выгоду для себя. Если хотите, чтобы он что-то сделал, убедитесь, что в том, что вы ему предлагаете, *действительно* есть какой-то смысл (например, избежать ужасного наказания). А потом убедитесь, что он это понял. Ему нужно видеть непосредственную связь между вашими ожиданиями и пользой для него самого. Постарайтесь как можно лучше объяснить это, и шансы добиться хороших результатов значительно повысятся.

**Конструкция.** Неандертальцам нравятся четкие конструкции. Им нужны рамки.

Им нравится понимать, как всё работает и чего вы от них ждете. Они не обязаны соглашаться, им даже могут не нравиться какие-то ограничения, но определенность всё равно нужна.

**Поймите, как неандерталец управляет своим временем.** Приятно думать, что однажды он поймет, что лучше делать всё вовремя и заранее, но он, скорее всего, не поймет.

Большинство мальчиков всегда всё делает в последний момент. Это последствия их врожденного прагматизма – действительно, зачем делать уроки на неделю раньше, если огромный метеорит может уничтожить Землю до того, как домашнее задание проверят?

**Планы требуют времени.** Не переживайте, что ваш неандерталец пока не представляет, куда ему двигаться. Это придет со временем. Возможно, это время уже настало, просто он не любит об этом много говорить. Лучший способ помочь ему определиться – дать время подумать.

Если у вас раздражительный неандерталец, не пытайтесь вызвать его на разговор; но если он сам пришел к вам, задавайте хорошие вопросы и внимательно слушайте то, что он хочет вам сказать.

Подросток испытывает разные эмоции, но обычно показывают только гнев. Не делайте ошибочных выводов: если он рычит и выглядит озлобленным – это далеко не всё, что он чувствует. Мальчики чувствительны не меньше, чем девочки. Они испытывают боль, грусть, страх, незащищенность – всё на свете. Девочки демонстрируют более широкую гамму чувств, но им проще, потому что они не загнаны в угол мифами о том, что они должны и чего не должны делать. Парни просто не поднимают вокруг переживаний столько шума, даже когда это важно. Ваша задача заключается в том, чтобы увидеть, что скрывается за озлобленностью.

Доверяйте себе. Вы потратили немало времени, чтобы прийти с ним туда, где вы сейчас находитесь, и по пути многому его научили. Все ценности и моральные устои остаются с ним, и вскоре это станет заметнее. Может казаться, что он отвергает всё, чему вы его учили, но это просто еще один этап. Ему приходится делать вид, будто он всё отвергает: только так он сможет выбрать то, чего хочет сам и что считает важным. Мужчины сами выбирают свой путь, но оказывается, что они берут с собой многое из того, чему их учили матери.

### **Подсказки для матерей**

**Не делайте его неженкой.** Изнеживать – красивое слово, но паршивая стратегия. Мальчикам это не нужно. Я считаю, что изнеживать мальчиков очень плохо, потому что они не учатся быть ответственными. Ребенок не будет вам за это благодарен; наоборот, вы почти наверняка получите свою порцию грубости. Чрезмерная забота будет его раздражать и станет постоянным источником конфликтов.

**Не готовьте ему обед в школу.** Здесь я согласен с Селией Лэшли. Это такой хороший совет, что я просто не могу не привести его в своей книге. Это одна из самых простых вещей,

которые вы можете сделать, чтобы поощрить подростка стать самостоятельным. Если он уже старшеклассник, то должен сам готовить себе обед. Вы будете переживать, что он приготовит его неправильно, или сделает слишком мало, или положит что-то не то, но здесь вся прелесть в том, что голод помогает процессу обучения.

**Не раздражайтесь изза пустяков.** Матерям особенно трудно в подростковый период их сыновей потому, что до сих пор мальчики, как правило, послушно делали то, что им велят. Как только они стали неандертальцами, они начали всё подвергать сомнению. Они всё хотят делать посвоему, и так как руководствуются они теперь архипрагматизмом, то начнут применять этот подход и к вам.

Например, они не видят смысла в том, чтобы каждое утро заправлять кровать. Это кажется им глупым. Они будут придерживаться этой точки зрения, пока не женятся и не поймут, как заблуждались. Мальчики не изменят своего мнения по поводу неубранной кровати ради матерей. Они изменят его только ради жен. Вы можете бороться, если хотите, но я бы советовал не переживать изза неубранной кровати: у вас будет еще множество настоящих поводов для беспокойства.

Не сердитесь изза пустяков, пусть с этим разбирается его будущая жена.

**Сведите споры по пустякам к минимуму.** Между заботой о его благополучии и суетой по пустякам лежит целая пропасть. Конечно, вам хочется, чтобы он аккуратно водил машину, был ответственным, звонил вам, когда доберется до места, надевал куртку, не забывал свой обед, говорил «спасибо» и делал еще уйму всяких вещей, которые хорошие матери велят делать своим детям.

Сведите это к абсолютному минимуму. Нет никакой гарантии, что он сделает то, что вы ему скажете. Наоборот, он нарочно оставит куртку дома, даже зная, что на улице холодно, – просто чтобы отстоять свою позицию. Мальчики ненавидят суету изза пустяков, просто ненавидят. Честночестно.

**Не нужно говорить, говорить и говорить.** Нет ничего такого, что нельзя было бы выразить кратко. Ничего. Количество произносимых слов – одно из самых очевидных различий между мужчинами и женщинами. Если вы имеете дело с неандертальцем, слова не помогут. Неандертальцы – существа немногословные, если они вообще разговаривают. Они предпочитают общаться по делу и выражать свои мысли как можно яснее. Чем больше вы говорите, тем выше шансы, что неандерталец начнет закатывать глаза и огрызаться. Разговоры даются ему нелегко, для него это настоящая пытка. Вы ошибаетесь, если думаете, что разговор – лучший способ поддерживать ваши отношения. Иногда лучший способ общения – вежливое молчание. Взрослый человек может выразить многое, просто замолчав. Как ни странно, но подросток тоже предпочитает слышать тишину, а не бесконечный поток слов.

**Обязательно говорите, что любите его.** Он будет стонать, вздыхать, закатывать глаза, но всё равно говорите, что вы его любите. Впрочем, не стоит твердить это каждый раз: выбирайте подходящие моменты. Вы – мама, вы умеете обращаться с такими словами.

**Разговаривайте, когда дела идут хорошо.** Помните обо всем, что я сказал выше, когда он сам приходит к вам поговорить, что-то обсудить, и воспользуйтесь моментом.

Если вы в разводе, помните, что мужчина может быть бывшим мужем, но он настоящий и единственный отец вашего сына. Многие мамы борются с бывшими мужьями. Может быть, вам не очень нравится бывший муж, и для этого могут быть очень веские причины, но у вашего сына не будет другого отца. Если отец проявляет интерес и хочет участвовать в жизни сына, вы должны всеми силами поощрять такой контакт. Я знаю, что иногда это очень трудно, но прошу: постарайтесь.

## Подсказки для отцов

**Действуйте.** Самое главное, что вы можете сделать для сына, – принимать участие в его жизни и действовать. Не взваливайте всё на его мать. У матерей есть склонность брать инициативу в свои руки, потому что у отцов есть склонность стоять с растерянным видом (даже когда это не так) и надеяться, что мать вмешается и перехватит инициативу. Это не ее задача, а ваша.

**Не подрывайте авторитет его матери.** Даже если вы в чем-то не согласны с ней, вы ни в коем случае не должны подрывать ее авторитет в его глазах. Если вы решили открыть мужской клуб, куда не принимают женщин, запомните – это плохая идея. Он должен видеть, что вы с его матерью – команда. Для него то, как вы ведете себя с его матерью, – первый пример взрослых отношений. Лучше показать хороший пример, чем научить плохим привычкам. Если вы в разводе, работать в команде еще важнее.

**Не следует всё время отступать.** Все мы иногда уступаем нашим женам, но мы не должны делать это постоянно. Возможно, вы отступили в спорах о том, поднято или опущено должно быть сиденье унитаза, как складывать полотенца, не купить ли телевизор поменьше, чем вы хотели, – но вы не должны всё время уступать в вопросах, касающихся воспитания детей. Вы, по определению, знаете о мальчиках-подростках больше, чем его мать, так что доверьтесь своим инстинктам и скажите свое слово.

**Принимайте его таким, какой он есть.** У всех нас есть мечты о том, какими должны быть наши сыновья. Это хорошо. Но несмотря на это, сыновья должны знать, что мы принимаем их такими, какие они есть, и не хотим, чтобы они были кем-то еще. Ваш сын может не интересоваться спортом, он может любить поэзию больше кикбоксинга, может смешно одеваться, слушать жуткую музыку, заводить странных друзей, может даже быть геем. Что бы там ни было – гей или нет, спорт или музыка, – ему нужно знать, что вы принимаете его таким. Вы – его отец, и для него крайне необходимы ваша поддержка и признание. Вероятно, он не станет этого говорить, но он отчаянно хочет, чтобы вы им гордились.

**Проводите с ним время.** Это банально, но совершенно правильно. Вы не обязаны проводить с ним слишком много времени, иногда достаточно пяти или десяти минут в день, но вы должны быть с ним. Просто помните о том, что однажды, когда вы выйдете на пенсию, будете старым и одиноким, он будет решать: заехать к вам или заняться другими делами? Пусть у него будут причины вернуться и навестить вас задолго до того, как вы состаритесь.

## Советы о том, как жить с неандертальцем

Мальчики-подростки отдаляются от родителей и становятся похожи на неандертальцев. Они теряют дар речи, становятся архипрагматичными и постоянно всё теряют.

Если бы они выпускали футболки, на них было бы написано: «*И почему меня это должно волновать?*»

Чувства и эмоции мальчиков не менее сложны, чем у девочек, просто они не поднимают вокруг этого столько шума.

Ваша задача – понять, что ими движет, и принимать соответствующие решения.

Физики не могут объяснить, что находится на дне черной дыры. У них есть какие-то идеи, но никто ничего не знает наверняка. Для тех из вас, кто незнаком с этим явлением: черная дыра – это то, что остается после того, как звезда, вроде нашего Солнца, саморазрушается в приступе космического истощения. В результате образуется нечто вроде небесной «дыры», притяжение которой настолько велико, что она затягивает в себя всё, даже свет (поэтому она и называется черной). Эти штуки настолько огромные и мощные, что из их хватки не может вырваться ни свет, ни время – ничего. Ученые знают: на самом дне этих всепоглощающих черных дыр должно что-то быть, – только не могут объяснить что именно. Есть предположения, теории, но ничего определенного.

Черные дыры и злая физика девчачьей вселенной – две самые великие тайны мироздания.

Какое-то время меня это чрезвычайно волновало – не черные дыры, а злая физика девчачьей вселенной. Я *должен* был ее понять, ведь этим я зарабатываю на жизнь. Но спустя несколько лет я осознал: никто не понимает девушек, даже сами девушки, – и мне стало гораздо лучше.

Мы можем иногда предсказать поведение мальчиков, но девочки – настоящая загадка. Мы знаем, например, что для подростков с проблемным поведением пребывание в школе является защитным фактором, то есть у них меньше шансов попасть в беду, когда они в школе. С девочками всё не так. Не имеет никакого значения, в школе они или нет: если девочки хотят проблем, они их найдут. Если они не могут их найти, у них есть миллион способов вызвать их из ниоткуда.

Еще один пример: мы знаем, что самые агрессивные мальчики дошкольного возраста имеют все шансы стать в зрелости теми крепкими парнями, которыми забиты наши тюрьмы. С девочками всё не так. В дошкольном возрасте девочка может быть сказочной принцессой, а к тринадцати годам стать демонической тварью. И наоборот, кошмарная девочка-дошкольник может превратиться в Ханну Монтану<sup>14</sup>. Существует множество сценариев, где мальчики идут по прямой, а девочки – нет. Мы знаем, чего ожидать от мальчиков. Когда речь идет о девочках, мы пожимаем плечами и хмурим брови.

Я работал со множеством семей и получил множество подтверждений того, насколько подростки-мальчики и подростки-девочки разные. Когда мальчики выражают протест и отбиваются от рук, они обычно пьют алкоголь, пробуют наркотики, совершают какие-нибудь мелкие правонарушения и дерутся. Когда девочки отбиваются от рук, они способны совершать такие разрушения, что верится с трудом. Когда девочки сходят с ума, Земля может сойти с орбиты.

Так почему же с девочками всё настолько сложнее?

### **У девочек своя широкополосная сеть**

Давайте на минутку вернемся к той части, где мы говорили о мозге подростка. Помните тот пучок волокон, который соединяет левое и правое полушария мозга? Так вот, между мозолистым телом мальчиков и девочек есть одно очень интересное различие, которое поможет всё объяснить. Оказывается, женское мозолистое тело на 30 % толще, чем мужское. И хотя восклицательный знак после знака процентов выглядит не слишком красиво,

---

«Ханна Монтана» – американский телесериал о девочке, которая живет двойной жизнью: простая школьница Майли Стюарт днем обычный подросток, а вечером – известная поппевица Ханна Монтана, скрывающая настоящую личность ото всех, кроме близких друзей и семьи.

я полагаю, что тут это оправданно: 30 %!

\* \* \*

Давайте на секунду задумаемся о том, что это значит. Мозолистое тело – это мост между двумя полушариями, по нему передается информация. Это значит, что в мозге обыкновенной девочки-подростка работает мощная команда рестлеров. Не просто кучка смутьянов, а банда, *где все заодно* и общаются с помощью высокоскоростного интернетсоединения.

Но плохие новости на этом не заканчиваются. Снимки МРТ показали, что эмоциональные центры мозга девочки-подростка (вспоминаем наших старых друзей – миндалины, которые помогают распознавать эмоции и правильно реагировать на них) тоже ведут себя гораздо активнее. Так что информация не только намного быстрее передается между полушариями, но и гораздо сильнее заряжена эмоциями.

Ну что, теперь вам легче понять, почему, когда вы попросили ее убрать туфли, она разрыдалась, накричала на вас изза того, что вы ее не слушаете, и убежала из комнаты?

Думаю, да.

### **Возраст и этапы**

Здесь, как и в прошлой главе, речь пойдет о возрасте и разных этапах взросления, но теперь мы поговорим о девочках. Развитие – понятие довольно расплывчатое, ведь все мы развиваемся разными темпами. Большинство из нас в конце концов добирается в пункт назначения, но мы не всегда делаем это с одинаковой скоростью и даже иногда путаем этапы маршрута. К тому же, как я только что говорил, крайне трудно прогнозировать поведение девочек, и нужно быть кретином, чтобы воспринимать любую информацию о развитии девочек как абсолютную истину. Однако есть некоторые наиболее распространенные примеры того, к чему вам нужно быть готовым.

### **Ранняя девчачья вселенная (10–13 лет)**

Девочка в раннем подростковом возрасте – неуклюжее, застенчивое существо. На ее поведение влияют не только физиологические изменения, но и то, как она выглядит и что чувствует. И это сильно отличается от всего, что с ней было до сих пор. То, что происходит с ней, куда более заметно, чем то, что происходит с мальчиками. Девочки испытывают стресс по поводу своей внешности, и, кроме того, их беспокоит вопрос о том, что делать со своим телом. Скорее всего, они будут постоянно измерять свой рост, объемы, взвешиваться и сравнивать.

В этом возрасте девочка мечется между желанием быть маленькой девочкой и женщиной-кошкой. Она не понимает до конца, что значит быть свободной, и это неверное представление приносит ей еще больше волнений, но всё равно она отчаянно желает свободы. Она хочет быть независимой, и в то же время ей нужна уверенность в том, что она может на вас рассчитывать.

Для нее чрезвычайно важно место в социальной иерархии, которое, как она думает, определяется внешними данными: насколько она привлекательна, какую одежду носит и, самое главное, насколько хорошо ее принимает общество. В девчачьей вселенной социальный статус, положение в обществе важнее, чем кислород.

К сожалению, в природе девочки заложена способность быть настоящей стервой.

Наверное, можно было выразить это както помягче, но «стерва» подходит лучше всего. В отличие от мира парней (больше всего на свете дорожащих верностью друзьям, которая иногда выходит за рамки здравого смысла и заставляет рисковать собственной безопасностью), девчачья вселенная похожа на замысловатую паутину, сплетенную из постоянных интриг. Глубины их подлости бездонны и для большинства из нас находятся за гранью понимания. В наш век развитых технологий девочки могут вести целые кампании по травле соперниц на таких сайтах, как *Facebook* и *ВКонтакте*; в их арсенале есть еще множество способов уничтожить жертву. Девочки охотятся стаями, и, выбрав в качестве мишени другого обитателя своей вселенной, становятся беспощадны.

Вечно меняющаяся форма социальных структур девочек-подростков причиняет головную боль многим взрослым и становится настоящей головоломкой для отцов. Мой вам совет: даже не пытайтесь понять, как устроен их социум. Как только вам покажется, что вы разобрались, кто есть кто, всё снова поменяется. Девочка, которая еще вчера была лучшей подружкой вашей дочери, сегодня может оказаться ее главной обидчицей. А завтра они объединятся против третьей девочки, о которой вы даже не слышали.

В девчачьей вселенной дружба всегда чересчур эмоциональна и мелодраматична.

В это же время начинается еще одно изменение, которое до смерти пугает отцов. У дочери развивается сексуальность. Она внезапно начинает понимать законы сексуальной экономики и тонкости торговли, лежащие в основе отношений мужчин и женщин. Юбки станут короче, живот оголится, макияж перестанет быть игрой и приобретет стратегическое значение, где угодно может появиться пирсинг. Девочка яснее будет осознавать: там, где парни используют для привлечения внимания физическое воздействие (шум и хвастовство), девушки могут достичь куда большего, просто моргнув. Знание – сила, и ощущение, что этой силы значительно прибавилось, может заставить отцов (и матерей) поседеть.

С началом созревания (как физического, так и эмоционального) ровные дорожки детства заканчиваются и начинается более трудный путь. Я по собственному опыту знаю, что старые добрые четырнадцать лет теперь наступают в тринадцать. Раньше, если родители приходили ко мне с ребенком, который прежде был просто чудесным, а теперь совершенно съехал с катушек, то ему обычно было четырнадцать. Но теперь, когда половое созревание начинается всё раньше, родители всё чаще приходят с тринадцатилетними.

### **Средняя девчачья вселенная (14–16 лет)**

Это интересные годы. Девочка взрослеет и познает окружающий мир, всё смелее пробираясь дальше и дальше. Дальше и дальше от вашего надзора. На этом этапе переговоры о независимости ведутся всё решительнее. Эмоциональная обстановка в доме меняется, иногда кардинально. К вам въезжает конфликт, и он хочет отдельную комнату.

Девочка примеряет различные образы, чтобы понять, кто и что она такое, хотя в значительной степени это будет зависеть от ее сверстников. Ее внешний вид и поведение во многом становится отражением ее окружения. Она тратит огромное количество времени на эсэмэски и торчит в социальных сетях вроде *Одноклассников* и *ВКонтакте*.

Развитие ее сексуальности начинает проявляться в ее поведении и мыслях. Большинство мальчиков своего возраста она считает незрелыми идиотами (во многом потому, что это так и есть).

Какой бы милой и очаровательной она ни казалась, она может быть и очень жестокой. К сожалению, тяжелее всего в это время приходится матери. Причина в том, что дочерям приходится отдаляться от матерей, чтобы занять свое место в мире, сформировать свою личность. На этой стадии многие отцы парализованы страхом и смятением. Мощь и

непредсказуемость средней девчачьей вселенной выбивают почву изпод ног у большинства отцов. Вначале матери справляются гораздо лучше, потому что лучше понимают, откуда это всё берется. Но, став главной мишенью злобы и язвительности своих дочерей, они изнемогают и сдаются.

Самое приятное в девочке этого возраста (да и вообще в девочках) то, что она намного более откровенна, говоря о своих надеждах и мечтах. Если они есть, девочка обязательно о них расскажет. Это очень обнадеживает. В этом возрасте она неизбежно задумывается о своем будущем. Это не всегда заметно по ее поведению, но она чувствует, что мир подступает всё ближе. Если бы отец услышал, что она обсуждает с друзьями, то, скорее всего, упал бы замертво.

Ее отношение к миру эгоцентрично и сосредоточено на собственной выгоде (как и у парней), и родителей это очень расстраивает. Но это не новая черта характера вашей дочери, это лишь пролетающее мимо облачко.

### **Поздняя девчачья вселенная (17–19 лет)**

К этому моменту девушка не только выглядит взрослой, но и всё чаще ведет себя повзрослому, и это обнадеживает. Родители начинают думать, что им, возможно, удастся выбраться из этой передрыги живыми. Благоразумие постепенно одерживает верх. Ее мозг приобретает способность решать сложные задачи и оценивать перспективы, развивается логическое мышление. Она уже гораздо лучше понимает и признает права других людей, появляется уважение к чужим чувствам.

Она яснее понимает, кто она такая и во что верит. Это приносит ей новые проблемы по мере того, как она продумывает свой путь в большой мир. Для родителей станет приятным сюрпризом то, что она теперь чаще и с удовольствием спокойно беседует с ними, в частности о том, чего она хочет и куда движется.

Если средний период был особенно трудным, то в поздней период родители могут задаться вопросом: не подменили ли их дочь существом из другой вселенной? Внезапные, острые, беспричинные ссоры прошлых лет сменяются благоразумием и здравым смыслом. Родители так долго ждали этого, но теперь чувствуют себя несколько озадаченными. Временами еще будет казаться, что девушка действует вразрез со своими взглядами, но в целом складывается впечатление, что всё наладилось.

Главное, девушка наконец начнет понимать, что не является центром девчачьей вселенной, однако девчачья вселенная, как ни странно, часть большой Вселенной.

### **Воспитание девочек-подростков**

Фокус с девочками-подростками в том, что никакого фокуса нет. Вы ничего не можете сделать. Вам нужно просто пройти через это, шаг за шагом.

### **Основные рекомендации**

**Просто будьте рядом.** Так же как и мальчикам, девочкам нужно знать, что вы рядом, на их стороне. В этом возрасте с ними происходят существенные изменения, и им необходимо чувствовать вашу поддержку. Даже когда они говорят вам обидные вещи, они всё равно хотят быть уверенными, что вы будете с ними.

**Предоставьте ей убежище.** Девчачья вселенная – место, где правила меняются с головокружительной скоростью. Так же быстро заключаются и новые союзы. Ей нужно



место, где можно передохнуть от всего этого, расслабиться и побыть самой собой, даже если она не очень понимает, что это вообще значит.

**Пусть она не боится довериться вам, если над ней издеваются или запугивают, будьте готовы помочь ей в чем угодно.** Девчачья вселенная не знает жалости. Если ваша дочь оказалась жертвой оскорблений, вмешайтесь, помогите ей. Свяжитесь со школой, попросите телефонного оператора заблокировать номера девочек, которые достают ее эсэмэсками, и будьте в курсе того, что происходит в Интернете.

**Будьте скалой.** Мы поговорим об этом подробнее в следующей главе «Базовые принципы», но пару слов следует сказать и здесь. В девчачьей вселенной шторм начинается без предупреждения. Когда это случается, вы должны быть скалой, а не волной. Вы должны быть спокойным, крепким, непоколебимым, пусть волны разбиваются о вас.

**Создайте рамки.** Всем детям нужны ограничения, создать их – одна из самых главных задач родителей. Некоторые девочки пытаются разрушить границы с силой, которой можно ожидать от борца сумо, но только не от тринадцатилетнего подростка. Но вы должны держать оборону.

**Не судите о книге по обложке** – ваша дочь может выглядеть как взрослая, но это не значит, что она стала взрослой. Помните, что полноценная зрелость наступает только после двадцати лет. В шестнадцать доводы вашей дочери могут казаться вескими, но не позволяйте ей окончательно вас убедить.

**Станьте «якорем в реальности».** Многие девочки-подростки одержимы своей внешностью. Все мы знаем, что это результат воздействия внешних сил, настолько мощных, что мы никогда не сможем их контролировать, но вы всё еще можете быть для дочери «якорем в реальности». Важно, чтобы вы помогли ей понять, что фотографии и изображения женщин в средствах массовой информации строго отбираются и подвергаются сложной обработке на компьютере.

Вам нужно донести до нее мысль, что с ней всё в порядке независимо от внешнего вида. Если друзья отвернутся, ополчатся против нее или заставят переживать, она должна знать – вы всегда рядом и поддержите ее.

### **Подсказки для матерей**

Помните о сумасшедшем дядюшке Джеке. К сожалению, матери часто становятся мишенями для враждебных проявлений подростков, особенно дочерей. Во многом это следствие того, что у матерей обычно более тесные отношения с дочерьми, чем у отцов. И это превращается в проблему, когда дочь становится подростком и пытается очертить границы своей личности, понять, кто она такая и каковы ее взгляды. Иногда (но не всегда) это выражается в осознанной попытке отвергнуть все взгляды и ценности родителей. Больше всего достается именно матери – дочь отталкивает ее, чтобы понять, кто она сама.

Посреди всего этого кошмара вы должны всегда помнить о сумасшедшем дядюшке Джеке. Злоба вашей дочери – результат временного психического расстройства. Это пройдет.

**Будьте моделью.** Разумеется, я говорю не о топмоделях вроде Кейт Мосс; как раз наоборот. Вы нужны ей как образец для подражания – речь идет о вашем отношении к своему телу. С самых ранних лет она будет наблюдать за тем, как вы относитесь к себе. И очень важно, чтобы вы сформировали у дочери правильное отношение к еде и собственному телу. Если вы всё время жалуетесь, что выглядите жирной, или, еще того лучше, говорите, что *она* жирная, то вы выбрали опасную дорожку. Она должна видеть, что вы довольны собой, в том числе и своим внешним видом.

**Между нами, девочками.** Для меня это абсолютная загадка, потому что я – парень. Я

не знаю, что происходит во время подобных разговоров «между нами, девочками», но я точно знаю: когда мамы и дочери так разговаривают, это прекрасно. Если ваша дочь хочет начать такой разговор, всегда идите ей навстречу. Вы и так пойдете, но все-таки я должен об этом напомнить. Возможно, вам придется использовать каждый грамм вашей материнской интуиции, чтобы почувствовать, когда она начнет незаметно сближаться с вами, чтобы немного отдохнуть от мира. Вы всё еще нужны ей: просто иногда бывает трудно понять ее сигналы, когда она приглашает вас заглянуть в ее мирок.

### **Подсказки для отцов**

**Не бойтесь.** Дочь-подросток может быть жутковатой, но важно, чтобы вы сохраняли спокойствие. Она непредсказуема, как старая ручная граната, и это заставляет отца отступить – он боится, что скажет «что-нибудь не то». Забудьте об этом. Вы обязательно скажете что-нибудь не то, и в этом нет ничего плохого. Гораздо хуже, если вы будете всё время бояться и ничего не станете говорить.

**Не пытайтесь быть девочкой.** Если вам хочется носить женскую одежду, вам нужна совсем другая книга, я же говорю о том, что вы не должны следовать ее правилам, чтобы наладить с ней отношения. Важно, чтобы вы помнили всё, что она расскажет вам о своем мире, но это не значит, что вы должны сменить гражданство и покинуть мир парней. У нее только один отец, и нужно, чтобы вы им оставались.

**Нельзя всё время отступать.** Как и в случае с мальчиками, при воспитании девочек очень важно, чтобы вы не сдавали позиций. Может, вы и не понимаете злую физику девчачьей вселенной, но ваше видение ситуации может быть полезным.

Не сдавайтесь и не отступайте – это нечестно по отношению к вашей жене, потому что тогда ей одной придется разбираться со всеми проблемами. Проявите инициативу и участвуйте в их жизни.

**Будьте примером.** Ваши отношения с женой станут для дочери первым опытом отношений мужчины и женщины. Вы должны показать такое отношение, которое хотели бы видеть от ее будущего супруга.

**Проводите с ней время.** Девочкам нужны отцы, особенно девочкам-подросткам. Есть целая туча «женских штук», которыми она будет заниматься с матерью, но есть огромное количество и того, для чего нужны вы. Она должна знать, что вы всегда рядом (не важно, какие испытания готовит вам жизнь), и самый простой способ показать это – как можно чаще быть рядом.

### **Советы о том, как ужиться с девчачьей вселенной**

Никто не понимает девочек-подростков, даже девочки-подростки.

Девочки-подростки слишком близко к сердцу принимают любое событие и слишком остро на всё реагируют.

Девчачья вселенная устроена так, что важнее всего то, какое место в ней вы занимаете, главное – быть популярной.

Эта вселенная – ужасное и жестокое место, где ваши друзья могут сегодня ополчиться на вас, а завтра – полюбить без памяти.

Пройти через всё это можно, поняв, что движет вашей дочерью и ее миром, и став надежным якорем. Ей нужно, чтобы вы принимали участие в ее жизни.

Дом должен стать для нее местом, где она может посмотреть на всё происходящее под иным углом.

## Основа девятая

### Системное мышление: шестеренки внутри шестеренок

Мы окружены всевозможными системами, от бесконечно малого субатомного мира до бесконечно огромной Вселенной. Всё взаимосвязано. Вы, например, состоите из элементов, которые образовались во время рождения звезд и блуждали по Вселенной сотни миллиардов лет, прежде чем наконец встретились в вашем организме. Ваше тело – огромная система, состоящая из множества маленьких систем. То, что происходит с одной из них, влияет на остальные, так же как один человек оказывает влияние на других.

Например, если бы я прямо сейчас хлопнул вас по плечу, вы бы, наверное, испугались до смерти (может быть, даже буквально). Ваш мозг выбросил бы адреналин в кровь, давление подскочило бы, сердцебиение нарушилось, а вы бы подпрыгнули.

«Что, во имя всего святого, вы делаете?!» – воскликнули бы вы.

Я бы рассмеялся, считая, что классно пошутил.

Воздействуя друг на друга, мы бы с вами стали системой: вы бы разозлились, а я бы хихикал над своей выходкой.

Возможно, мое откровенное пренебрежение вашим недовольством привело бы вас в такую ярость, что вы схватили бы пистолет и застрелили меня. Вполне справедливо, и кто бы стал вас винить? Выстрелы, конечно, насторожили бы ваших соседей (часть социальной системы), которые позвонили бы в полицию (часть системы охраны правопорядка). Вас арестовали бы и судили за убийство, которое, конечно, попало бы в газеты под заголовком «Зверская расправа над шутником», что, в свою очередь, повлияло бы на людей, читающих газеты, и они бы раскаялись, вспомнив о своих розыгрышах. И мир стал бы более серьезным местом.

С вас бы, конечно, сняли обвинения, но ваш брак распался бы изза пережитого всеми стресса, и ваши дети стали бы вас ненавидеть. В конце концов, несчастный и одинокий, вы бы подкрались сзади к вооруженному полицейскому, хлопнули его по плечу и безумно захохотали. Полицейский застрелил бы вас, и весь трагический цикл начался бы снова.

Все мы связаны, и поступки, которые мы совершаем, влияют на всё вокруг гораздо сильнее, чем мы можем представить. Каждый поступок имеет огромное значение. Мы это знаем и всё же почемуто совершенно игнорируем этот факт, когда общаемся со своей семьей. Каждый раз, когда ко мне на прием приходят родители, они рассказывают о проблеме, видя ее лишь под одним углом.

«Что у вас за проблема?» – спрашиваю я.

«Джимми стал грубым и всё время с нами спорит», – отвечают они.

«Почему это происходит?» – спрашиваю я.

«Потому что он злой», – говорят они.

Это линейное мышление. Оно, как стрелочка, указывает прямо на Джимми. Проблема в поведении Джимми, ее начало и конец только в Джимми, в нем одном. Системное мышление работает немного иначе: нужно отойти от проблемы на несколько шагов и посмотреть, как связаны между собой ее части.

«Что у вас за проблема?» – спрашиваю я.

«Джимми стал грубым и всё время с нами спорит», – отвечают они.

«Почему это происходит?» – спрашиваю я.

«Потому что мы расстраиваемся изза его поведения и продолжаем спорить, вместо того чтобы провести четкие границы. Это приводит к тому, что его поведение ухудшается, он

начинает на нас кричать. Мы чувствуем, что подверглись атаке, и тоже начинаем кричать. Теперь Джимми чувствует, что подвергся атаке, и кричит в ответ. И это продолжается до тех пор, пока мы не охрипнем».

\* \* \*

Очень важно понять, что системное мышление заключается *не* в оправдании плохого поведения. Нет, оно помогает увидеть, как поведение одного человека влияет на всех остальных. Если Джимми злится и говорит «отвалите», это его вина, а не ваша. Но обратите внимание, задумайтесь: не происходит ли это только тогда, когда вы начинаете кричать? Придя к такому выводу, постарайтесь не кричать на него, и количество случаев, когда вам говорят «отвалите», сократится.

Оправданий для грубости или плохого поведения нет, ведь это результат осознанного выбора. Учитывая это, родители должны быть разумнее и создать такую обстановку, которая поможет подростку принимать правильные решения.

Системное мышление заключается в том, чтобы не обвинять в развязывании конфликта только другую сторону. Для танца нужны двое, и для драки тоже. Если вы умеете мыслить системно, отойдите подальше и всмотритесь, какой вклад в проблему вносит каждый из вас.

Самый главный вопрос, на который родителям в то же время труднее всего ответить: *что вы делаете, чтобы стало еще хуже?*

Если только Бог не наградил вас ангельским терпением и мудростью (которых обычно так не хватает нам, простым смертным), вы *будете* делать что-то, чтобы стало хуже. Обычно, чем больше произошло конфликтов, тем сложнее родителям признать, что они сами усугубили ситуацию. Это понятно, ведь конфликт заставляет нас занять места по разные стороны баррикад. Мы отступаем к своим бункерам, прячемся и обвиняем другого.

Как родитель, я чаще всего задаю себе именно этот вопрос. Не всегда в разгар ссоры, но после нее – обязательно. И я многому научился, отвечая на этот вопрос.

### **Системное мышление**

Жизнь – это результат взаимодействия разных систем.

Семья – такая же система, как и любая другая.

Наше поведение влияет на поведение окружающих.

Если вы поймете, какие ваши действия усугубляют проблему, то приблизитесь к ее решению.

## **10**

### **Основа десятая**

#### **Нерушимые основы. Самое важное**

Подростковый период немного похож на вторжение США в Ирак. Вроде бы всё неплохо начиналось, но ситуация очень быстро осложнилась, напряжение нарастает, и вдруг то, что казалось таким простым, стало мрачным и безысходным. Ликующие толпы исчезли, начались восстания, дороги заминированы, а солдаты всё время прячутся от вражеского огня за мешками с песком.

Подростки не так сложны, как политика на Ближнем Востоке, но в чем-то оба эти явления похожи. Очень жаль ближневосточных родителей, которым приходится воспитывать подростков, – их жизнь трудна настолько, что это трудно представить.

В первой части книги мы обсудили самые главные, на мой взгляд, основы, о которых необходимо помнить, если вы воспитываете подростков. Впрочем, если вы похожи на меня, то у вас достаточно хорошая память. Вы знаете, что в первой части было полно всяких важных вещей, но не можете припомнить каких именно. А даже если помните сейчас, то вряд ли вспомните завтра.

Я собрал тут все главные идеи первой части, чтобы у вас под рукой была удобная памятка, если вы вдруг попадете под обстрел и вам нужно будет срочно вспомнить что-то важное.

1. В подростковый период одновременно происходят два взаимосвязанных процесса: половое созревание (физическое развитие) и взросление (психологическое развитие). Если повезет, к концу этого периода их стадии совпадут, и подросток будет выглядеть и действовать как взрослый человек.

2. Половое созревание начинается всё раньше. У девочек в наши дни оно начинается, как правило, в 10 лет, у мальчиков – в 11–12 лет.

3. Существует множество теорий, почему это происходит, но для нас важно лишь то, что это случается гораздо раньше, чем когда-то было у нас.

4. Чем раньше начинается половое созревание, тем больше разрыв между физическим и психологическим развитием. Торговые компании уже пронюхали об этом, и теперь вы можете купить бюстгальтер для девятилетней девочки.

5. Значительным изменениям подвергается как тело, так и мозг подростка. Этот период чрезвычайно важен для развития мозга.

6. Из-за капитальной перестройки мозга у подростков ухудшается способность принимать правильные решения, связанные с риском. У них уходит больше времени, чтобы понять, хорошо или плохо то, что им предлагают, и друзья могут подбить их на совершение опасных поступков.

7. У подростков также ограничена способность правильно распознавать и демонстрировать эмоции, несмотря на то что в этом возрасте они больше всего доверяют как раз эмоциям.

8. Для подростков совершенно естественно хотеть спать весь день, потому что биологические часы их организма сбиты с толку из-за гормонального взрыва.

9. Лучший способ понять подростка – помнить про сумасшедшего дядюшку Джека. Вас бы не задело его слова? Так пусть не задевают и слова подростков.

10. Мальчики-подростки – стопроцентные прагматики, живущие по принципу «Где моя выгода?». Они всё делают в последнюю минуту, потому что не видят смысла делать это раньше. Они ненавидят слишком долгие разговоры и лучше всего воспринимают ясные и строгие границы. Они могут казаться глупыми, косноязычными неандертальцами, но на самом деле с ними происходит множество событий. Просто они не поднимают вокруг этого шума.

11. С мальчиками нужно быть сильными. Вы должны быть рядом, когда понадобится им.

12. Девочки очень сложны, их почти невозможно понять. Чувство собственного достоинства девочки зависит от ее положения в ее мирке. Обычно девочки находятся под сильным влиянием своего окружения, хотя со временем они научатся выбирать друзей, которые разделяют те же ценности и убеждения, что и они.

13. Девочкам нужны ваше терпение и понимание. Им нужен устойчивый центр, вокруг которого они будут вращаться, так что, когда им понадобится отдохнуть, у них должен быть путь к отступлению.

14. Не забывайте думать о вашей семье как о системе. Редко бывает так, что в

случившемся можно обвинить кого-то одного. Мы все влияем друг на друга, и мы должны помнить об этом, когда пытаемся решить какую-то проблему.

15. И напоследок, не забывайте это простое равенство:

**Жизнь = Надежда**

## **Нерушимые основы**

Жизнь = надежда

Причуды половой зрелости

Помните о сумасшедшем дядюшке Джеке

Не целый грецкий орех

Оружие массового нарушения

Танк остается танком

Происхождение неандертальцев

Злая физика девчачьей вселенной

Системное мышление

## **Часть II**

### **Базовые принципы**

Много лет работая с подростками, их семьями и проблемами, я пришел к выводу, что универсальных решений не существует. Это не приготовление торта, где можно делать всё по рецепту, и если соблюдать пропорции муки, масла, молока и сахара, получишь нужный результат.

С маленькими детьми гораздо проще. Тут можно действовать по рецепту, и у вас получится уложить их спать, заставить съесть овощи и сходить на горшок. С подростками всё по-другому. Отношения куда более сложные, и расстановка сил совершенно иная.

Нередко возникает ощущение, что мчишься сквозь туман и пытаешься не потерять управление. В такие моменты нужен компас, нужно знать, где поворачивать. По моему опыту работы с подростками могу сказать: чтобы ехать прямо, нужно придерживаться нескольких простых принципов и верить, что удастся выбраться.

В этом разделе я расскажу вам о десяти базовых принципах, которые, надеюсь, сильно увеличат ваши шансы на успешный исход. Эти принципы не мои, не я их придумал. Это просто то, что я извлек из уроков жизни, наблюдая, что действует, а что – нет.

Это вам пригодится.

Я серьезно.

### **11 Так почему столько шумихи вокруг этих принципов?**

Вокруг этих базовых принципов столько шумихи потому, что к ним можно обращаться всегда: и когда всё хорошо, и когда всё плохо. Используйте базовые принципы, если вы сбились с пути или туман стал таким густым, что вы не видите даже капота машины, когда ваш единственный вариант – вдавить педаль газа в пол.

Хорошие времена, плохие времена, грустные времена и нехватка времени – при любом раскладе вам понадобится компас.

Я всё объясню на примере.

## Мальчик, который хотел убить свою мать

Предупреждения насчет Патрика начались задолго до того, как я с ним встретился.

«Он убьет свою мать, – сказал мне один из его приемных родителей. – Недалек тот день, когда он убьет ее».

«*Господи боже!*» – подумал я.

«О да, он такой злой. Попомните мои слова, если что-нибудь не предпринять, он убьет ее. Что бы вы ни делали, не оставляйте их вместе в одной комнате, потому что он так зол, что сразу на нее набросится».

Такие заявления всегда немного пугают, особенно если ты – именно тот парень, который должен предпринять таинственное «что-нибудь», чтобы предотвратить беду.

Патрик был шестнадцатилетним рикошетом. Он возвращался ко мне уже второй раз. Шесть лет назад, когда ему было всего десять, меня попросили протестировать его. В то время он был злобным маленьким мальчиком, жил в приемной семье. У приемных родителей была куча проблем с этим парнем, и они хотели получить какой-нибудь совет.

Патрик был типичным мальчиком, растущим в приемной семье: злой, замкнутый, не желающий ни о чем разговаривать. Что касается его родной матери, то она была милой женщиной. Она была изрядно потрепана жизнью и делала всё, что было в ее силах. Ее муж был никчемным придурком, который испортил детей, как мог, и сбежал, оставив бедную женщину разбираться с последствиями. Этот урод бил и ее, и детей и совершал почти все мерзкие поступки, какие только можно придумать.

В десять лет Патрик уже был испорченным маленьким человечком. Даже тогда его поведение вызывало нешуточное беспокойство у приемных родителей. Я провел беседу и написал отчет с обычными рекомендациями. Я довольно четко упомянул, что, по моему мнению, необходима совместная семейная терапия, чтобы вернуть Патрика его родной матери. Возможно, это помогло бы, а может, и нет. Мы никогда не узнаем, потому что по ряду весьма запутанных причин этого не произошло.

Но спустя шесть лет люди говорили, что Патрик не просто зол – он опасен. Его жестокость и поток угроз были обращены на его родную мать. Для беспокойства были серьезные причины, и заявления Патрика были в этом списке не на последнем месте. Они не виделись с матерью полгода, потому что во время их последней встречи он вышел из себя и разбил окно.

«Так чего ты хочешь?» – спросил я. На первый взгляд это очень простой вопрос, но вы удивитесь, если узнаете, как редко приемных детей спрашивают, чего *они* хотят. Мы много говорим с детьми вроде Патрика, но мало спрашиваем.

«Я хочу убить ее», – ответил он, не задумываясь.

«Что ты имеешь в виду?» – спросил я.

Он посмотрел на меня как на идиота:

«Я имею в виду, что хочу ее убить».

«Ясно, – сказал я, хотя на самом деле мне ничего не было ясно, я просто тянул время. –

И почему?»

«Потому что это она во всем виновата».

«В чем?»

Он снова взглянул на меня, и его взгляд помрачнел.

«Это она виновата, что у меня такая дерьмовая жизнь».

«Это твоя мама виновата?»

С угрюмым, задумчивым взглядом Джеймса Дина он ответил: «Да».

«Почему ты так решил?»

«Если бы она не оставила меня, то ничего плохого бы не случилось».

«Ты действительно так думаешь?»

«Да».

«Ладно».

Мы немного посидели в тишине.

«Знаешь, тут такое дело...» – сказал я.

«Какое?»

«Она должна сегодня прийти. Хотела поговорить с тобой обо всем этом».

Он посмотрел на меня, и вдруг мне показалось, что он не столько рассержен, сколько испуган.

«Правда?»

Я кивнул: «Ага».

«Я убью ее», – сказал он, хотя теперь это звучало уже не так убедительно.

Я улыбнулся: «Ты принес с собой что-нибудь, чем это можно сделать, или хочешь одолжить у меня?»

Я считаю, что детям нужно показать, что ты не испуган, даже если это не так. Особенно если это не так.

«Вы издеваетесь?» – спросил он.

Я пожал плечами: «Нет, отчего же».

«Я правда ее убью», – сказал он, вновь обретая почву под ногами.

«Ты всё время это повторяешь. Почему? Думаешь, у меня проблемы со слухом?»

Он бросил на меня тяжелый подростковый взгляд.

«Однажды я был близок к тому, чтобы застрелить пару старушек в самолете», – сказал я. Мое главное правило при работе с озлобленными подростками – сначала нужно завладеть их вниманием. Я решил, что это сработает.

Одна бровь на сердитом лице поползла вверх в несмелой попытке отреагировать на мои слова, но цинизм победил.

«Это правда, – сказал я. – Я летел в самолете, а они сидели позади меня. Час с лишним они говорили о погоде в какомто дурацком маленьком городке... – Я покачал головой. – Клянусь богом, это было настолько мучительно скучно, что я всерьез подумал: или они, или я. Если бы я их не убил, они бы точно меня доконали».

«Так почему вы их не убили?» – спросил он.

Я пожал плечами: «Я сидел у окна, а у прохода – какойто здоровый, жирный мужик. Я бы не смог выйти».

Он улыбнулся буквально на секунду, но спохватился и снова помрачнел.

«Я знаю, что вы делаете», – сказал он.

«Дискриминирую толстяков и глупых старух?»

«Пытаетесь заставить меня думать, что вы хороший парень, чтоб я не убивал маму».

Я покачал головой: «Нет».

«Тогда что?» – попался он в мою ловушку.

«Как ты думаешь, кем бы ты был в моей истории?» – спросил я.

«Вами».

«Нет».



«Кем же тогда?»

«Ты – сиденье толстяка».

Он насупился: «Что?»

«Ты – сиденье толстяка».

«В каком смысле?»

Я улыбнулся: «Ты думаешь, что слишком мал для огромной, жирной задницы, которой мир уселся на тебя».

Минуту он сидел, просто глядя на меня. Когда он заговорил, его слова были взвешены и размеренны: «Если эта стерва войдет в комнату, я убью ее на хрен».

Как раз в этот момент кто-то постучал в дверь, очень тихо. Дверь открылась – и кто же еще мог появиться в кабинете, кроме вышеупомянутой «стервы»? События развивались не совсем по плану. Она должна была сидеть снаружи и ждать, пока я не позову ее в подходящий момент. Я всё ей четко объяснил. Она кивнула и сказала, что поняла.

Я внимательно смотрел на Патрика.

Его глаза метали молнии.

Я открыл рот, чтобы сказать что-нибудь успокаивающее, что-то в духе Джона и Йоко.<sup>16</sup>

Если бы у меня была гитара, я бы начал играть «Give Peace a Chance» .

Впрочем, было уже слишком поздно – Патрик вскочил, сжав кулаки.

«*Черт*, – посетила меня глубокая мысль, – *дерьмо собачье...*»

### Так что бы вы сделали?

А теперь на секунду представьте себя на моем месте. Как бы вы поступили? Что бы сказали? Эта книга не о том, как проводить сеанс семейной терапии, но это не значит, что вы – не семейный психолог. Каждый раз, когда вы обедаете со своими детьми, вы проводите сеанс семейной терапии, вы что-то строите. Разница только в том, что вы не платите за это незнакомцу, сидящему в комнате вместе с вами. Если у вас есть семья, то, нравится вам это или нет, вы уже семейный психолог. Мы обсудим это немного позже, в третьей части, а пока что поймите одну простую вещь: не важно, психиатр вы или пациент, – принципы одни и те же.

В нашем случае ставки были несколько выше, потому что Патрик говорил, что хочет убить свою мать, и как раз в этот момент она совершенно внезапно вошла в дверь. У вас наверняка есть отличный план, чтобы избежать такой ситуации, но самые лучшие планы (и планы лабораторных мышей, и планы психиатров) часто заканчиваются клочками бумаги, разбросанными по полу.

Что бы вы ни решили, у вас есть примерно полторы секунды, чтобы это обдумать. Дело осложняется тем, что вы не знаете, как будут действовать остальные.

Вспомним предыдущий раздел книги, где говорилось, что подростки более импульсивны и жестоки, чем взрослые, и склонны принимать решения на основе эмоций, а не осознанной обработки этих эмоций. Если вы этого не поймете, дело может кончиться кровью, причем в буквальном смысле.

Если вы не знаете, что делать дальше с Патриком, значит, вы прекрасно поняли, как чувствовали бы себя без базовых принципов, помогающих принимать решения. Когда нас переполняют сомнения, мы впадаем в ступор, а сомнения всегда идут в комплекте с подростками.

В следующей главе я собираюсь дать вам десять базовых принципов. Когда будете читать их, подумайте о том, как применить их к своей ситуации, а я потом покажу, как использовал эти принципы, чтобы заполнить пропуск сразу после того, как подумал «*дерьмо собачье*»...

## 12 Базовые принципы

Я хочу, чтобы с самого начала было ясно: я не придумывал всего этого, и эти принципы не приснились мне в один прекрасный день, когда я отдыхал под деревом. И я действительно обращал внимание на всё, что говорили мне семьи, с которыми я работал. Я верю, что эти принципы управляют нашим миром точно так же, как закон притяжения. Просто мир так устроен. Мы можем сколько угодно разбираться и спорить о том, откуда эти принципы взялись, но... зачем?

У вас не получится всё время их соблюдать, ни у кого не получится. Но расстраиваться не стоит. Просто постарайтесь соблюдать их. Это правила игры, и если вы их знаете, то у вас есть преимущество.

### I. Успех = О<sup>3</sup> – Д

Три самые главные вещи в воспитании подростка – это: отношения, отношения, отношения. Это то, что всех нас связывает и задает основной тон нашей жизни. Без них всё очень быстро начнет рушиться.

Отношения – это клей, которым можно подлатать трещинки нашей жизни.

Что посеешь на поле отношений, то и пожнешь.

Ваш ребенок всё это время зарабатывал очки, и подростковый возраст – время, когда пора их подсчитать и раздать награды. Если вы не очень старались, пока он был маленьким, у вас будут проблемы. Вы не можете купить хорошее поведение детей за деньги или подарки и не можете требовать к себе уважения, если ничего не сделали, чтобы его заработать. То есть, конечно, можете, но вряд ли это приведет вас куда-то, кроме более глубокой ямы с дерьмом.

Дисциплина в любой системе держится на прочных взаимоотношениях. Без этого у вас не будет никаких методов воздействия. Прежде чем вы начнете раздавать указания, ваши действия должны быть подкреплены отношениями.

Если вы из тех родителей, кто добился дисциплины с помощью страха, когда дети были еще маленькими, что ж, если вы еще не в беде, то скоро там окажетесь. Страх работает до тех пор, пока дети не станут больше вас. Как только они перестанут бояться, вам конец. Но не стоит их винить: если вы правите с помощью страха, рано или поздно вам придется за это ответить, и это справедливо. Такова судьба всех диктаторов.

Отношения важны, потому что подростку отчаянно нужны родители, которые помогут пройти через этот период. Им нужен кто-то, на кого можно рассчитывать, в ком можно быть уверенным, кто точно встанет на их сторону, и не важно, хорошо всё или плохо. Однако им не нужен глупый простак, который будет верить каждому их слову и решать за них все проблемы. Наоборот, им нужен человек, который понимает, что иногда лучший способ защитить того, кто для тебя важен, – позволить ему ободрать колени. Им нужно знать, что вы всегда будете их любить, но что они несут ответственность за свое поведение.

Что им *не* нужно, так это чтобы вы были их другом. Это плохая идея, которая почти всегда заканчивается плачевно. В мире полно людей, которые могут стать их друзьями, но у ваших детей только одна мать и один отец. Если вы поссоритесь с другом, вы всегда сможете

найти нового, но вы не сможете найти нового отца или мать. Они у вас одни. Вы не можете быть другом *и* родителем. Родители делают то, что друзья не могут и не станут делать. Родители принимают трудные решения, и родители могут сказать «нет».

Вы – их родители, а *не* друзья. Это не значит, что вы не можете проводить с ними время, разговаривать или дурачиться, потому что вы, безусловно, должны это делать. Развлекайтесь вместе с ними как можно больше, просто не переставайте быть родителем.

Если это вас не убедило, то есть еще один аргумент: не стоит становиться их друзьями, потому что на это стыдно смотреть. Родители, пытающиеся стать друзьями своих детей, похожи на непопулярных детей, которые отчаянно пытаются произвести впечатление на популярных. Этого никогда не случится, и они будут просто издеваться над вами. Если вы родители, то можете хотя бы иногда покричать на них.

\* \* \*

У родителей Сэма были серьезные проблемы, потому что он совершенно их не уважал. В тринадцать лет он был груб и часто сквернословил. Родители Сэма большую часть жизни проводили на работе. У него были любые игрушки, которые только можно представить, собственная кредитная карточка и абсолютная свобода. Родители позволяли Сэму делать всё, что он хочет и когда хочет, в надежде завоевать его благосклонность. А он становился всё злее и грубее. Мать Сэма часто бывала в школе, пытаясь решить различные проблемы с дисциплиной сына.

Папа продолжал называть его «приятель», хотя было ясно, что они были кем угодно, только не приятелями.

После разговора с ними мы решили, что они должны сломать его кредитку, установить несколько правил и наказывать за грубость. Отцу запрещалось называть его «приятель», но он мог обращаться к нему «Сэм» или «сын». Мать должна была перестать решать его школьные проблемы; теперь он сам будет разбираться с последствиями своего поведения. Отец также получил задание находить для Сэма хотя бы десять минут в день. Совместный просмотр телевизора не считается. Еще они запланировали провести выходные всей семьей в месте, которое всех устраивает. Поразительно, но после этого отношения в семье улучшились, как и поведение Сэма, несмотря на то что теперь у него стало меньше денег и свободы.

## **II. Помните о сумасшедшем дядюшке Джеке**

Самая распространенная ошибка, которую совершают родители подростков, – то, что они считают их нормальными. Это не так. То, что они выглядят как нормальные, еще не значит, что они нормальные. В прошлом разделе мы потратили довольно много времени на то, чтобы заглянуть в мозг подростка. Надеюсь, это помогло вам понять, сколько процессов роста (и сокращения) происходит в годы взросления. Если вы это понимаете, то сможете правильно оценивать поведение ваших детей.

Вы должны всё время помнить, что имеете дело с сумасшедшим дядюшкой Джеком. По сравнению со взрослыми подростки – не нормальные люди. Их образ мыслей и поведение соответствуют их возрасту, но отличаются (по крайней мере, теоретически) от наших с вами. Дети всё больше становятся похожими на взрослых, но ведут себя как подростки. Всё время, пока будет продолжаться развитие мозга, их образ мыслей будет приближаться к образу мыслей взрослого человека, но у большинства этот процесс завершается только после двадцати лет.

Мне бы хотелось еще раз подчеркнуть, что я никоим образом не хочу посмеяться над семьями, в которых дети страдают от психических заболеваний, таких как шизофрения или депрессивный синдром. Я видел множество семей, где кто-то был поражен психическим заболеванием, и знаю, какую тяжелую ношу приходится нести близким. Я говорю о том, что не нужно принимать близко к сердцу большинство тех неприятных и обидных вещей, которые подростки говорят или делают. Это не значит, что вы должны терпеть грубость или неуважение, но если они говорят, что ненавидят вас, – это необязательно так. Немного позже мы обсудим, как справляться с грубостью, а пока запомните: то, что они говорят, думают и чувствуют, – не всегда одно и то же.

За семнадцать лет работы с подростками я не встретил ни одного, кто ненавидел бы своих родителей. Ни одного. Я встречал многих, которые так говорили, чтобы спровоцировать ответную реакцию, и великое множество тех, кто глубоко страдал, а не ненавидел, но, повторюсь, я не видел ни одного, кто бы искренне ненавидел своих родителей.

\* \* \*

Ваш сын-подросток спрашивает разрешения погостить у друга на выходных. Вы знаете, что в прошлый раз родители его друга разрешили им бродить по улицам до трех часов утра. Вы говорите «нет». Ваш сын приходит в ярость и кричит, что у вас «настоящая долбаная мания контроля» и он ненавидит вас, потому что вы «постоянно ведете себя как долбаный/ая всё контролирующий/ая ублюдок/стерва».

Ваши действия:

- а) спросить, действительно ли вы псих, помешанный на контроле?
- б) заплакать?
- в) молить его о прощении?
- г) все вышеперечисленное?
- д) сказать, что его поведение непозволительно, и наказать?

### **III. Не будьте Большой Джесси**

Не раз и не два вы почувствуете себя Большой Джесси. Не стоит. «Большая Джесси» – это шотландское выражение, так называют того, кто похож на «растянутую кофту толстой девочки», то есть мягкосердечного, слабохарактерного человека.

Если вы совершаете ошибку и становитесь со своими детьми Большой Джесси, это плохо кончится. Большие Джесси слишком снисходительны или слишком напуганы, чтобы устанавливать законы и приводить их в исполнение, они позволяют детям всё решать самим. Бывает, что они вообще не говорят ничего плохого, чтобы, не дай бог, не расстроить детей.

Большая Джесси не проявляет никаких признаков лидерства, но любит делать пустословные заявления о том, как разочарована в своих детях. Большая Джесси полагает, что проще вообще убраться с пути, чем твердо встать у кого-то на дороге, потому что если отступить, то, по крайней мере, удастся избежать конфликта.

Лидер понимает, что иногда нужно показать, что у тебя есть характер, а иногда следует даже выпустить когти. В ссорах и спорах веселого мало, но это неизбежная часть жизни, когда имеешь дело с людьми, которые склонны быть безрассудными, требовательными и безответственными. Иногда, выпуская когти, вы показываете, что любите их.

Если вы похожи на Большую Джесси, то позвольте страху и тревоге остановить вас. Вы отречетесь от трона, и крестьяне восстанут. Как раз тогда, когда им требуется четкое и твердое руководство, вы дезертируете. Не сто́ит этого делать.

\* \* \*

**Вот пример того, как действует Большая Джесси:**

«Саймон, это ты?»  
«Господи, пап, чего тебе надо?»  
«Сейчас полтретьего ночи, ты должен был быть дома в полночь».  
«И что?»  
«Почему ты опоздал?»  
«Ну, я же дома... обязательно продолжать разговор?»  
«Я думал, мы это обсудим».  
«Черт подери, пап. Всякое случается. Я не виноват».  
«Не разговаривай со мной так».  
«Ну, если бы ты не начал этот сраный разговор, мне бы не пришлось. Да пошло оно всё, я иду спать».  
«Нет, не идешь. Ты расскажешь мне, где ты был».  
«Отвали на хрен, я иду спать».  
«Саймон, подойди сюда, пожалуйста».  
Хлопает дверь спальни.  
«Саймон?»  
Нет ответа.  
«Саймон?»  
Из комнаты доносятся звуки музыки.

**Так поступил бы лидер:**

«Саймон, это ты?»  
«Господи, пап, чего тебе надо?»  
«Сейчас полтретьего ночи, ты должен был быть дома в полночь».  
«И что?»  
«Почему ты опоздал?»  
«Ну, я же дома... обязательно продолжать разговор?»  
«Обязательно. На эти выходные ты под домашним арестом».  
«Что? Это нечестно...»  
«Это не обсуждается. Мы поговорим об этом завтра. Отправляйся спать».  
«Но...»  
«Или ты сейчас же идешь спать, или проведешь дома и еще одни выходные».  
«Но...»  
«Последний шанс».  
Мычание, звук шагов, закрывается дверь комнаты.

**IV. Не слишком свободно и не слишком тесно**

У родителей много общего с трусами, но главное сходство в том, что и те, и другие должны быть скроены по правилу «не слишком свободно и не слишком тесно». Когда я был бедным студентом, у меня были самые разные трусы, от счастливых красных, которые я надевал на экзамены, до среднестатистических, ничем не примечательных, и даже самых дешевых трусов «последней надежды».

Трусы «последней надежды» я был вынужден надевать, если несколько дней не стирал белье. А назывались они так потому, что резинка у них почти совсем исчезла. Они стали

настолько свободными, что едва выполняли свою функцию. Впервые я обнаружил эту «свободу», когда они упали у меня под джинсами. Неприятное ощущение, как будто мой зад стал разгуливать на свободе, хотя он всё еще был надежно скрыт джинсами. Впрочем, психологически, я переживал так, будто мой зад стал достоянием общественности. Уязвимым – вот как я себя почувствовал, уязвимым.

Думаю, не нужно подробно объяснять все опасности и неудобства, связанные со слишком тугими трусами. Все понимают эту особую разновидность кошмара.

В подростковом возрасте юноши начинают искать свое место в мире. Поэтому необходимо договориться о правилах и рамках, которые нужно регулировать по мере взросления вашего подростка. Секрет установки этих правил в том, что они должны быть не слишком мягкими, но и не слишком жесткими. Подростки должны иметь возможность принимать решения и нести ответственность за себя, но если дать им полную волю, то всё кончится тем, что они будут совершать идиотские поступки. Если вы установите слишком строгие правила, то настроите и себя, и их на серьезный конфликт. Они должны бунтовать, это их природа, и им нужно достаточно простора, чтобы делать это, не подвергая себя опасности. С другой стороны, если слишком ослабить хватку, весьма вероятно, что они вырвутся.

Мы поговорим подробнее обо всем этом, потому что при установке семейных правил есть над чем задуматься, но пока усвойте базовый принцип: правила (как и трусы) должны быть не слишком свободными и не слишком тесными.

\* \* \*

Венди пришла ко мне со своей тринадцатилетней дочерью Кейт, которая доставляла кучу неприятностей. Когда я спросил Венди о правилах, заведенных у нее дома, ей потребовалось десять минут, чтобы перечислить их все. Утром в определенное время Кейт должна быть готова к школе, в указанное время быть дома, существовал особый порядок, если она хотела пригласить друзей в гости, и другой порядок, если она хотела сама куда-то сходить. Если же Кейт все-таки получала на это разрешение, был целый свод правил, включающий все детали, вплоть до того, что ей разрешалось надевать. Пока Венди рассказывала об этом, Кейт постоянно закатывала глаза. Мы с Венди и Кейт всё обсудили и свели правила к трем основным: быть вежливой, говорить, куда и с кем ты пошла, и вовремя возвращаться домой. Меньше правил – меньше ссор.

Грэм привел своего сына, Джона, потому что у того были неприятности в школе. Он курил, дрался, проявлял неуважение к учителям, воровал и портил школьное имущество. Я поставил диагноз: Джонни – отморозок.

Когда я спросил Грэма, какие правила заведены в его семье, он только беспомощно посмотрел на меня: «Правила? Что вы имеете в виду?»

Комментарии излишни.

## **V. Найдите точки соприкосновения**

Общение – лучшее средство, но это нечто большее, чем просто сидеть вместе в комнате и разговаривать.

Настоящее общение подразумевает, что собеседники понимают друг друга; только с помощью понимания можно чего-то достичь. Это не значит, что ваши беседы с детьми всегда должны быть глубокими и серьезными; таких моментов, скорее всего, будет немного. Ловите

те краткие мгновения, когда налаживается настоящая связь, когда происходит что-то действительно важное. Это может быть шутка, объятие, просто обмен улыбками или даже минутка тишины, когда слова были бы лишними и только всё испортили бы.

Те волшебные моменты, когда вы вместе, а весь остальной мир отошел на второй план, и есть точки соприкосновения. Иногда бывает трудно уловить, что именно происходит, но вы ясно чувствуете: это был как раз такой момент.

Чем больше конфликтов у вас с подростком, тем важнее находить такие моменты. Это минуты, когда бури подросткового периода ненадолго стихают, и вы можете ясно увидеть друг друга. У вас может быть всего лишь миг, но вы должны успеть показать своему ребенку – несмотря на ветер и дождь, вы рядом.

Я не могу точно описать точки соприкосновения, они всегда разные, но вот что я скажу: если вы будете их искать, то найдете. Всё именно так просто, странно и серьезно. Это нельзя запланировать. Нет никакого способа или хитрости. Нужно быть внимательным и замечать такие моменты, когда они случаются.

Нужно просто замечать их.

\* \* \*

Вот примеры нескольких точек соприкосновения, которые родители создали сами после долгих обид и конфликтов.

Везти сына в школу и слушать по дороге музыку, которая ему нравится, но не выражать недовольство.

Сделать дочери такую же прическу, какую она увидела по телевизору.

Посидеть вместе на крыльце. Не разговаривать. Просто посидеть.

Один из родителей просит прощения за какой-то поступок.

Один из родителей говорит, что не жалеет о том, что произошло.

Посмотреть в глаза.

Вовремя кивнуть.

17

Вместе перекусить рыбой с жареной картошкой .

Выбрать удачный момент для объятия.

Посидеть вместе возле здания суда по делам несовершеннолетних.

18

Стоя под дождем, смотреть, как дочь играет в нетбол .

Подать гаечный ключ.

Купить дочери туфли.

Поговорить.

## VI. Пунктуация – это всё

Эффективное использование пунктуации лежит в основе хорошего воспитания детей. Я даже рискну сказать, что есть некоторые знаки препинания, которым совершенно нет места в общении между родителями и подростками.

Думаю, хуже всего запятая. На совести этого скромного знака препинания лежит

---

17

Популярное в Англии дешевое блюдо; подается в небольших специализированных кафе.

18

Нетбол (англ. *Netball*) – традиционно женский вид спорта, разновидность баскетбола.

больше конфликтов между родителями и подростками, чем на любом другом. Это может показаться экстремизмом, но я бы советовал объявить ваш дом зоной, свободной от запятых. Запятые приносят одни неприятности, с вашей стороны было бы мудро совсем от них избавиться. Опыт показывает, что за запятой следует только ворчание. После запятой всё будет продолжаться, продолжаться, продолжаться...

Зато точка – ваш друг. Точка может предотвратить множество споров. Ее можно спокойно использовать сколько угодно. Точки нужно ставить при любой возможности. Если есть выбор между запятой и точкой, всегда ставьте точку.

Знаки вопроса похожи на соль. Добавить немножко соли всегда полезно, но если переборщить, то можно испортить любое блюдо. Используя соль и вопросительные знаки, нужно знать меру.

Больше всего трудностей с подростковой пунктуацией возникает обычно у матерей, хотя они клянутся, что это не так. Запятые для матерей настолько естественны, что они часто даже не могут сказать, зачем их используют. Матерей приходится дольше убеждать в необходимости ограничить количество вопросительных знаков, и они, как правило, считают, что после вопросительного знака лучше всего поставить еще один вопросительный знак.

Отцы чаще употребляют точку.

\* \* \*

#### **Никудышная пунктуация :**

«Нет, ты не можешь пойти вечером в гости, и прежде чем ты спросишь „почему?“, я готова ответить: если бы ты разговаривал со мной и отцом повежливее и проявлял бы к нам хоть капелючку уважения, я, возможно, и отпустила бы тебя, но ты решил быть грубым, поэтому останешься дома, и если ты хочешь кого-то в этом обвинить, то вини не меня, потому что это не я думаю только о себе, хотя ты, наверное, и не замечаешь, сколько всего я для тебя делаю, и не слышу в ответ даже благодарности, как будто это ты стираешь, готовишь и содержишь дом в чистоте и...»

#### **Как это исправить :**

«Нет, ты не можешь пойти вечером в гости».

### **VII. Будьте скалой, а не морем**

Во многих семьях подростковый период похож на глобальное потепление: как только температура начинает повышаться, погода становится всё более необузданной. Бури, которые обычно случаются раз в сто лет, бушуют каждые два дня. В зонах умеренного климата происходят наводнения, ураганы и тропические ливни.

Во время шторма вы должны быть скалой, а не морем. Нельзя, чтобы вас швыряло из стороны в сторону, наоборот, вы должны стать непоколебимой твердыней, о которую разбиваются волны. Это потребует от вас решимости и собранности, потому что бури бывают мощными и продолжительными. В такие моменты вы должны быть похожи на скалу – не сдавать позиций и проявлять твердость.

Еще одно, главное свойство является отличительной чертой любой скалы – они никогда никого не преследуют. Вы никогда не увидите скалу, участвующую в погоне. Она всегда остается на месте и ждет, когда мир сам придет к ней. Это то, что вы должны делать, когда ваши подростки мечутся тудасюда. Вы не должны их преследовать, просто ждите.

Когда поднимается сильный ветер и море волнуется, будьте скалой и ждите. Волна может отступить, но она обязательно вернется снова.



\* \* \*

Дочери Стивена и Кэролайн было четырнадцать лет, которые иногда превращались в двадцать четыре, а иногда в три года, хотя ее раздражение, гнев и разочарование, вызванные неизвестно чем, никуда не девались. Она обзывала родителей всеми существующими и даже несуществующими ругательствами. Когда они просили ее вернуться домой к определенному времени, она кричала на них до тех пор, пока они тоже не начинали кричать, а затем заявляла, что они жестоко с ней обращаются.

Она без спроса брала у них деньги и требовала, чтобы они, если ей приспичит, везли ее туда, куда ей нужно, хоть на другой конец города.

Одним словом, она крепко держала их в узде. Когда я спросил, почему дела обстоят именно так, они сказали, что боятся. Им казалось, что если они не будут угождать ей, то она возненавидит их. Они всюду следовали за ней по пятам, пытаясь выполнять все ее прихоти. Они стали волнами, позволив ветру гонять себя тудасюда, и у них не было опоры, за которую можно было бы ухватиться.

Мы решили, что их новая тактика – уподобиться скале. Вместо того чтобы ввязываться в ссоры и участвовать в состязаниях по крику, они должны просто отказаться играть в эти игры. Они должны не замечать дочь, если она повышает на них голос, а если крики будут усиливаться и она будет оскорблять родителей, то наказать ее. Если она будет угрожать побегом, они должны игнорировать ее и продолжать спокойно читать газету. Если она убежит, они не будут пытаться догнать ее. Довольно быстро Стивен и Кэролайн стали скалой на пути дочери.

Она не возненавидела их и не отвернулась от них. Както раз она пригрозила, что сбежит, но вернулась часа через два. Как ни странно, она становилась всё спокойнее. Стивен и Кэролайн обнаружили, что, несмотря на то что их дочь вела себя так, будто хотела, чтобы они выполняли все ее прихоти, на самом деле она хотела видеть в них скалу. Она хотела, чтобы они установили рамки, вели себя как взрослые и были рядом, несмотря ни на что.

### **VIII. Не превращайте их проблемы в свои**

Позвольте задать вам вопрос: если вы едете по дороге и видите приближающуюся полицейскую машину, вы сбросите скорость? Большинство из нас поступает именно так. Даже если вы не превышали скорости, у вас может возникнуть легкое чувство вины, и вы снимете ногу с педали, несмотря на то что ничего не нарушаете. Почему? Причина, по которой мы сбрасываем скорость, не в том, что мы думаем про аварии или наезды на пешеходов, мы просто постоянно волнуемся о том, как бы не получить штраф. Мы снимаем ногу с педали газа, потому что у нас выработан условный рефлекс: если полиция поймает нас на превышении скорости, нас накажут – выпишут штраф.

Штрафы – неприятная штука, потому что приходится платить деньги.

А теперь представьте: когда бы вас ни поймали на превышении скорости, полицейский просто сделает вам строгое внушение и скажет, как он в вас разочарован. Что тогда будет? Не повысится ли количество превышающих скорость водителей? А если еще есть возможность сказать полицейскому «отвали», потому что он «не понимает» вас, и вам разрешат просто умчаться по коридору в свою комнату, что тогда произойдет со средней скоростью на дороге?

Давайте посмотрим правде в глаза: наши шоссе (и даже уединенные дороги) превратятся в настоящий ад. Именно поэтому полицейские не просто отчитывают нас и отправляют в свою комнату (они знают, что нам это до лампочки) – они выписывают

штрафы. А если мы так и не вняли голосу разума, то они отбирают у нас сначала права, а потом и свободу.

Так наши нарушения становятся *нашей* проблемой.

Тот же принцип применим к людям любого возраста – они изменят свое поведение, только если это станет их проблемой. Большая ошибка многих родителей в том, что они считают плохое поведение детей *своей* проблемой. Подросток не видит никаких последствий для себя (ограничение свободы, комендантский час и т. п.), его поступки обременяют только родителей. Получается, что они говорят ребенку: твое поведение меня расстраивает, пожалуйста, прекрати.

Ага, щас.

Подростки вряд ли догадываются, что у их родителей есть чувства, не говоря уж о том, что это могут быть за чувства.

Если вы хотите, чтобы они изменили свое поведение, сделайте это их проблемой, а не вашей. Они проявят больше интереса, если вы доставите им неприятности.

\* \* \*

**Вы делаете это своей проблемой :**

«Почему ты никогда не можешь вернуться домой вовремя? Я глаз не сомкнула, волновалась. Ты не мог бы постараться быть более внимательным к другим?»

**Вы делаете это их проблемой :**

«Если ты придешь позже десяти тридцати вечера, то на выходные останешься дома».

**Вы делаете это своей проблемой :**

«В твоей комнате воняет; я видела под кроватью гнилые объедки. Почему остальные должны жить в доме, где так воняет, только потому, что ты слишком ленив, чтобы навести порядок? Тебя вообще не волнует, как мы себя чувствуем?»

**Вы делаете это их проблемой :**

«У тебя есть час, чтобы убрать в комнате. Если ты этого не сделаешь, я приду с большим пластиковым мусорным пакетом, соберу все, что покажется мне подозрительным, и выброшу на помойку. Время пошло».

## **IX. Продолжайте принимать решения**

Ни одна книга по воспитанию не обходится без какой-нибудь истории о чудесном выживании в Андах наперекор судьбе, так что позвольте мне рассказать вам потрясающую историю Джо Симпсона и Саймона Йейтса.

В 1985 году эти опытные альпинисты забрались на вершину 6344-метровой Сиула Гранде в Перуанских Андах. Эту гору покоряли и раньше, но никогда с той стороны, которую выбрали Йейтс и Симпсон: по почти отвесному западному склону. Восхождение прошло хорошо, и они добрались до вершины практически без проблем. Но возвращение вниз оказалось совершенно другим испытанием. Когда они спускались, Симпсон поскользнулся и сломал большую берцовую кость, которая, в свою очередь, раздробила колено. Если бы вы испытали такое, отправившись в магазин за продуктами, это было бы мучительно, но на такой высоте, которую альпинисты называют «зоной смерти», любая травма почти всегда оказывается роковой. На такой высоте о спасении пострадавшего обычно и речи не идет, потому что вашим товарищам-альпинистам потребуются вся их энергия и сила воли, чтобы самим спуститься к подножию горы живыми.

Симпсон и Йейтс были друзьями и коллегами по увлечению на протяжении многих лет,

и, несмотря на всю опасность их положения, Йейтс твердо решил, что не оставит друга умирать. Они зафиксировали, как смогли, сломанную ногу Симпсона, и Йейтс начал спускать своего друга вниз, в опорный лагерь, который находился почти на километр ниже того места, где они находились. Длины веревки не хватало, и Йейтсу пришлось связать два куска вместе. Трудность была в том, что узел не проходил через металлическое крепление, и Симпсону приходилось опираться всем весом на здоровую ногу, пока Йейтс перевязывал веревку.

Симпсон спускался при помощи своего друга, но внезапно сорвался с обледеневшего выступа отвесной скалы высотой более тридцати метров. Болтаясь в воздухе, он ничем не мог себе помочь и медленно замерзал при температуре ниже нуля. Йейтс сантиметр за сантиметром шел вниз к тому обледеневшему участку, не видя своего друга, зная только, что где-то внизу есть выступ, с которого сорвался Симпсон.

Йейтс отчаянно пытался не сдаваться, и ему удалось продержаться целый час, прежде чем он принял самое трудное решение в своей жизни – это был единственный возможный в его положении вариант: он перерезал веревку.

Симпсон пролетел тридцать метров и ударился о ледяной мост через расселину. Это спасло ему жизнь. Мост сломался, и Симпсон оказался на узком ледяном выступе глубоко внутри расселины. Раненный и обессиленный, он смотал веревку, которая всё еще была привязана к нему, и понял, что друг перерезал ее. Симпсон всегда оправдывал этот поступок Йейтса вопреки критике других альпинистов.

На следующее утро Йейтс спустился с горы один. Он увидел зияющую черную пасть расселины и решил, что его друг погиб. Измученный и терзаемый чувством вины, он вернулся в опорный лагерь.

Тем временем глубоко в расселине Симпсон оценивал свои шансы. Он был серьезно травмирован и цеплялся за узкий ледяной выступ глубоко в расселине на огромной высоте в Андах. Он не мог забраться наверх, а под ним были только тьма и пустота. Трудно представить большее одиночество. Симпсон понятия не имел, насколько глубоко находится дно расселины. Он не знал, хватит ли длины его веревки, чтобы добраться до него, а если хватит, то есть ли там какой-нибудь выход.

Но потом он совершил действительно немислимый поступок, требующий такой силы воли и решимости, что трудно себе представить. Большинство из нас, наверное, сдались бы и свернулись калачиком, чтобы медленно погибать от холода, но Симпсон поступил иначе. Тщательно проанализировав ситуацию, он закрепил веревку и спустился в темноту. Разумное объяснение этому поступку было довольно простым: если ситуация выглядит безнадежной, единственный способ выжить – продолжать принимать решения. Если вы прекратите принимать решения, вы погибнете.

Удивительно, но ему удалось добраться до дна расселины, и, что еще более удивительно, там оказался выход к склону. В течение следующих трех дней он в одиночку, тяжело раненный, спускался вниз. Он вернулся в опорный лагерь в бреду, на грани смерти, как раз тогда, когда убитый горем Йейтс готовился уходить. Необычайный спуск Симпсона по Сиула Гранде считается одним из самых удивительных подвигов в истории альпинизма.

О своем суровом испытании Симпсон написал книгу *«Касаясь пустоты»*, по которой позднее компания «Фильм Фор» сняла одноименный документальный фильм. Стоит прочесть эту книгу или посмотреть фильм, можно сделать и то и другое. Урок для всех нас заключается в следующем: иногда всё, что вам остается, – продолжать принимать решения. Если вы находитесь в опасности и при этом уступите нерешительности, позвольте себе быть подавленным, сдадитесь, тогда считайте, что вам крышка.

Продолжайте принимать решения.

## Х. Жизнь – это страдание

19

Честно говоря, это первая из «четырёх благородных истин» буддизма . Хотя на первый взгляд это звучит пораженчески, на самом деле это довольно оптимистичный подход к жизни. Видите ли, Будда предположил, что причина, по которой столько людей несчастны, в том, что мы привязаны к совершенно нереальной надежде, что жизнь какимто образом должна быть легче, чем она есть. Мы думаем, что жизнь должна быть менее напряженной, так, что, когда она оказывается напряженной, мы становимся злыми и обиженными.

«Это нечестно», – говорим мы.

«Нет, – говорит Будда, – это честно. Дерьмо случается, нужно двигаться дальше».

На самом деле вряд ли Будда ответил бы так же резко, но я ухватил суть.

Как бы вы ни относились к Будде, во многом он был прав, и коечто вполне применимо к воспитанию подростков. Если вы думаете, что это будет легкая поездка, то будете сильно разочарованы. Если вы думаете, что выберетесь целым и невредимым, то снова будете сильно разочарованы. Разочарование само по себе не опасно, если только оно не превращается в гнев и возмущение. Потому что это уже опасно. Очень опасно. Я имел дело с очень многими родителями, которые говорили, что им не нравятся их детиподростки.

Я кивал и говорил, что понимаю их.

Я *правда* понимаю.

А потом я очень усердно работал, объясняя им, как пользоваться основами и принципами, чтобы яснее увидеть, что происходит. Вам могут не нравиться ваши дети, у большинства из нас бывают такие моменты, но если родители постоянно испытывают недовольство, я начинаю волноваться.

Жизнь – это страдание. Ничто не идеально, и воспитание детей – одна из тех вещей, где об идеале вообще приходится забыть. Большинство скажут, что быть родителем самое лучшее и самое худшее, что с ними когдалибо случалось. Так оно и есть.

Фокус (если он вообще есть) в том, чтобы смириться с тем, что поездка предстоит долгая и насыщенная впечатлениями. С вами постоянно будет происходить чтото хорошее и чтото плохое, так что не сопротивляйтесь. От этого вы только устанете.

### Десять базовых принципов

I. O<sup>3</sup>– Д

II. Помните о сумасшедшем дядюшке Джеке

III. Не будьте Большой Джесси

IV. Не слишком свободно и не слишком тесно

V. Находите точки соприкосновения

VI. Пунктуация – это всё

VII. Будьте скалой, а не морем

VIII. Не превращайте их проблемы в свои

IX. Продолжайте принимать решения

X. Жизнь – это страдание

## Использование принципов

### *Патрик и переполох*

Вернемся к нашему юному другу Патрику, его угрозам убить свою мать и ее внезапному появлению посреди разговора. Вспомним, что Патрик вскочил со сжатыми кулаками, и мы вернемся как раз к тому моменту, на котором остановились.

Итак, что теперь?

В такие моменты вам нужны принципы, которыми можно руководствоваться, чтобы решить, что делать дальше. Даже если бы существовала большая книга ответов, у вас нет времени искать нужную страницу. Единственным подспорьем в ту минуту было то, что я встречался с мамой Патрика и обсуждал с ней многое из того, о чем вы уже прочли. Мы говорили о нерушимых основах и базовых принципах, и я надеялся, что она вспомнит обо всем этом в ближайшие несколько секунд.

«Здравствуйте, Мэри», – сказал я, стараясь говорить как можно более спокойно.

Она ничего не ответила, но я видел, что ее глаза наполняются слезами.

Патрик выглядел совершенно взбешенным, но всё еще оставался на месте.

«Присаживайтесь, Мэри», – сказал я, указывая на стул напротив Патрика. Мы уже по уши увязли в болоте, терять было нечего, и я решил идти вабанк. Патрик был довольно крепим парнем, и если бы он действительно бросился на мать, то получилось бы то еще представление. Я надеялся на принцип № 1:

О<sup>3</sup> – Д. Они не были друзьями, но между ними была связь, иначе Патрику было бы на всё плевать. Я подумал, что он не станет бросаться на мать прямо сейчас, и мне захотелось дать им немного времени и посмотреть, не удастся ли нам что-нибудь изменить.

Мэри посмотрела на меня, на Патрика и села. Патрик продолжал стоять.

«Садись, Патрик», – сказал я.

Медленно и очень картинно он повернулся ко мне. Меня это немного обнадежило: он был похож на павлина, распутившего хвост веером.

«Садись», – повторил я тоном «небудьтакимпридурком» и применяя все джедайские штучки по управлению чужой волей, которым научился, посмотрев «Звездные войны».

Он сел.

Обожаю джедайские штучки.

Теперь я приготовился к встрече с сумасшедшим дядюшкой Джеком (принцип № 2: помните о сумасшедшем дядюшке Джеке). Мне было хорошо известно, что подростки более импульсивны, почти не задумываются о последствиях, более склонны к насилию, чем взрослые, и принимают решения на основе эмоций, а не советов старой доброй префронтальной коры головного мозга.

Я бы не сказал, что был готов к прыжку как тигр (то есть готов вмешаться в любой момент), но и расслабленным я тоже не был.

Из всех десяти принципов больше всего внимания я уделяю № 5: находите точки соприкосновения. Больше всего мне хотелось, чтобы они нашли такую точку, и желательно эмоциональную, а не физическую. Становилось ясно, что на подходе серьезные чувства, и эти чувства – результат длинной истории – стали заполнять комнату подобно туману. Они не могли разглядеть друг друга среди всего этого тумана и пыли.

В такие моменты (и вообще во время каждого семейного сеанса, который я провожу) я ищу те самые точки соприкосновения – места, где близкие люди бывали вместе, где

происходило волшебство. Вы тоже должны так поступать, но мы к этому еще вернемся.

Я пристально смотрел на Мэри. Слезинка покатилась по ее щеке. Она впервые за полгода увидела сына. Нужно было быть слепым или тупым, чтобы не заметить, как сильно она его любит. Патрик этого не видел, но не потому, что был слеп или туп. Он не мог этого заметить, так как ему было шестнадцать и его миндалины еще не могли быстро и точно распознавать выражения лиц других людей.

Мэри открыла рот, чтобы заговорить.

«Патти...» – начала она.

«Отвали на хрен! – рявкнул он на нее. – *Просто отвали!*»

В этот момент я решил вмешаться с небольшой порцией принципа № 4: не слишком свободно и не слишком тесно.

«Патрик, – он посмотрел на меня, а я продолжал очень медленно и спокойно, пока ОбиВан Кеноби шептал мне на ухо „Используй силу, Люк“, – вот как мы поступим. Ты можешь идти, если хочешь, это твой выбор. Но если ты остаешься, то не должен так разговаривать со своей мамой, ладно?»

Он продолжал сверлить меня взглядом.

«Ладно?» – спросил я снова, добавив в голос немного Дарта Вейдера.

После длинной паузы он кивнул.

Мэри снова хотела заговорить, но на этот раз я оборвал ее – всё, что она собирается сказать, было продиктовано болью, виной, обидой и прочим хламом. Это ни к чему не приведет. Настало время принципа № 7: будьте скалой, а не морем.

«Мэри?»

«Да?»

«Помните, в прошлый раз мы с вами говорили о скалах?»

Она слегка улыбнулась и замолчала. Я буквально мог видеть, как она уходит в себя, успокаивается и старается не торопиться. Это была замечательная женщина, которой пришлось выстрадать больше, чем Патрик мог себе представить. Уже через полминуты она снова была с нами, больше похожая на скалу, чем можно было ожидать.

Патрик посмотрел на меня и нахмурился:

«Что за хрень ты несешь, чувак?»

«Это из геологии».

«Ты чертовски странный», – сказал он.

«Ты не первый, кто это заметил», – добродушно ответил я, надежно укутываясь в принцип № 2: помните о сумасшедшем дядюшке Джеке. Я не обижался и не позволял задеть свои чувства.

Я снова повернулся к его матери:

«Мне нужно задать вам вопрос, Мэри».

Она кивнула.

«И когда вы ответите, я хочу, чтобы вы обращались только ко мне, хорошо?»

Она кивнула. Сказав при Патрике, что его мать будет разговаривать не с ним, я освободил его от священного долга спорить с ней.

Здесь я применил принцип № 5: найти точки соприкосновения – он стучал по моим мозгам, подобно надоедливому соседу, который осваивает африканские барабаны. Единственное, что сможет пробиться через рев подросткового гнева Патрика, это маленький контакт. Они должны хотя бы мельком увидеть друг друга за тучами. Он должен увидеть, что она всё еще рядом.

«Я хочу, чтобы вы рассказали мне о третьем дне рождения Патрика и о торте».

На мгновение Мэри растерялась, но потом в ее голове как будто что-то шелкнуло. Я

знал, что ей будет нелегко говорить об этом, но, как гласит первое благородное правило Будды (и мой десятый принцип), жизнь – это страдание.

«Когда ему было три года, – сказала Мэри, – его отец пил, и это было ужасно. Он был очень жестоким по отношению ко мне и к детям. Это было... это было очень плохое время».

Я слышал боль в ее голосе. Очевидно, это был настоящий кошмар. Ее муж, отец Патрика, не хотел, чтобы она «зря» тратилась на праздник по поводу дня рождения, потому что спускал все деньги на выпивку. За день до дня рождения Патрика Мэри поехала к своей матери и испекла торт. Она привезла его домой и спрятала под кроватью в комнате для гостей, хотя знала, что очень сильно рискует. Потом дождалась, когда муж с приятелями уйдут, и достала торт.

«Мне было всё равно, – обратилась она к Патрику, который тихо слушал ее рассказ. Она нарушила правила, обращаясь прямо к сыну, но я на это и рассчитывал. – Я знала, что он сделает, если узнает, но счастливое выражение твоего личика того стоило. Я бы пошла ради тебя на всё. – Она смотрела на сына, по ее щекам катились слезы. – Я была готова умереть ради тебя тогда, и готова сделать это сейчас».

Он сидел какое-то время, неподвижный как камень, а потом крупная слеза скользнула по его щеке.

Вот оно – принцип № 5 во всей красе. Точка соприкосновения.

ДеньГосподиБожедон.

Сидя в кресле, он выглядел одновременно на шестнадцать и на шесть. Это был маленький мальчик в шкуре большого мальчика. Мэри наклонилась и положила руку на его колено. Это было рискованно, но всё же правильно. Потом она сказала что-то ласковое и, что очень важно, без запятых (правило № 6: пунктуация – это всё), и тогда Патрик заплакал понастоящему.

Я подождал несколько минут, Чтобы убедиться, что они в порядке, а потом встал.

«Знаете, – сказал я, – все говорили, что я не должен даже впускать вас вместе в одну комнату, но, помоему, они ошиблись. Думаю, слишком многие держали вас в разных комнатах. Так что я не буду вам мешать, наверстывайте упущенное. Если я вам понадоблюсь, я буду рядом».

И я ушел.

В тот день моя помощь им больше не понадобилась. Они еще приходили ко мне несколько раз, но не в тот день. В тот день они были просто мамой и ее малышом.

Базовые принципы. Нет большой книги ответов, где написано, что нужно делать, если мать входит в кабинет в тот момент, когда ее сын говорит мне, что собирается ее убить. Базовые принципы – всё, что у вас будет, а иногда и всё, что вам нужно.

### **Часть III Простые планы**

Только простой план может быть стоящим и заслуживающим внимания. Если вам приходится его записывать, чтобы запомнить, он бесполезен. Кто вспомнит о жалких клочках бумаги, когда корабль тонет и все дерутся за место в спасательной шлюпке?

В этом разделе я покажу вам очень легкий способ составлять очень простые планы. Именно так я поступаю, когда работаю с семьями и проблема кажется невероятно сложной. Опираясь на свой опыт, могу сказать: чем сложнее проблема, тем проще должен быть план.

Разобрав способы составления планов, мы рассмотрим, как применять всё это для решения самых разных проблем – тех, с которыми родители сталкиваются часто, и тех, которые встречаются довольно редко. Как я уже сказал в самом начале, проблемы и вопросы,

которые возникают между детьми и родителями, всегда уникальны. Поэтому я не пытаюсь дать решения на все случаи жизни, а просто помогаю найти гибкий подход, чтобы, оказавшись в тупике, вы могли разбить проблему на части и разобраться с каждой из них по отдельности.

## 14

### Простые планы, кладбища слонов и три полезных вопроса

Начало своей карьеры я посвятил поиску кладбища слонов. Тогда это казалось вполне разумным занятием, потому что все остальные занимались тем же самым. Кладбище слонов – это такое мифическое место, куда слоны приходят умирать. Легенда гласит, что если вы его найдете, то обнаружите несметные сокровища, горы слоновой кости.

Это, разумеется, метафора. И я, и многие другие искали некое таинственное место, где моментально решались бы все проблемы и находились ответы на все вопросы. Искать настоящее кладбище слонов было бы глупо по двум причинам: во-первых, сбить тонны слоновой кости было бы невозможно из-за международных договоров по торговле, а во-вторых, я живу не в Африке. У нас тут нет слонов, и маловероятно, что они проделали бы такой длинный путь, чтобы умереть.

Причина, по которой мы ищем место, куда отправляются умирать все проблемы, в том, что мы действительно верим в его существование. Люди думают, что новый волшебный способ лечения решит все проблемы. Многие в это верят. Было бы здорово, если бы это было правдой, но это – ложь. Новые методы лечения появляются и исчезают, так было и будет всегда. В мире никогда не появится место, где можно отыскать все ответы, потому что проблемы (как и слоны) умирают в разных местах и по разным причинам.

Моя жизнь стала гораздо проще, когда я прекратил поиски слоновьего кладбища, потому что я смог решать разные проблемы там и тогда, где и когда они возникали, а не пытался подогнать каждый случай под какую-то всеобъемлющую теорию. Простота – это хорошо, даже очень хорошо. Я проработал с детьми много лет, прежде чем обнаружил ценность простоты. До тех пор я просто следовал за толпой и пытался найти сложные решения для сложных проблем.

Совершить подобную ошибку легко. Иногда вместо того, чтобы выяснить, как решается проблема, мы придумываем всё более сложные способы ее описания. Например, дети теперь не капризные, буйные или непослушные, нет, у них наблюдается оппозиционное вызывающее расстройство (ОВР) или синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВиГ). Теперь они не просто немного странные – у них расстройство аутистического спектра (РАС). Они не могут быть просто грустными – у них реактивное расстройство привязанности (РРП). Уверен, вы согласитесь, что для таких простых слов, как *грустный*, *капризный* и *странный*, придумали слишком много ужасных аббревиатур.

Я не говорю, что не существует таких вещей, как синдром Аспергера или СДВиГ, многие действительно страдают от этих недугов, но проблема, по моему скромному мнению, в том, что на детей незаслуженно ставят клеймо, когда эти болезни – всего лишь кратковременная причуда. Что еще хуже, Интернет позволяет родителям ставить своим детям диагноз на основании какого-нибудь бездарного, нелепого, непрофессионально составленного онлайн-теста.

Чтобы не остаться в стороне, я даже придумал новое заболевание: Расстройство Кофточки Толстой Тетки (РКТТ). Основными его симптомами являются постоянное нытье, слезы и жалобы по поводу того, как несправедлива жизнь.

Лечение очень простое: собраться с духом.



Джордж Беркли както сказал: «Сначала мы поднимаем пыль, а потом жалуемся, что ничего не видно». Он прав. Так что после нескольких лет метаний и бесполезного поднимания пыли я решил прекратить поиски слоновьего кладбища и заняться чемнибудь попроще. Я понял: лучшее, что можно сделать, – это понять, что нет никакого универсального решения, а слоны и проблемы заканчивают жизнь каждый посвоему. Я прекратил гоняться за химерами и начал объективно подходить к каждой ситуации. Вместо того чтобы искать абсолютную истину, я решил заниматься тем, что было прямо передо мной. В результате я нашел три полезных вопроса, которые с тех пор всегда задаю себе, когда сталкиваюсь с проблемой.

**I.** Когда всё пошло наперекосяк?

**II.** Как можно улучшить ситуацию?

**III.** Как добиться желаемого?

Проще некуда, правда? На первый взгляд это кажется даже чересчур просто, до безобразия просто, но прежде чем вы с отвращением отложите эту книгу и вернетесь к разгадыванию sudoku, прочтите, пожалуйста, еще немного. Эти три простых вопроса – все, что вам понадобится для составления простого плана. Ваш sudoku никуда не денется, останьтесь со мной еще ненадолго.

Вы приятно удивитесь.

### **Шаг первый. Когда всё пошло наперекосяк?**

20

Мне всегда нравились интересные выражения и фразы, и «идти наперекосяк» – одна из моих любимых. Эту фразу обычно применяют, когда что-то пошло не так, иногда даже совсем не так. Ученые до сих спорят, откуда взялась эта фраза, но мне больше всего нравится теория о том, что эту фразу использовали пилоты английских ВВС в 1940х и начале 1950х годов. Очевидно, сделать идеальную «петлю» крайне сложно, поэтому эта фигура высшего пилотажа часто получалась неровной, «наперекосяк».

Но оставим этимологические споры; мне эта фраза нравится потому, что поднимает настроение. Слова – очень занимательная штука, они так не похожи друг на друга, уникальны, каждое со своим оттенком. Если бы я подумал что-то вроде «Какова природа этой проблемы?», мне бы сразу же стало скучно и немного грустно. Это так же тошнотворно, как выражения «миссия семьи» или «достижимые цели».

Скукота.

Когда всё пошло наперекосяк?

Отлично.

Этот вопрос заставляет меня подумать о том, что существовал момент, после которого всё пошло наперекосяк, круг поиска сразу же сужается. Я больше не думаю о глобальных проблемах, а ищу что-то конкретное. Это хорошо, потому что глобальность подавляет. Когда начинаешь мыслить слишком широко, теряешь надежду. Нет ничего плохого в умении широко мыслить, это один из основных жизненных принципов. Но когда начинаются проблемы с детьми, необходимо как можно скорее внести ясность в происходящее.

Например, вы не можете повлиять на молодежную культуру, в которой уделяется особое место чрезмерному употреблению алкоголя. Однако вы можете воздействовать на

сына подростка, который пришел после установленного времени, да еще вдрызг пьяный.

Самое главное здесь – учитывать нюансы и найти то, на что вы сможете повлиять. В идеале нужно сформулировать ответ в одном-двух предложениях.

На этом этапе мы начинаем комбинировать нерушимые основы из первого раздела с базовыми принципами из второго. Там есть множество указателей, которые помогают выяснить, что происходит.

Возможно, вы столкнулись с естественными проблемами взросления (полового созревания). Возможно, некоторые стороны поведения подростка вызваны процессами, протекающими в его мозге. Возможно, это особенности мальчиков или девочек. Возможно, ваш ребенок использует ОМН.

Каждая из приведенных выше основ объясняет часть проблемы, но, скорее всего, для решения вашей задачи нужно будет использовать сочетание нескольких основ и принципов. В следующих главах я покажу, как можно ответить на вопрос «когда всё пошло наперекосяк?», используя несколько примеров, с которыми я сталкивался в своей практике, чтобы вы увидели, как это работает.

И помните, что ключевые моменты упрощают и проясняют дело.

### **Паренек Билли, часть 1**

Билли было тринадцать, его привела ко мне мать. Они много и часто ссорились из-за беспорядка в его комнате. Там настоящий свинарник, мама Билли даже принесла фотографии. Какое-то время она не обращала внимания, но потом уже не могла закрывать на это глаза. Именно тогда начались ссоры.

«А запах! – сказала она, поморщившись. – Просто невообразимое *зловоние*».

«Думаешь, там воняет?» – спросил я Билли.

Он пожал плечами: «Неа, думаю, нет».

Его мать вздохнула.

Когда я попросил их описать, что происходит, картина прояснилась. Мать пыталась игнорировать проблему, но в конце концов не смогла больше терпеть. Она «набросилась» на Билли, он тут же вышел из себя, и они вступили в эпоху крика и ненависти, и дальше всё становилось только хуже. Последнее время стало совсем плохо: за неделю до нашей встречи Билли во время ссоры проломил кулаком стену. Поэтому они и пришли к психиатру.

Когда я спросил, почему он это сделал, Билли ответил: «Она всё время говорит, говорит и говорит. И мне кажется, что я вотвот взорвусь».

«Думаешь, пробивать кулаком стену – подходящий способ показать, что тебе что-то не нравится?»

Билли угрюмо пожал плечами и, окончательно смутившись, опустил взгляд.

«Наверное, нет», – пробурчал он.

Такие проблески угрызений совести и сознания всегда обнадеживают.

Так когда же всё пошло наперекосяк? Ситуация обострилась по двум причинам. В первых, представления матери и Билли о том, кому принадлежит комната и каковы условия этого соглашения, не совпадали. Во вторых, мать хотела решить эту проблему просто: пилить Билли, пока тот не сдастся. А Билли думал, что лучший способ заставить мать оставить его в покое – просто увеличивать громкость.

И что теперь?

## **Шаг второй. Как можно улучшить ситуацию?**

Многие родители застревают, пытаясь решить проблемы с детьми, потому что хотят

сразу отхватить слишком большой кусок. Если есть проблема, которая касается подростка, скорее всего, будет твориться полный хаос. Долгое время у меня просто раскалывалась голова, когда я пытался разобраться в том, как превратить ужасную неразбериху во что-то безупречное. Очень часто мне казалось, что решение найти невозможно.

Опасность в том, что люди не понимают, как пройти весь путь до конца, и останавливаются. Я сторонник маленьких, практичных шагов. Я редко вижу весь путь до конца, но почти всегда знаю, к чему нужно стремиться прямо сейчас.

Не важно, знаете вы, как можно исправить всё целиком или нет, главное – знать, как улучшить ситуацию в настоящий момент. Это может оказаться на удивление легко. Затем, когда положение немного улучшится, вы повторяете первый и второй шаги и смотрите, можно ли улучшить что-то еще.

Именно этот простой вопрос – «Как можно улучшить ситуацию?» – помог мне продвинуться в тех случаях, которые казались совершенно безнадежными. Вы не всегда доходите до конца, а еще реже достигаете идеала, но, как правило, добиваетесь чего-то лучшего, чем ваше исходное положение.

## **Паренек Билли, часть 2**

«Итак, как можно улучшить ситуацию?» – обратился я сразу к обоим.

Билли отреагировал моментально, просто маленькое несдержанное чудо: «Пусть она оставит меня в покое!»

«Она? – спросил я, озадаченно оглядываясь. – У тебя есть воображаемый друг? Или, может быть, ты говоришь о какой-нибудь надоедливой фее?»

Он, насупившись, посмотрел на меня.

«Мама», – буркнул он.

Я кивнул: «Ага, просто по твоему тону я подумал, что ты говоришь о каком-то вредителе, а не о маме – единственной, которая у тебя есть и будет, о той, которая подарила тебе жизнь и подтирала тебе зад, когда ты был маленьким, и возила тебя к врачу посреди ночи, если ты плохо себя чувствовал. Она кормила тебя, работала, чтобы одевать тебя, и водила в школу, когда ты был маленький, и делала для тебя миллион других вещей. Думаю, ты можешь понять мое замешательство, когда я услышал такой странный тон».

Билли нахмурился, но промолчал. Психиатрам иногда сходит с рук, когда они делают выговор. Билли признал мои аргументы. Не слишком свободно, но и не слишком тесно.

«А вы как думаете? – спросил я маму Билли. – Как можно улучшить положение?»

Она ненадолго задумалась: «Я не собираюсь терпеть эту вонь, но не хочу, чтобы мы всё время кричали друг на друга».

Какая умная женщина.

«Хорошо, – сказал я, улыбаясь, – мне кажется, всё ясно. Если бы не было этого ужасного запаха, то было бы меньше крика, и мама оставила бы тебя в покое. Это было бы лучше, чем сейчас, правда?»

Я смотрел на Билли в ожидании ответа. Он кивнул.

Его мама тоже.

Простота. Что может быть лучше? Мы не придумываем никакого грандиозного плана. Мы не пытаемся изменить чью-то индивидуальность, или почтовый адрес, или состав семьи. Мы не собираемся немедленно превратить Билли в зрелого, заботливого, серьезного человека. Просто меньше вони и меньше крика. Мама не должна терпеть неряшливость Билли или запретить себе высказываться по этому поводу.

Мы всего лишь стремимся к тому, чтобы запах был не таким ужасным, а крик – таким громким. Я уже говорил это, и повторю снова: ключ в простоте.

### Шаг третий. Как добиться желаемого?

Несколько лет назад мы заказали у одного парня древесную стружку для сада. Я собирался засыпать этой стружкой сад, чтобы не росли сорняки. Я страстно ненавижу садоводство, просто до глубины души. Я бы с большим удовольствием почитал книгу, посмотрел телевизор или просто полежал на диване, уставившись в потолок. Я ненавижу всё, что связано с садоводством, поэтому всё, что предотвращает рост сорняков, мне по душе.

«Сколько стружки вам нужно?» – пискляво спросил продавец, когда я делал заказ по телефону.

«Эммм... Думаю, пяти кубометров хватит», – уверенно сказал я и подумал: «Не так уж много. Наверное, пять больших коробок».

Но у моего дома появился огромный грузовик, а обладатель писклявого голоса оказался крупным мужчиной, типа «слишкоммногобургеровислишкоммногопива».

«Вот, приятель», – сказал он, вывалив содержимое грузовика на нашу подъездную дорожку.

Мне стало плохо. Это была огромная куча, настоящая гора – чтобы добраться до ее вершины, понадобились бы баллоны с кислородом. Я уже представлял на нашей лужайке опорные лагеря, яков и проводников шерпов<sup>21</sup>. По ночам с заснеженных вершин будут спускаться йети и вырезать непристойности на нашем заборе. Сыновья сыновей моих сыновей будут сыпать сад этими стружками. Я был в шоке, и это еще мягко сказано.

Я отвез в сад три тачки, но куча нисколько не уменьшилась. В тот момент я подумал, что лучше, наверное, покончить с собой, чем потратить остаток жизни на перевоз стружки. Я на это не подписывался. И тут мне позвонил друг. Я рассказал ему о том, что случилось, и вскоре он появился у меня со своей тачкой и лопатой.

«Ну что ж, приступим», – сказал он.

Я сказал, что не стоит даже пытаться, мы наверняка погибнем на этой горе. Но всё без толку – он уже исчез за углом дома с полной тачкой. Глядя на его кипучую активность, было стыдно рассиживаться без дела и ныть, как Большая Джесси, – и я тоже насыпал полную тачку и двинулся вслед за ним. Я был уверен, что к обеду мы уже станем кормом для червей, но, по крайней мере, я встречу смерть стоя.

Как ни странно, к обеду мы покончили, но не с собой, а со стружкой. Вся она перекочевала в сад. Оставалось только навести порядок. Спина болела, но работа была сделана. Будь я один, то, наверное, до сих пор сидел бы и жалел себя, пытаясь придумать отличный план, как перевезти стружку и при этом ничего не делать. Но теперь работа была сделана.

В тот день я получил два очень важных урока, которые никогда не забуду: во-первых, горы нужно передвигать постепенно, по одной тачке за раз, а во-вторых, садоводство – действительно полный отстой. Когда вы пытаетесь придумать, как решить проблему со своими детьми, поступайте так же, как со стружкой: загружайте тачку и везите ее туда, куда запланировали. Одна тачка, один шаг, один разговор. Вот как добиться успеха.

Когда вы знаете, куда хотите попасть, можно разбить путь на удобные маленькие отрезки. Я знаю, это вроде бы очень просто, но кто сказал, что это не важно или не сработает? В нашем современном, одержимом технологиями мире мы слишком сильно

полагаемся на то, что выглядит сложно и высокотехнологично. Посмотрите рекламу по телевизору – и вы увидите великое множество товаров, которые помогут вам стать супермоделью с «подтянутыми ягодицами» или атлетом «со стальным брюшным прессом» без всяких упражнений, потратив всего тридцать секунд в день, пока вы будете есть булочки с кремом и пончики. Вам нужно только позвонить прямо сейчас и сделать три простых взноса по девяносто девять долларов девяносто девять центов, и тогда вы получите в подарок скользящие мачоноски для мужчин, которые подарят вам накачанные пальцы ног, – достаточно носить их всего двадцать три секунды в день. Скользящие мачоноски для мужчин стоят полтора миллиона долларов, но могут стать вашими абсолютно бесплатно.

Звоните по бесплатному номеру прямо сейчас: 0800яведусьналюбоедерьмо.

Звоните прямо сейчас!

(Внимание: результаты могут отличаться от того, что было показано на экране; пончики в комплект поставки не входят.)

Или вы можете совершенно бесплатно сделать несколько приседаний.

Все, что вам нужно, – разбить задачу на этапы, и вы ее решите. Я видел детей с проблемами куда более серьезными, чем волосатые уши у стариков, и с нарушениями, которых даже у обезьян не найдешь, и каждый раз я прибегал к этому простому способу: разбивать проблему на части и работать с каждой частью по очереди.

Чтобы разобраться с густыми зарослями в ушах, нужно вырывать по волоску за раз.

### **Паренек Билли, часть 3**

Итак, мы подошли к тому моменту, когда обнаружилось несоответствие во взглядах мамы и Билли: кому принадлежит комната и каковы условия этого договора? Мамин способ устранения проблемы заключается в том, чтобы разговаривать с Билли, пока он не уступит. Чтобы ситуация улучшилась, комната Билли не должна так вонять, не должно быть столько крика и мама Билли должна оставить его в покое. Меньше вони – меньше шума. И как нам этого добиться?

Примерно так. Сначала нужно выяснить, кому принадлежит комната, потом обсудить условия договора и, наконец, решить, что будет в случае нарушения договора.

«Эй, Билли, – сказал я, – кому принадлежит твоя комната?»

«Мне», – ответил он, не раздумывая.

«Нет».

«Это так».

«Нет, не так».

«Так».

«Нет, не так».

«Да, так».

«Нет, не так».

Он нахмурился:

«Да».

«Нет».

«Да».

«Нет».

«Да».

Несмотря на то что родители не должны вступать в такие бесполезные споры с детьми, время от времени я позволяю себе немного развлечься. Это забавно и помогает скоротать время.

«Это моя комната», – сказал Билли.

Я засмеялся: «Ты еще скажи, что трусы, которые сейчас на тебе, твои, а не твоей мамы».

Он засмеялся, покраснел и возмутился: «На мне не мамины трусы!»

«А ты знаешь, – сказал я, – что по закону тебе ничего не принадлежит, пока тебе не исполнится шестнадцать лет».

«Ерунда».

«Нет. Кстати, ты не можешь владеть даже ерундой».

«Серьезно?» – спросил он.

«Серьезно».

Билли замолчал.

«Так что твоя комната принадлежит маме, ты ее только снимаешь. Сколько ты платишь в неделю?»

Он нахмурился: «Нисколько».

«Так вы позволяете ему жить там бесплатно?» – спросил я маму.

Она кивнула: «Да».

«Почему?»

Она улыбнулась: «Потому что он не может за нее платить».

«Это правда?» – спросил я Билли.

Он пожал плечами и выглядел теперь озадаченным и менее уверенным в себе: «Ну да».

«Хорошо, – сказал я его маме, – помоему, у вас два варианта. Первый: вы можете его выгнать и сдать комнату студенту, который будет содержать ее в безукоризненной чистоте. Второй: вы можете позволить ему остаться, несмотря на то что он не платит за аренду, и пересмотреть условия договора, предложив то, что подойдет вам обоим».

Мама Билли театрально задумалась, а потом сказала, что хотела бы обсудить условия.

«У тебя тоже есть два варианта, – сказал я Билли, – ты можешь уйти из дома, найти работу и снимать комнату где-то еще, чтобы жить, как тебе хочется, или...»

Я специально недоговорил.

«Или что?»

«Или понять одну простую вещь: чтобы жить бесплатно, придется пойти на компромисс».

Он задумался на минуту, явно прикидывая свою платежеспособность.

«Хорошо», – наконец сказал он.

«Что хорошо?»

«Я согласен на переговоры».

Я кивнул: «Итак, приступим к переговорам».

Как добиться желаемого?

Чтобы прийти к взаимовыгодному соглашению, мама и Билли должны были договориться о предельно допустимом уровне беспорядка.

Маме следовало придерживаться принципа «не слишком свободно и не слишком тесно» и немного смягчить условия содержания комнаты. Она должна была понимать, в какие битвы стоит ввязываться, а в какие нет.

В обмен на тишину и покой Билли должен поддерживать определенный порядок у себя в комнате. Он, конечно, понимал, что мама его не выгонит, но всё равно был признателен за выгоду, которую получит, если будет хорошим жильцом.

И еще Билли должен был знать, что случится, если его комната не будет соответствовать условиям договора, каким будет наказание, если договор будет нарушен (например, всё, что валяется на полу, автоматически отправляется в помойку), и когда это

наказание будет применено.

Когда границы установлены, мы их придерживаемся, и знаем, что случится, если мы их нарушим.

## 15 Средства

22

Я большой фанат тазеров . Реклама одной компании, которая производит этих крошек, гласит: «...стреляет зарядом в пятьдесят тысяч вольт на расстояние до четырех с половиной метров. Останавливающее действие больше, чем у магнума калибра 0.38».

О да, детка.

Разумеется, как и все понастоящему крутые вещи, эти штуки вызывают много споров. Те, кто выступает против, приводят такой аргумент: полицейские чуть что хватаются за оружие и будут злоупотреблять тазерами, которые, несмотря на заявления производителей, могут убить насмерть. Меня всегда поражало, что люди, которым никогда не приходилось в три часа ночи сталкиваться в темном переулке с огромными, жестокими парнями, накачанными наркотиками, так подкованы в этом вопросе – гораздо лучше, чем несчастный полицейский, которому действительно приходится сталкиваться с огромными, жестокими парнями, накачанными наркотиками.

Когда речь идет о полиции, использующей тазеры, периодически используется слово «пытка». Что ж, можете считать меня кем угодно, но я думаю, если полицейский требует остановиться, а вы опускаете взгляд и видите эту яркую маленькую красную точку у себя на груди, но продолжаете идти, то всё, что происходит потом, не является пыткой. Просто полиция объясняет вам последствия вашего выбора.

Совершенно очевидно, что родители не могут использовать тазеры для воспитания детей, хотя можно представить, насколько чаще выполнялись бы тогда их простые требования.

Что касается меня, будь я подростком, я бы обязательно содержал комнату в чистоте, если бы мать время от времени стреляла из тазера по мне или моим братьям и сестрам.

Но, так как вариант с тазером нам не доступен, придется мыслить немного шире.

В этой главе я расскажу о другом оружии, которое есть у вас в кобуре.

## Информация

Знание – действительно сила. Вам иногда кажется, что вы на ощупь бредете в темноте, потому что, вероятно, так оно и есть. Один из больших плюсов жизни в эпоху, перегруженную информацией, в том, что не нужно далеко ходить, чтобы эту информацию найти. Вам нужно только тщательно поискать в Интернете, и вы найдете ответы на большинство вопросов.

Если вы поняли нерушимые основы из первой части этой книги, то уже хорошо подготовлены ко всему, что может на вас свалиться. Если вы добавите к этому коекакие знания, то дела пойдут еще лучше. Чем больше вы понимаете, что происходит, тем лучше подготовлены к тому, с чем придется столкнуться.

Вы можете беспрепятственно получить практически любую информацию, потому что у большинства из нас есть доступ к этой огромной жужжащей супермагистрале под названием «Интернет». Например, когда я набрал в Google «метамфетамины», поиск дал 340 000 результатов, «подростковая беременность» – 3 330 000, «запугивание в школе» – 7 410 000, «нарушения питания» – 9 430 000. Если вы чего-то не знаете, Google всегда поможет.

### **Налаживание связей**

Некоторое время назад (возможно, накануне наступления нашей эры) подростки поняли, что налаживание связей – очень мощное средство. Объединившись, можно придумать отличный план и устроить отличную вечеринку. Примерно две тысячи лет спустя появились мобильные телефоны и Интернет, и наступил звездный час связи во всех ее смыслах.

Вы, так же как и они, можете использовать связи с хорошими и плохими намерениями. Налаживание связи бывает двух основных типов: низкотехнологичное и высокотехнологичное.

Низкотехнологичное подразумевает, что вам придется разговаривать с людьми лицом к лицу. Именно этим средством общения мы пользовались до появления электронной почты и текстовых сообщений. Некоторые из вас, наверное, еще помнят, как это было. Нет ничего лучше, чем лично познакомиться с родителями детей, с которыми общаются ваши дети. Это не значит, что вы должны постоянно ходить в гости, заводить толпы новых друзей и приглашать их на барбекю, но вы должны знать друг друга достаточно хорошо, чтобы созвониться и проверить слова ваших детей. Это очень полезно.

Высокотехнологичное налаживание связей требует использования эсэмэс и электронной почты. Подростки обмениваются информацией при помощи компьютера и мобильных телефонов, вы можете делать то же самое, чтобы распространить информацию среди родителей. Представьте, например, что дочь рассказывает вам о вечеринке, о которой узнала от своих друзей. Она уверяет, что вечеринка будет проходить под надзором взрослых, и вам нужно проверить, правду ли она говорит. Вы можете послать сообщения или электронные письма всем знакомым родителям, чтобы узнать, так ли это, или сообщить им об этой вечеринке. Подросткам будет сложнее бесконтрольно ускользнуть на вечеринку, о которой их родители уже подробно информированы. Если на выходных ваш сын собирается встретиться с друзьями, но ничего не говорит о грандиозной вечеринке (а вы уже узнали о ней благодаря высокотехнологичной сети), вы сможете задать ему пару наводящих вопросов.

Все подростки этим пользуются, так почему бы и нам не поступать так же? В этом нет ничего особенного, и общение с другими родителями может быть таким, как вам больше нравится: более сдержанным или непринужденным. Нужно только спросить, хотят ли они быть частью вашей маленькой тайной сети обмена информацией. В дальнейшем система будет сама себя поддерживать.

Шпионаж ли это?

23

Нет, конечно же нет, мисс Манипенни .

### **Подход**



Подход можно назвать главной темой второй части книги, потому что все базовые принципы, которые я обрисовал там, касаются того, как именно относиться к проблеме. *Вся суть* воспитания детей в *правильном подходе*. Если вы подойдете к задаче с правильным отношением, то пройдете 95,64 % пути к решению. Единственная важнейшая ошибка, которую я замечаю у родителей, – это неотзывчивость и неготовность помочь своим детям. Вот наиболее распространенные разновидности такого подхода.

*Нытики* считают, что они ничем не заслужили проблем, которые дети им доставляют. Может быть, заслужили, а может, и нет. Это неважно, потому что нытье никак не поможет.

*Обидчивые* люди забывают, что должны оставаться взрослыми, и затаивают злобу и обиду, которые просачиваются наружу.

*Хиппи* хотят, чтобы их дети были свободны духом и заряжались настроением от матушкиземли. Ненавидят правила и ограничения. Любят свободу и уважают проявление собственного «я» вплоть до того, что терпят любое непозволительное поведение. А потом удивляются, почему дети никогда не выполняют их просьб.

*Пуганые вороны* настолько боятся мира, что запрещают детям вообще всё. Постоянно кружат вокруг и защищают от любого переживания, а потом удивляются, почему дети их ненавидят.

*Пустое место*: их попросту нет. Они слишком заняты своей карьерой, или моделями игрушечных железных дорог, или общением в клубах, или Интернетом, чтобы воспитывать детей. Их не удивляет, когда дети попадают в неприятности, потому что они этого даже не замечают.

*Бездонные бумажники* пытаются купить хорошее поведение всякими безделушками и наличными. Они думают, что деньги и вещи перевесят их абсолютную никчемность как родителей. Постоянно озадачены тем, почему дети лишены трудолюбия и уважения к собственности, а к деньгам относятся как к самопроизвольно восполняемому ресурсу.

*Идиоты* слепо верят всему, что им говорят дети. Что тут еще скажешь?

*Клевые чуваки* хотят быть крутыми в глазах детей. Родители не могут быть клевыми, если хорошо справляются со своими обязанностями. Чтобы быть хорошими родителями, иногда приходится быть занудами (большую часть времени). Клевые родители любят тусоваться с детьми, а потом удивляются, когда детей арестовывают за продажу наркотиков в школе.

*Навязчивые* родители принимают слишком большое участие в жизни детей, так что у тех совершенно не остается свободного пространства. Они хотят быть членами родительского комитета и руководства спортивного клуба, ходить на занятия по музыке и вести длинные и содержательные беседы. А потом не понимают, почему повзрослевшие дети никогда не приезжают их навещать.

*Глухие пни* считают, будто лучше знают, что нужно детям. Пни никогда не слушают, когда дети рассказывают о том, чего хотят на самом деле. Но клянутся всеми святыми, что *всегда, всегда* слушают. А потом удивляются, однажды утром обнаружив, что их ребенок сбежал с бродячим цирком.

Очевидно, что все эти линии поведения сильно отличаются от того, что я описывал во второй части книги. Так же очевидно, что большинство из нас время от времени попадают как минимум в одну или две из описанных категорий. Это нормально. Мы всего лишь люди. Но если вы не измените свое дерьмовое отношение, то так и будете получать дерьмовые результаты. Если на гнев вы будете отвечать гневом, что, повашему, произойдет? Я это знаю, и вы это знаете, но многие забывают об этом в пылу спора.

Правильный подход – одно из мощнейших доступных вам средств.

## Переговоры

Иногда родители боятся, что переговоры станут проявлением слабости. Это неверно. Таковую же слабость вы можете показать, отказавшись от переговоров. Хитрость в том, чтобы понимать, когда стоит идти на переговоры, а когда – нет. Например, переговоры с террористами, а особенно с террористом-подростком, – плохая идея. Если вы начинаете переговоры в страхе перед какой-то угрозой, вам не избежать неприятностей. В следующий раз, когда ему что-нибудь понадобится, он просто сделает еще одну бомбу, или снова сбежит из дома, или сделает татуировку, или женится на своей придурковатой девушке, только чтобы насолить вам.

Никогда не проводите переговоров с террористами. Но вы обязаны вести переговоры с делегациями, которые прибыли с миром и добрыми намерениями. Это показывает силу и укрепляет доверие между развивающимися государствами. Укрепление доверия в интересах обеих сторон.

Важно помнить, что, нравится вам это или нет, самостоятельность ваших детей будет всё время расти. Чем они старше, тем дальше от дома будут забираться, и тем дольше будут находиться вне дома. Если вы не обсудите некоторые условия этой самостоятельности, увеличатся шансы, что они упрямо и настойчиво будут совершать ошибки из принципа. Переговоры необходимы, и ниже я дам десять советов по их ведению.

1. Ясно подайте сигнал о начале переговоров, даже если они начинаются прямо здесь и сейчас.

2. Всегда стремитесь к взаимовыгодному соглашению (чтобы они могли пойти на вечеринку, а вы – быть уверенными в их ответственном отношении и безопасности).

3. Внимательно выслушивайте их требования. Задавайте вопросы, чтобы показать, что слушаете и хотите уточнить, правильно ли их поняли.

4. Установите факты (реальное, объективное положение вещей), обсудите варианты (возможные решения) и обменяйтесь мнениями по этому поводу.

5. Помните: нет ничего ужасного в том, чтобы предложить плохую идею, но проблемы неизбежно возникнут, если за эту плохую идею слишком крепко ухватиться.

6. Продемонстрируйте хорошие навыки ведения переговоров, сосредоточившись на проблеме, а *не* на критике собеседника.

7. Если обстановка слишком накалилась, сделайте перерыв и дайте всем немного успокоиться, прежде чем возобновить обсуждение в удобное для всех время.

8. Будьте спокойным и стойким.

9. Помните о картине в целом, не потеряйтесь в деталях.

10. Придерживайтесь тех условий, которые стали результатом переговоров.

Помните о заинтересованности, которую мы обсуждали раньше. Большинству подростков (и мальчикам, и девочкам) нужно наглядно *представлять себе* важность того, что вы просите их сделать. Они должны знать, чем полезны (выгодны) ваши условия, прежде чем начнут серьезно обдумывать возможность компромисса.

## Правила

Многие родители иногда не могут понять: если *вы* не установите правила, *они* сами их придумают. Если вы не установите комендантский час, они сами его назначат. И это не будет приемлемым для вас, а, скорее всего, будет «в любое чертово время я буду черт знает где».

Люди любят правила, потому что без них жизнь становится гораздо сложнее. Как ни

странно, несмотря на все протесты, подростки тоже гораздо счастливее при наличии правил, чем при их отсутствии. Без правил приходится думать буквально над каждой ситуацией, это занимает много времени и требует огромных усилий.

Установить правила – значит показать вашим детям, что вы о них заботитесь.

Вот мои советы по поводу правил.

1. Их должно быть как можно меньше, примерно три – пять. Если их будет больше, вы не сможете их запомнить. К тому же, чем больше правил, тем сложнее следить за их выполнением.

2. Правила должны быть простыми и справедливыми. Чем они сложнее, тем больше трактовок, что выгодно для подростков. А если правила не будут справедливыми, то ситуация станет только хуже.

3. Будьте реалистом. Нет смысла устанавливать правила, за исполнением которых вы не сможете проследить или которые не сможете претворить в жизнь.

4. Обсудите детали.

5. Время от времени правила следует пересматривать. В жизни ваших детей будет происходить множество изменений, следите за тем, чтобы правила не отставали от них.

Помните смысл правил: создать систему управления, при которой мы могли бы получить желаемое, не навредив себе и окружающим. Еще одна вещь, которая касается правил: это не просто список вещей, которые *нельзя* делать, а, скорее, определенный образ жизни, чтобы строить что-то новое, а не просто отгораживаться от него. Если ваши правила позволяют детям быть детьми, а вам – родителями, всё будет в порядке. Если нет, то вы просто спровоцируете огромное количество конфликтов.

## Деньги

Что касается денег, вся прелесть в том, что у вас, как правило, их больше, чем у ваших детей. Поэтому им нужны ваши деньги. Но есть одно «но»: вы не обязаны давать им свои деньги. Ни цента. Вы можете их давать, если захотите, и большинство родителей дают, но вы действительно *не обязаны*. В договоре об этом нет ни слова.

Если ваши дети не работают, деньги могут стать мощным стимулом.

У некоторых людей возникают проблемы, когда они используют деньги, чтобы добиться хорошего поведения. Основное возражение: «Я не хочу подкупать своих детей». Этот образ мыслей понятен, не нужно давать взятки детям, они должны хорошо себя вести и выполнять свои обязанности по собственному желанию. Конечно, с этой точки зрения взяточничество выглядит весьма паршивой стратегией. Но я отвечаю на подобную критику всего одним вопросом: кто из нас пойдет на работу, если за нее перестанут платить? Может быть, кто-то и пойдет, но мне кажется, что таких будет не слишком много. Во взяточничестве нет ничего плохого.

Мою подругу Элеонору в юности подкупали, чтобы она училась. Ее родители говорили: пусть лучше она учится, чтобы ей потом не пришлось идти работать сразу после школы. Так что они установили ей почасовую оплату, чтобы она усиленно занималась. Оплата была так себе, потому что (Элеонора первая это признавала) ее мать была довольно жадной, но это всё равно работало.

Есть взяточничество, а есть оплата по результатам.

## Опыт

У вас его гораздо больше, чем у детей, так что постарайтесь его использовать. Это

означает сохранять спокойствие и видеть перспективы. Такие навыки приходят с возрастом. Вы не сможете использовать опыт себе на пользу, если позволите эмоциям взять верх. Конечно, нельзя совершенно избежать моментов, когда вы будете принимать решения, руководствуясь эмоциями, но это вряд ли будут ваши лучшие решения, особенно если они продиктованы гневом, страхом или чувством вины. Такие эмоции обычно приводят к худшим решениям.

Так что сохраняйте спокойствие, сделайте шаг назад, чтобы увидеть всю картину в целом. Вы тоже были молоды, и если очень постараетесь, то, возможно, сумеете вспомнить, как это было. Вы знаете о жизни то, что детям только предстоит узнать. Это не значит, что вы должны читать им нотации, но вы можете проявить немного мудрости и позволить им кое-чему научиться.

## 24

### **Poker face**

Если у вас его нет, достаньте. Оно вам очень пригодится. Помните, что подростки не совсем верно оценивают чувства других людей, а сами склонны быть слишком эмоциональными, особенно когда говорят о чем-то, чем сильно расстроены. Иногда они будут искать любой повод или предлог выпустить пар, так что постарайтесь не дать им такой возможности. Если вы хотите, чтобы они поговорили с вами о чем-то важном, то должны хотя бы сохранять видимость, что не волнуетесь и не собираетесь впадать в бешенство.

Если вы хотите, чтобы ваша дочь пришла и рассказала о том, что она подумывает «довести дело до конца» с каким-то парнем, выслушайте ее без крика, обморока и воя.

Вы *обязаны* иметь бесстрастное лицо.

Вы можете биться в падучей, ругаться, орать и проклинать всех и вся сколько вам угодно, но – про себя, *мысленно*.

Вот мои советы о том, как сохранить бесстрастное лицо в критической ситуации.

1. Заткнитесь. Просто заткнитесь. Что бы вы ни делали, держите чертов рот на замке.
2. Не двигайтесь. Стойте очень спокойно. Если вам нужно двинуться, слегка кивните головой или моргните, но не более того.
3. Скажите себе, что не умрете. Вам может казаться, что ваша голова вот-вот взорвется, но этого, скорее всего, не произойдет. А даже если произойдет, вы будете уже мертвы и вам не придется разбираться с этой ситуацией. Если худшее, что может сейчас произойти, – ваша смерть, вы в порядке.
4. Пусть первое, что сорвется с ваших губ, будет что-нибудь о том, как вы рады, что он/она вам достаточно доверяет, чтобы прийти и обсудить эту проблему, и блаблабла...
5. Дышите.

Иногда лучшее выражение лица – отсутствие всякого выражения, потому что любое другое, скорее всего, приведет к неприятностям. Впрочем, из всех описанных в главе шагов только последний является абсолютно обязательным. Если вы пропустили последний, нет смысла читать дальше.

## 16

### **Слово на «н»**

Несколько лет назад я познакомился с молодым человеком, у которого были проблемы с

законом. Он вошел в мой офис, хромая, одна рука у него была перебинтована, и, судя по виду, ему было очень себя жаль. Оказалось, что они вместе с приятелем (даже знакомым, и не самым лучшим) украли машину и целый час удирали от полиции по живописной сельской местности. Он не был плохим парнем, он из хорошей семьи, его родители – очень милые люди, но он оказался вместе с этим знакомым и (по причинам, о которых мы говорили всё это время) принимал довольно глупые решения.

За ними довольно долго гнались. Наконец они потеряли управление, пробили ограду вокруг какого-то поля и застряли. Парень, который пришел ко мне, выпрыгнул из машины как раз вовремя, чтобы заметить, что полицейский уже спустил собаку и та несется к нему на всех парах. Парень закричал и попытался убежать. Это было глупо. Собака вцепилась ему в руку, повалила на землю, и он дождался полицейских, извиваясь и хныкая. По его словам, они были крайне недружелюбны. Они даже якобы «крефко его отфинали».

Слушая его, я думал только о том, сколько людей могли погибнуть или серьезно пострадать, пока этот юный кретин мчался на огромной скорости по сельским дорогам, пытаясь оторваться от полиции. В такие моменты я ничего не могу с собой поделать и представляю мою семью, пострадавшую из-за таких, как он, вижу своих детей, лежащих на дороге из-за его безрассудной, безответственной подростковой демонстрации своей сраной крутости.

Не знаю, правда ли полицейские «крефко его отфинали», но надеюсь, что так оно и было, потому что я езжу со своей семьей по тем дорогам. Люди вроде меня не должны так думать и уж точно не должны признаваться в этом. Я вспомнил, что я профессионал, и сказал: «Боже мой, юноша, и что вы думали, когда они натравили на вас собаку, а потом начали бить?»

Я ожидал услышать обычное нытье, вроде «бедный я». Но он посмотрел на меня и очень сухо сказал: «Я подумал, что больше никогда не стану угонять машины».

Я готов был его обнять: «И в какой же момент вы приняли такое решение?»

Он пожал плечами: «Когда увидел эту огромную чертову псину, бегущую прямо на меня».

«А что бы вы подумали, если бы полицейские укутали вас одеялом и сказали, что позвонят вашим родителям, а когда вы вернетесь в участок, вам дадут горячего шоколада и проведут воспитательную беседу?»

Он не раздумывал ни секунды: «Я бы подумал, что это было очень весело, и сделал бы так еще раз».

В тот момент я знал две вещи. Впервых, велика вероятность, что этот молодой человек никогда больше не станет угонять машины, а вырастет достойным и честным членом общества; и, во вторых, наше стремление защитить детей ото всего на свете стало настолько политкорректным, что дошло до абсурда, а мы окончательно и бесповоротно сбились с пути.

### **Без инь нет ян**

Очень хорошо и полезно хвалить молодых людей, да и всех людей вообще. Подбадривание и награда – мощные мотивирующие факторы, которые могут значительно повлиять на поведение. Это важнейшая составляющая воспитания детей, без них дети зачахнут и умрут психологически, эмоционально и, в конце концов, физически. Без этих проявлений доброты и заботы наша жизнь была бы пустой, несчастной и менее продолжительной.

Но вот что я еще хочу сказать: настоящее безумие начинается тогда, когда понимаешь, что мы вообще убрали слово «наказание» из нашего языка. Оно еще встречается в словарях,

но, наверное, это тоже ненадолго. В один прекрасный день, который наступит довольно скоро, вы откроете словарь, и между словами «найтись» и «накакать» ничего не окажется.

Почему это случилось?

Об этом можно написать целую книгу, но мы просто скажем, что Рональду Рейгану, Маргарет Тэтчер и небольшой группе экономистов за многое придется ответить. Забудьте о том, кто убил Кеннеди, вас должно больше интересовать, кто и зачем «украл» воспитание детей. Я знаю ответы на эти вопросы, но вам придется подождать выхода следующей книги, чтобы тоже это узнать. А пока нам нужно понять, что у целого поколения произошли огромные изменения во взглядах на проблемы родителей и детей, на воспитание вообще, и далеко не все эти изменения были хорошими (хотя были и такие).

Одно из самых худших последствий этого в том, что мы утратили силу воли, чтобы применять наказания. Это произошло потому, что, с современной точки зрения, дети – чрезвычайно хрупкие создания и задача родителей в том, чтобы защищать их от любых негативных переживаний. Дети во что бы то ни стало должны чувствовать себя хорошо и комфортно, даже если совершили какойнибудь дерьмовый поступок.

Особенно если совершили какойнибудь дерьмовый поступок.

Ведь если они сделали какуюнибудь гадость, то это конечно же потому, что у них низкая самооценка, так что мы должны помочь им почувствовать себя лучше. Если ты разбил все стекла в машине, принадлежащей пожилой даме, у тебя, должно быть, низкая самооценка.

Мы не должны тебя наказывать, потому что это понизит твою и без того низкую самооценку.

Никогда не используйте слово «наказание» в присутствии молодых людей. Это нанесет им глубокую эмоциональную травму и оставит такой ужасный отпечаток на их самооценке, что потребуются успокаивающая беседа со специалистом, лимонад и чтение стихов.

Вместо этого мы должны использовать слово на «п» – «последствия».

Последствия безопасны, полезны и не содержат глютена<sup>25</sup>. Никого никогда не задевало слово «последствия», это так мило. Пока мы используем слово «последствия», никто не будет лить слезы, а куры в курятниках будут продолжать нести теплые, коричневые, не содержащие глютена яйца.

Что ж, очень может быть.

Видите ли, есть два способа научить обезьянку садиться на синий стул. Первый – давать ей банан каждый раз, когда она садится на синий стул, а второй – бить ее электрошокером, когда она садится на любой стул, *кроме* синего. Оба способа работают. Считаю ли я, что бить обезьянку током нормально? Конечно нет, если только обезьянка не слишком надоедлива. Тогда другие обезьянки, возможно, даже спасибо вам скажут.

Нравится вам это или нет, наказание – эффективный способ изменить поведение.

Как ни странно, именно боязнь наказания держит многих из *нас* в узде. Как я уже говорил, большинство из нас притормозит при виде полицейской машины. Почему мы так поступаем? Потому, что внезапно вспоминаем о безопасности, или потому, что сразу же думаем о том, что получим штраф?

Поймите меня правильно, я не говорю, что мы должны запирает детей в клетках с тухлой рыбой или посылать их в исправительный лагерь для подростков, но неужели

Глютен, или клейковина, – белок, содержащийся во многих злаках, особенно в пшенице, овсе, ячмене и ржи. Людям, страдающим непереносимостью клейковины, употреблять в пищу глютен нельзя, однако в США начался настоящий крестовый поход против глютена.

наказание – это действительно так плохо?

Я считаю, что в жизни всё стремится к равновесию, и во всем знать меру – беспроегрышный вариант. Награда и похвала – это здорово, но если мы собираемся использовать ян, то нам понадобится и немного инь. Немного инь еще никому не повредило. Иногда человеку не хватает как раз немного инь, чтобы оценить разумность своих действий.

### **Им нужен повод не быть плохими**

Недавно я разговаривал с руководителем организации, которая работает с молодыми преступниками. Он хотел, чтобы я высказал свое профессиональное мнение по одному делу.

Четырнадцатилетний парень совершил серию краж со взломом. Социальный работник, занимающийся этим подростком, придумал план. Наш нарушитель проявлял интерес к поддержанию хорошей физической формы и к игре на гитаре, и предложенный план включал членство в фитнесклубе, экипировку для занятий спортом на семьсот долларов, новый усилитель для гитары и посещение пары рокконцертов.

«Мне кажется – или это действительно идиотский план?» – спросил меня руководитель.

Я понимаю, что он чувствовал. Иногда люди говорят такие сногсшибательно дурацкие вещи, что ты сомневаешься, правильно ли ты их понял. Услышав что-нибудь потрясающе идиотское, ты думаешь, что нужно спросить кого-то еще, просто на всякий случай, – а вдруг то, что кажется тебе идиотизмом, на самом деле гениально?

«Нет, вам не кажется, – ответил я. – Этот план настолько идиотский, что у меня даже голова заболела».

Я не врал. Вот что на самом деле говорил нарушителю этот план: если вы будете вламываться в чужие дома и красть вещи, мы завалим вас невероятно крутыми подарками. Я понял идею социального работника: он хотел вдохновить парня на реализацию его музыкальных талантов, поддержание хорошей физической формы и нормальное общение с другими людьми, но между нашими намерениями и действительностью лежит целая пропасть.

Этот план включал в себя только ян. В поле зрения не было ни капли инь.

Мы оба качали головой, думая о том, насколько мир отклонился от правильного курса в обращении с юношами и девушками, которые встали на путь преступления. А потом мой коллега сказал что-то настолько простое, мудрое и проникновенное, что-то настолько изящно резюмирующее недостатки этого мира, что я пообещал себе украсть эту фразу и выдать за свою собственную.

«Проблема, – сказал он, – заключается в том, что нужно не только дать им повод быть хорошими, мы должны дать им повод не быть плохими».

Вот и всё. В одной фразе он выразил всю мою философию воспитания трудных подростков. Мне обычно требовался целый абзац, и даже он был не так прост и ясен.

Этот человек абсолютно прав. Мы должны дать им повод быть хорошими – да, это верно, никаких возражений, но еще мы должны дать им повод не быть плохими.

Мысль настолько блестящая, что нужно выпускать футболки с такой надписью.

### **Два вида наказаний**

Грубо говоря, существует два вида наказаний: первый заключается в том, чтобы забирать что-нибудь хорошее, а второй – чтобы устраивать что-нибудь плохое. Если мы ненадолго вернемся к примеру с надоедливой обезьянкой, я покажу, как это работает.

Если обезьянка не прекратит приставать к другим обезьянкам, мы можем забрать

что-нибудь, что ей нравится, например бананы. Обезьянки любят бананы, и таким образом наша подопытная узнает, что, если надоедать другим, потеряешь свои бананы. Ей это не понравится, и она захочет получить их обратно. В следующий раз она, скорее всего, будет вести себя хорошо. Если же нет, мы снова отнимем у нее бананы. Если наша обезьянка действительно любит их, она всё поймет. И чем больше она любит бананы, тем быстрее она всему научится. А если не научится, значит, она либо недостаточно сильно любит бананы, либо это очень глупая обезьянка.

Второй вид наказания: сделать то, что будет очень неприятно нарушителю. Например, мы дождемся момента, когда надоедливая обезьянка начнет приставать к своим сородичам, и быстренько познакомим ее с леопардом. Она испугается до смерти. Мы не хотим, чтобы леопард на самом деле съел обезьянку, но хотим, чтобы у нее сложилось такое впечатление. Нужно пару раз показать ей леопарда, чтобы она всё поняла. Если она делает какую-нибудь гадость и тут же возникает что-то неприятное, ей становится ясно: надо прекратить.

С людьми мы поступаем так же: или отнимаем у них бананы, или показываем леопарда.

### **Отнимание бананов**

Комендантский час начинается раньше.

Домашний арест.

Лишение карманных денег.

Запрет на пользование мобильными телефонами, компьютером и т. п.

Ограничение времени просмотра телевизора.

Ограничение общения с друзьями.

Запрет ездить на семейной машине.

### **Знакомство с леопардом**

Дополнительная трудоемкая, скучная и утомительная работа по дому (мытьё ванной, уборка пылесосом, подметание подъездных дорожек к дому, мытьё окон и т. п.). Помните, что главное здесь не то, чтобы работа была выполнена безукоризненно, а то, чтобы она была скучной и утомительной.

Подстригание газона, прополка сорняков, другая скучная работа по саду.

Перенос огромного количества вещей из одного места в другое.

Вынужденное прослушивание вашей, а не их любимой музыки в машине в течение достаточно долгого времени.

Если они плохо вели себя в школе, провожайте их до самой двери класса.

Если оставшись дома одни, они злоупотребили вашим доверием, заставьте их пойти с вами в гости к вашим друзьям.

Заставьте их звонить домой каждые два часа, чтобы они доказали, что способны вернуться домой к назначенному времени.

### **Разбирайтесь в ИТ**

Если вы до сих пор не знаете, что ИТ означает «информационные технологии», вам точно предстоит проделать немалый путь, чтобы начать в этом разбираться. К счастью, вам не нужно становиться специалистом экстракласса по компьютерам или мобильным телефонам, чтобы использовать эти устройства в своих интересах. Вам нужно только знать, без чего они смогут работать.



Если вы это знаете – значит, знаете, какие части нужно конфисковать.

Чтобы забрать компьютер целиком, потребуется много времени и действий, не говоря уже о том, что придется таскать тяжести. Забрать клавиатуру слишком просто. А вот изменить пароль не только более технологично, но и потребует меньше физических усилий. Забрать сетевой шнур – пара пустяков. Отсоединив важнейшие детали, вы получите дополнительные баллы: наказанные будут смотреть на компьютер, *игровую приставку* или что-то еще и мучиться, видя желанный объект и не имея возможности им воспользоваться.

## Транспорт

Несмотря на то что стратегическое значение транспорта (или его отсутствия) вещь весьма очевидная, в этом вопросе тоже есть свои тонкости. Для большинства родителей не составит труда отказать в поездке куда-нибудь, но вот отказать забрать ребенка откудато гораздо сложнее.

Как только дети оказываются в большом мире, всё, чего мы хотим, – это чтобы они в целостности и сохранности вернулись домой. Когда ваша дочь звонит вам в два часа ночи, отказать может быть очень трудно, и, если только нет каких-то чрезвычайных обстоятельств, рискну предположить, что вы не сможете сказать «нет».

Как правило, если ребенок звонит вам посреди ночи и говорит, что хочет домой, мой вам совет: заберите его. Это не значит, что вы должны быть ковриком, о который можно вытирать ноги, или бесплатным такси. Вы сможете разобраться с проблемами, когда окажетесь дома, но сперва лучше привезти ребенка домой целым и невредимым.

Если же обстановка не такая напряженная, скажем, ребенок просит вас посреди дня срочно подбросить его к другу, а потом забрать домой, это уже совсем другая история. Короткая прогулка (и довольно длинная тоже) еще никому не повредила.

## Это всего лишь слово

Вполне справедливо, если вы спросите: почему я посвятил целую главу наказаниям и не написал даже маленького раздела о похвале?

Хороший вопрос.

Но я отвечаю вопросом на вопрос: вы бы так же сильно удивились, если бы всё было наоборот? Если бы я посвятил целую главу похвале и наградам и ничего не написал о наказании, вы бы, наверное, этого даже не заметили. Всё дело в том, что это статускво, существующее положение вещей. Мы тратим ужасно много времени, думая о том, как дать нашим детям повод быть хорошими, но совершенно не уделяем времени размышлениям о том, как дать им повод не быть плохими.

Давайте им поводы быть хорошими, ради бога, но не забывайте об обратной стороне медали. Разумеется, мы должны любить их и хвалить, и говорить, что для нас они особенные, – всё это прекрасно.

Но, *кроме того*, мы должны давать им повод не быть плохими.

## Слово на «н»

Последнее время слово «наказание» всё больше выходит из моды.

Несмотря на это, наказание остается эффективным способом воздействия на поведение.

Действенными являются не карательные, а справедливые, разумные, обоснованные и соответствующие проступку наказания.

Наказание помогает подросткам установить связь между своим поведением и его последствиями.

Чтобы закрепить то поведение, которое мы считаем правильным, нужно давать детям не только повод быть хорошими, но и повод не быть плохими.

## 17

### Лестница судного дня

«Я так устала от постоянных воплей и крика», – сказала Элис.

Я ей верю.

Ее сыну Тоби было четырнадцать лет, и он был полным отморозком. Элис развелась с отцом Тоби семь лет назад и воспитывала сына одна. Отец Тоби завел детей где-то в другом месте.

Очень мило.

Последние несколько лет жизнь Элис становилась всё труднее. Как только Тоби вступил в подростковый возраст, он внезапно превратился из довольно милого малыша в «мешок с дерьмом», как его описывала сама Элис, стал резким, грубым и постоянно был зол. Более того, казалось, ему доставляет какое-то извращенное наслаждение выводить мать из себя. Чем больше она теряла над собой контроль, тем большее удовольствие он от этого получал.

Элис тонула в сточной канаве отчаяния и неадекватности. Однажды психолог Гарри Стэк Салливан предположил: если обезьянку посадить в клетку и беспричинно бить током, у той начнется депрессия. Так оно и произошло. Кто бы мог подумать, что хаотические, неуправляемые электрические разряды вгонят обезьянку в депрессию? Гарри Стэк Салливан – вот кто. Я полагаю, что у обезьянки Гарри и мамы Тоби много общего.

«Как вы действовали?» – спросил я.

Она пожалала плечами: «Кричала, сажала под домашний арест, отбирала его вещи, не давала денег, кричала еще больше. Ничего не помогает».

Я тщательно изучил Тоби. Он был еще мальчиком. Ему было четырнадцать лет, типичный игривый период. Пятнадцатиметровый пуленепробиваемый гигант. Он думал, что будет свободно жить своей жизнью: подальше от ворчащих, занудных матерей и призраков несуществующих отцов. Но это было худшим, что могло с ним произойти: поставьте за штурвал корабля четырнадцатилетнего, и он на полном ходу направит судно на айсберг,<sup>26</sup> чтобы сыграть с ним в «слабо» .

«А чего хочешь ты, Тоби?» – спросил я его.

Он только пожал плечами, этакий сердитый Рэмбоподросток, как многие мальчики его возраста. На самом деле он не знал, чего хочет, вернее, что ему нужно. Думал, что знает, но ошибался.

Я сочувствовал Элис. Она была в беде. Воспитывать сына одной и так нелегко, а тут еще милый маленький мальчик, которым он когда-то был, становится грубым, неблагодарным головорезом в человеческом обличье.

«Тоби, – спросил я, – который час?»

Он сердито посмотрел на меня, а потом мельком взглянул на свои часы: «Полтретьего».

Я улыбнулся: «Хорошо. Ты умеешь узнавать время по часам, это всё, что мне нужно. Я

должен выставить тебя за дверь, чтобы обсудить с твоей мамой, как лучше тебя наказывать, когда ты бываешь грубым. Не хочешь выйти на улицу и сделать самодельную бомбу или ограбить банк, пока мы разговариваем?»

Тоби выглядел так, как будто не знал, злиться ему или смеяться, но всетаки встал и вышел.

«Что ж, Элис, – сказал я, – давайте составим небольшой план. У меня есть коечто, что я называю „Лестницей судного дня“. Вообще это довольно эффективное средство, чтобы управлять поведением ребенка. Объяснить, как это работает?»

Элис кивнула, но я заметил, что это был один из тех кивков «ну вот пять всепоновой». Она всё это уже слышала.

Я же был уверен, что это не так.

### **Так что это за лестница?**

Лестница судного дня (ЛеСД) – средство, которое я впервые открыл много лет назад, работая с детьми младше Тоби. ЛеСД показывала такие отличные результаты в этой возрастной группе, что одна десятилетняя девочка недавно прислала мне стихотворение о том, как ненавидит меня, потому что ее мама теперь использует ЛеСД. Вы на верном пути, если десятилетние девочки присылают вам стихи о том, как вас ненавидят.

Успех ЛеСД с детьми помладше заставил меня задуматься: работает ли этот метод с подростками? Я коечто подправил, и оказалось, что и с подростками он тоже прекрасно работает.

ЛеСД – это система постепенно увеличивающегося наказания, когда наказанный постепенно чтото теряет (например, приходится всё раньше ложиться спать или возвращаться домой или уменьшается время, отведенное на компьютер) шаг за шагом, пока не сделает то, о чем его просят, или не перестанет делать то, что запрещено. Весь фокус здесь в простоте системы и в том, как вы ее используете.

### **Как это работает?**

1. Любой хорошей системе нужна простая структура, и ЛеСД не исключение. Вы можете сделать эту «лестницу» в виде электронной таблицы на компьютере, нарисовать на бумаге или просто держать в голове.

Я предпочитаю бумагу – в этом случае детям четко видно, как обстоят дела. Структура должна быть понятной. Если взять в качестве примера комендантский час, «лестница» начинается с самого позднего допустимого времени возвращения домой и делится на ступеньки по полчаса, как показано ниже.

### **Комендантский час:**

23:30  
23:00  
22:30  
22:00  
21:30  
21:00  
20:30  
20:00

19:30  
19:00  
18:30  
18:00  
17:30  
17:00

2. Если вы выбрали путь ручки и бумаги, держите их где-нибудь на виду. Например, холодильник – отличный вариант.

3. Поместите магнит на самый верх списка.

Это «флажок», который говорит детям, когда они должны быть дома.

4. Каждый день начинается с флажком на вершине «лестницы»: в нашем примере это 23:30.

5. При плохом поведении флажок спускается на ступеньку ниже. Если никаких изменений к лучшему не происходит, спуститесь еще на ступеньку.

6. Таким же образом, если вы попросили подростка выполнить задание в отведенный отрезок времени (лучше всего засекайте время с помощью таймера микроволновки) и оно не было выполнено, флажок спускается на ступеньку.

7. Флажок продолжает спускаться, пока ваша просьба не будет выполнена.

8. **Следующая вещь очень важна:** если ваш подросток *потерял* несколько часов свободы, он может *заработать* их *обратно с помощью исправительных работ* (см. ниже).

9. Комендантский час наступает всё раньше, если подросток ведет себя плохо, и сдвигается на более позднее время, если он ведет себя хорошо.

### Исправительные работы

Исправительные работы крайне важны для функционирования ЛеСД.

Они словно транспорт, на котором можно выбраться из области негатива. Цель исправительных работ – вдохновить подростков на хорошее поведение. Вот некоторые примеры исправительных работ:

подмести дорожки к дому;  
вынуть посуду из посудомоечной машины;  
заняться стиркой;  
убрать у себя в комнате;  
пропылесосить.

Важно, чтобы вы понимали: дети сами должны решать, браться за исправительные работы или нет, и выбирать вид работы. Один из главных принципов психологии: право выбора увеличивает вероятность согласия.

Кстати, важно, чтобы у вас было описание каждого задания в письменном виде. Лучше всего завести коробку с карточками: на каждой будет описание вида работы с указанием, сколько ступенек за это возвращается. Пусть дети сами выбирают задание. Вот пример такой карточки.

### Вытирание посуды

1. Насухо вытереть каждый предмет кухонным полотенцем.
2. Убедиться, что предмет сухой.
3. Положить каждую вещь на свое место.
4. Вытереть подставку для посуды и убрать ее в шкаф для посуды.

5. Вытереть воду, если она попала на пол или стулья.

6. Сложить кухонное полотенце и убрать его на место.

Это кажется какимто занудством, но если этого не сделать, дело может закончиться спором о том, была работа выполнена или нет. С карточкой удобно. Все, что вам нужно, – посмотреть на нее и на то, что сделал ребенок, и ответ сразу станет ясен. Если где-то еще осталась вода, просто скажите: «Все хорошо, но ты забыл пункт номер пять. Скажи, когда закончишь, и сможешь поднять флажок».

Конечно, некоторые задания будут посложнее, например можно поднять флажок на две ступеньки (один час) за уборку своей комнаты и только на одну ступеньку (полчаса) за подметание дорожек. По завершении исправительных работ дети получают обратно оговоренное количество времени.

### **Альтернатива комендантскому часу**

Возможно, комендантский час не подходит вашему ребенку, но не переживайте – у вас множество вариантов. У меня есть несколько предложений, но стоит вам немного подумать – и вы найдете множество собственных решений.

время ложиться спать (для подростков помладше);

время разговоров по телефону;

время использования компьютера / Интернета;

время для видеоигр;

время просмотра телевизора;

время прослушивания музыки;

время, которое можно проводить с друзьями;

количество километров – расстояние, на которое вы готовы их подвезти.

Подойдет всё, что им нравится или представляет для них ценность и что можно постепенно ограничивать.

### **Ключ к успеху: действовать как робот**

Когда роботы наконец захватят планету и уничтожат людей (давайте смотреть правде глаза, это вопрос не «если», а «когда»), могу поспорить, они не будут об этом сожалеть. И неделями обсуждать произошедшее тоже не будут. Они истребят всех, за исключением небольшой группы людей, которых превратят в рабов для смертельных гладиаторских боев. Им будет интересно, почему люди так переживают по поводу смерти. Возможно, им будет любопытно, но жалеть нас они точно не будут.

Когда последние выжившие представители человечества соберут армию сопротивления и станут то там, то тут уничтожать отдельных роботов, остальных это вряд ли огорчит или приведет в ярость. Они подойдут к решению проблемы логически. Меня не покидает ощущение, что именно в этой непреклонной вере в логику лежит секрет того, как человечество победит и вернет планету себе, но нам придется ждать продолжения, чтобы узнать, как именно это произойдет.

Но мы можем многому научиться у роботовубийц. Больше всего нас интересует их поведение. Подростки всё время ищут способ выбить нас из равновесия, и проще всего это сделать, задев наши чувства. Подростки всё время ищут спора. Чем больше вы спорите, тем выше шансы, что они добьются желаемого, как мы уже говорили в пятой главе, когда рассматривали ОМН.

Если использовать ЛеСД хладнокровно и беспристрастно, подросткам просто не о чем

будет спорить, так как их трудности связаны уже не с вами, а с ЛеСД.

Ваше участие сводится только к тому, чтобы передвигать магнит вверх и вниз, а остальное – уже их заботы.

### **Почему это работает?**

Я думаю, что главная причина эффективности ЛеСД в работе с детьми любого возраста в том, что ответственность за поведение возвращается на свое место – к самому подростку. В мои обязанности не входит следить за тем, чтобы сын уважительно разговаривал со своей матерью, это его обязанность. Кроме того, если он выберет неуважение – это его проблемы, потому что под ударом окажется он, и только он один.

При правильном использовании ЛеСД помогает приучить детей справляться с собственными эмоциями и думать, прежде чем действовать. Если родителей не задевает плохое поведение и они продолжают придерживаться заданного курса, дети больше не могут манипулировать ими. Если нет никаких эмоций, им остается только одно: разбираться с беспристрастной логикой постоянно уменьшающегося времени, отведенного на развлечения.

Настоящая сила ЛеСД заключается в том, что она дает нам механизм, с помощью которого можно избежать криков, споров и отрицательных эмоций. Чем мы спокойнее, тем больше походим на скалу и тем лучше будут обстоять дела. Весь арсенал ОМН обезврежен.

Еще одно достоинство ЛеСД в том, что оно дает подросткам способ вернуться к позитивному циклу действий. Они не обязаны заниматься исправительными работами, никто их не заставляет и не изводит просьбами, но если они все-таки возьмутся за это, то вернут себе немного времени. Никто не хотел бы оказаться рядом с сердитым и грубым подростком, шныряющим вокруг... а вот рядом с тихим, вежливым и помогающим по дому?

Кому бы этого не хотелось?

### **«Да, но мои дети не станут слушаться...»**

Если вы так думаете, то у вас серьезные проблемы с лидерством. Если вы не слишком верите в то, что дети будут слушаться, значит, не вы здесь главный, а они. Возможно, для вас это не новость, и я даже не удивлюсь, если вы думаете: «Да, да, умник Легко говорить, но что мне с этим прикажете делать? А?»

Восстановление контроля – важный шаг, но это работа не из легких. Это выполнимо, но, чтобы описать решение задачи, понадобится больше места, чем отведено в этой главе. В четвертой части «Соединяя всё вместе» я расскажу о том, как вы можете это сделать. А пока, если вы полагаете, что ваши дети не станут вас слушать, просто спрячьте ЛеСД, но не очень далеко, потому что она понадобится вам, когда вы снова станете хозяином положения.

Как ни странно, но именно это сказала мне Элис, когда я объяснил ей принцип действия ЛеСД.

«Он даже слушать не станет, – сказала она, – то есть всё это очень здорово, но он просто скажет мне „отвали“».

Я посмотрел на часы. Наше время почти истекло.

Оставим пока Элис, так как мне пора переходить к главе 18 и рассказать об организации вечеринок. Но в главе 27 я покажу ей и другим родителям, как вернуть себе бразды правления.

Вечеринки всегда подчеркивают разницу между молодой и беззаботной жизнью подростков и нашей, «потрепанной» и полной забот. Все, чего хотят подростки, – посетить как можно больше вечеринок, а мы по телевизору видим примеры того, как одна вечеринка за другой приводят в ужасное русло порока и разврата.

Итак, что с этим делать?

Есть ряд вещей, которые помогут вам убедиться в том, что ваши дети в порядке, и я собираюсь дать несколько советов, которые слышал за годы практики от подростков, родителей, социальных работников, полицейских, психиатров, учителей и многих других людей. Ни один из этих советов не является панацеей, ведь никогда нельзя предугадать всего, что может пойти не так. Но давайте хотя бы попробуем.

### **Когда ваш подросток отправляется на вечеринку**

**1. Уточните все ключевые моменты.** Вы должны знать, где проходит вечеринка, кто ее устраивает, будут ли там взрослые, которые присмотрят за детьми, будет ли там алкоголь, когда ваш ребенок собирается туда, с кем он идет и когда собирается уходить оттуда.

Вы имеете право знать всё это, и если вам не отвечают на вопросы, значит, никто никуда не пойдет.

**2. Выясните всё по поводу алкоголя.** Возраст здесь играет большую роль. Конечно, идеальный вариант – безалкогольная вечеринка, но не стоит тешить себя такими надеждами. Большинство из нас ходили на вечеринки, когда были подростками, и помнят, что там творится. Если устраивается вечеринка, то на ней, скорее всего, будут алкоголь и, возможно, даже наркотики. Договариваясь с ребенком по поводу алкоголя, убедитесь, что он ясно понял, что его ожидает, если соглашение будет нарушено.

**3. Проясните ситуацию с наркотиками.** Наркотики должны быть полностью запрещены. Это, конечно, не остановит ваших детей, если они захотят попробовать, но они должны знать, что вы категорически не допускаете наркотиков. Мы обсудим это подробнее в главе 24.

**4. Укрепите позиции.** Чем лучше подростки информированы, тем лучше защищены. Поговорите о разных опасностях, с которыми они могут столкнуться на вечеринке, и помогите им выработать стратегию, чтобы справиться с подобными ситуациями. Когда по телевизору рассказывают что-нибудь о вечеринках, которые пошли не так, постарайтесь поговорить с детьми о том, как они поступили бы и как постарались бы избежать подобного в будущем.

**5. Приятели.** Расскажите вашим детям о ценности дружбы, о том, как важно прикрывать друг друга. Если вы на вечеринке один, вы гораздо уязвимее, чем когда за вами присматривает товарищ. Объясните это вашему ребенку, и в награду вы получите ответственное поведение с его стороны.

**6. Договоритесь о сигнале SOS.** Иногда, не по своей вине, ваши дети могут оказаться в ситуации, которую никак не могли предвидеть и которую не могут контролировать. Если это вдруг произойдет и им понадобится путь к отступлению, лучше заранее договориться о какой-нибудь фразе или сигнале, который они смогут использовать, чтобы дать вам знать, что их нужно забрать домой. Подросткам бывает сложно отступить перед своими друзьями, но они могут позвонить вам якобы для того, чтобы «отметиться», и подать условный знак – и тогда смогут объяснить свой уход *вашим* вмешательством.

Это позволит им спасти репутацию, а вам – спасти их. Все в выигрыше.

**7. Заберите их после окончания вечеринки.**

Один из лучших полицейских, которых я когда-либо встречал, рассказал мне о тактике, которую он использует со своими детьми-подростками. После того как он убеждался, что с вечеринкой всё в порядке и его дети были с ним честны, они договаривались о времени, когда их забирать. Когда он приезжал, то останавливался за углом, чтобы детям не приходилось садиться в машину на глазах у друзей. Если дети не появлялись вовремя, он подъезжал к дому, демонстративно заходил внутрь и забирал их на глазах у всех. Просто и четко.

### **Когда вечеринку устраивают у вас дома**

**1. Уточните все ключевые моменты.** Вы должны знать, кто придет, когда вечеринка начнется и закончится, и установить четкие правила по поводу алкоголя и наркотиков. Дайте ясно понять, какое поведение вы готовы терпеть, а какое – нет.

**2. Приготовьте много еды и безалкогольных напитков.** Чем больше будет еды, тем лучше.

**3. Держите подкрепление наготове.** Вечеринка может быстро выйти изпод контроля. В век эсэмэсок, если вы напишете двум знакомым и каждый из них напишет еще двум знакомым, которые напишут еще двум знакомым... то не успеете оглянуться, как у вас дома уже будет пятьсот человек. Вам нужно, чтобы кто-то из ваших друзей был готов прийти на помощь, если понадобится.

**4. Будьте бдительны.** Естественно, вы не хотите постоянно вертеться вокруг и портить веселье, но вы должны быть в курсе происходящего. Будьте начеку и следите за напившимися, ссорами, драками и постоянно меняющейся обстановкой в целом. Своевременно принятые меры могут сэкономить время, которое, в противном случае, вы проведете в больнице или полицейском участке.

**5. Наймите службу безопасности.** Это может показаться излишним, но, если планируется масштабная вечеринка, подумайте, что выгоднее: потратить на профессиональную охрану пару сотен долларов за ночь или восстанавливать дом и чинить вещи, если что-то выйдет изпод контроля. К тому же такая мера прямо говорит гостям, что лучше воздержаться от необдуманных поступков.

**6. Если ничто не помогает, звоните в полицию.** Если ситуация обострилась и вы хотите свернуть вечеринку (скажем, если неожиданно появилась машина, набитая пьяными придурками лет восемнадцати), звоните в полицию и просите помочь. Для этого полицейские и нужны, это их работа, и, как правило, полиция приезжает сразу и не ждет несколько часов, пока на улице не начнут полыхать машины.

### **Всё дело в благоразумии**

Дети должны ходить на вечеринки, в этом прелесть их возраста. Кроме того, если вы никогда не будете их отпускать, они вылезут из окна и всё равно туда попадут. Лучше, чтобы они делали всё открыто, хорошенько подумав о безопасности. Главное, о чем должны помнить родители: они имеют право (и обязаны) убедиться, что дети следуют их рекомендациям.

Удивительно, но, хотя большинство детей протестуют против введения их родителями простых правил проведения вечеринки и ее организации, на самом деле они хотят, чтобы всё было именно так. Дети постарше так же радуются ограничениям, как и дети помладше. Они вступают в мир, который иногда кажется им жутким, поэтому для них может стать утешением и помощью то, что они не могут заходить слишком далеко, потому что их долбаные родители велели быть дома до полуночи.



Целые и невредимые, они угрюмо топают домой и, фыркая, отправляются в свои уютные теплые кровати.

## 19

### Если они вас ненавидят, станьте бомбардировщикомневидимкой

Давнымдавно, в 1977 году, я, как и большинство представителей моего поколения, посмотрел «Звездные войны», с благоговейным трепетом и мороженым. Я точно помню, как думал, что спидер Люка совершенно неподражаем. Герой мчался по пустыне Татуина именно на этом крутом аппарате, и я знал, что у меня должен быть такой же. Более того, я знал, что однажды, очень скоро, у меня *будет* такой. Мы с друзьями были уверены, что спидеры сойдут со сборочного конвейера совсем скоро.

К сожалению, этого не произошло.

У меня нет спидера. На самом деле я вожу «ниссан». Очень удобный земной «ниссан». У него есть кнопка климатконтроля, что звучит очень похоже на то, что было в «Звездных войнах», но даже это – наглая ложь, потому что, хоть я и повышаю температуру, дождь не прекращается.

Я думаю, что одним из самых больших огорчений в моей жизни станет то, что у меня никогда не будет спидера, да еще то, что мне никогда не выпадет возможность пострелять из штурмовой винтовки. Но это уже совсем другая история.

Возможно, одна из вещей, которая помогла мне справиться с болью изза отсутствия спидера, – бомбардировщикневидимка B2 «Стелс». У меня такого нет (и, если учесть, что он стоит 1,2 миллиарда долларов, в ближайшем будущем и не будет), но я видел такие по телевизору, и даже знания, что такая штука существует, достаточно. Если отбросить (пусть ненадолго) вопрос о том, допустимо ли бомбить людей, вы должны признать, что B2 – это очень круто.

Зачем, спросите вы, ВВС США тратить так много денег на самолет? Кроме всей этой суматохи по поводу доставки «полезного груза», я подозреваю, всё сводится к тому, что группа инженеров была крайне расстроена тем, что никак не может придумать технологию, благодаря которой машины парили бы над землей. Чтобы както компенсировать этот провал, они решили построить самый крутой и самый незаметный в мире самолет. Используя сложные материалы и головокружительно сложные расчеты, они создали самолет, который буквально невидим для радара.

Не спидер, конечно, но тоже неплохо.

«Какое отношение всё это имеет ко мне?» – спросите вы.

Что ж, B2 был разработан, чтобы быстро и тихо «доставить полезный груз к цели» (то есть разбомбить плохих парней). При этом могли возникнуть «сопутствующие потери» (то есть немного стариков и детей), но это нормально, ведь мы просто защищаем свободу (то есть следим за интересами «большого бизнеса», который помог нам устроиться в Белом доме). Вы можете думать, что это не имеет никакого отношения к вам и вашим детям, но это не так.

Быстро начинайте атаку, сбрасывайте бомбы и сматывайтесь. Позвольте мне объяснить на примере.

Дэнни был сложным молодым человеком. Его жизнь была полной неразберихой, которую он носил, как мантию, на плечах. Это ограждало его от мира. Всё в нем было неправильно, всё, что только можно представить, – это были неизбежные последствия жизни с матерью, чья психика была искалечена не меньше, чем его. Она приводила в дом всех мерзавцев, каких только могла найти, и они делали ужасные вещи с ним и его братьями и

сестрами. Я мог бы сказать, что он был травмирован, что у него нарушение системы привязанностей<sup>27</sup>, но лучше всего вы представите мир этого парня, если я скажу, что его просто на хрен разворотили к чертям собачьим. Я знаю, звучит не слишком изысканно, но в том кошмаре, который представляла собой жизнь Дэнни, не было ничего изысканного.

Он ненавидел меня. За что? За сам факт моего существования.

«Доброе утро, Дэнни», – говорил я.

«Отвали на хрен», – отвечал он.

«Как дела?» – спрашивал я.

«Отвали на хрен».

«Может, видел недавно какойнибудь хороший фильм?» – пытался я спросить на следующей неделе.

«Отвали на хрен».

Я не обижался, в конце концов, я сам был виноват в своем существовании. Проблема заключалась в том, что нам нужно было установить хоть какойто контакт, если мы собирались работать вместе. И это очень похоже на трудности, с которыми сталкиваются многие родители, когда их дети ужасно себя ведут. Иногда просто ни слова нельзя сказать, чтобы на тебя не выплеснули целое ведро дерьма. Я всегда придерживался такой теории: если у когото репутация человека, бросающегося дерьмом, нужно успеть войти и выйти до того, как он успеет наполнить ведро.

Решение – в скорости, на ней построена тактика бомбардировщиканевидимки В2 «Стелс»: быстро начать атаку, сбросить бомбы и сматываться. На практике вы проходите ниже уровня действия радара, в последнюю секунду сбрасываете груз и убираетесь прочь. В нашем случае это не бомбы, а небольшие снаряды несерьезности с лазерным наведением.

И вновь позвольте объяснить на примере.

В случае с Дэнни я бы прошел мимо комнаты, где он сидит, задержался бы на секунду, заглянул бы в дверь и сказал: «Ботинки».

Он бы презрительно фыркнул: «Чего?»

Я бы кивнул и просто сказал: «Модные».

Потом я бы ушел, прежде чем он успеет ответить. В следующий раз я бы подошел к нему, сказал бы: «Классный прикид» – и поспешно покинул сцену. В следующий раз я подошел бы, открыл рот, чтобы заговорить, и остановился, словно хочу сказать чтото крайне важное.

Он бы злобно уставился на меня.

«Что?» – рявкнул бы он наконец.

Я бы покачал головой, словно хотел чтото сказать, но понимал, что сейчас неподходящий момент.

«Ничего», – пробормотал бы я и ушел.

В следующий раз, как только я бы его заметил, он бы сам подошел и спросил: «Ну и что, блин, ты теперь скажешь?»

Я бы пристально рассматривал его пару мгновений, словно приносиваясь.

«Ничего, – сказал бы я. – Почва еще не подготовлена».

А потом бы ушел. Это продолжалось бы снова и снова, и со временем на каменистой почве появился бы крошечный зеленый росток. Начало взаимоотношений разных

биологических видов. Оно было бы совсем пустяковым, но от этого не менее чудесным. Суть этой истории, конечно, в том, что несерьезность и немного сочувствия могут взрастить жизнь даже на самой бесплодной почве.

Если ваши дети говорят, что ненавидят вас, и кажется, что у них нет для вас ни одного доброго слова, помните о В2. Быстро атакуйте, сбрасывайте бомбы и уходите.

Конечно, в деталях черт ногу сломит, ведь в этом спектакле нельзя переигрывать. Если вы зайдете слишком далеко, всё приведет к обратным результатам и закончится слезами. Но если быть осторожным и в подходящий момент использовать правильное количество несерьезности, вы будете приятно удивлены. Возможно, подростки не будут об этом говорить сейчас, но когда повзрослеют и снова превратятся в людей, это будет отличная семейная история.

## **Сброс и уход В2**

Тщательно выбирайте момент – например, когда подросток отвлечен телевизором или приготовлением бутерброда.

Незаметно подберитесь к нему.

Сделайте комплимент по поводу какойнибудь ерунды: «Эти джинсы... отличные дырки».

«Классно намазал масло».

«Прекрасная прическа».

«Шнурки. Не завязаны. Потрясно».

«Чудесно сутулишься».

Не притворяйтесь. Здесь нет места сарказму, только искреннему дурачеству.

Быстро уходите.

Серьезно, не мешкайте в надежде завязать беседу – просто уходите.

Пусть они гадают, когда и где вы нанесете следующий удар.

## **Часть IV Складывая всё вместе**

Итак, теперь у нас есть нерушимые основы, чтобы понять причины их поступков, базовые принципы, чтобы направлять наши действия, и аккуратная маленькая структура для создания простых планов. Всё, что нам теперь остается, – посмотреть, как это работает на практике, чтобы стало ясно, как все эти кусочки складываются в единую картину.

Как я уже говорил, я не собираюсь давать вам универсального решения, его просто не существует. Я собираюсь показать, как можно использовать эти три элемента (основы, принципы и планы), чтобы найти решение для любой проблемы, с которой вы столкнетесь.

Мы начнем с мелкой стороны бассейна и намочим ноги некоторыми проблемами попроще, а потом будем заходить всё глубже, в более запутанные ситуации, которыми полны ночные кошмары родителей. А закончим мы разговором о волосатых женщинах.

На самом деле не так уж важно, насколько сложна проблема, ведь я хочу показать, что, независимо от того, с чем вы столкнулись, вы можете использовать одни и те же основы, принципы и простые планы, чтобы решить, в каком направлении действовать.

## Вы – психолог для своей семьи

У меня были веские причины включить в эту книгу множество историй о настоящих семьях. Впервых, о них гораздо интересней читать. Наша жизнь состоит не только из важных событий. Важные события занимают свое место, и вы непременно найдете множество таких моментов на следующих страницах, но жизнь – это нечто гораздо большее, чем набор фактов. У историй, о которых я говорю, есть начало, середина и конец, и в них есть что-то, что похоже на нас. Именно поэтому истории так помогают в понимании идей.

Вторая причина, по которой я включил в книгу реальные примеры, в том, чтобы научить вас думать, как я, как тот, кто работает психологом. Это не значит, что я хочу заставить вас носить кардиган и часто говорить «угум». Меньше всего я бы хотел, чтобы вы начали расспрашивать всех вокруг, «не хотят ли они поговорить об этом». Люди начнут держаться от вас подальше, чтобы ненароком не пристрелить.

Но я и *правда* хочу, чтобы вы научились думать о семье как о системе, как о совокупности взаимодействующих элементов. Если вы почините одну шестеренку, заработает весь механизм. Поправить здесь, подкрутить там – и ход истории может измениться. Все, что вам нужно сделать, – выяснить, какую часть нужно отрегулировать, а потом посмотреть на произошедшие изменения. Например, вы не можете изменить то, что творится в голове у вашего подростка, но вы *можете* изменить свою реакцию на это. Ваше поведение, слова, действия полностью под вашим контролем. Если вы сделаете это, то вы получите другую реакцию от *них*. На любое действие следует ответная реакция – может быть, это будут не ясные и четкие действие и противодействие, как в физике, но реакция точно будет. Все, что вам нужно для того, чтобы изменить систему, – это изменить действия одного человека: *ваши действия*. Все хорошие семейные психологи понимают это.

Возможно, вам совершенно неинтересно быть семейным психологом, но поверьте, если вы живете в семье – вы *уже* им являетесь. Каждый божий день вы будете исследовать «динамику семьи» и стараться придумать, как не сбиться с пути. Вы будете посредником в конфликтах и переговорах. Вы будете оказывать помощь и поддержку членам семьи, когда на их долю выпадут испытания или они получают травму. Вы будете стараться понять, как вернуть поезд на рельсы, если он сошел с них, а такое будет случаться время от времени.

Когда у меня возникают проблемы с моими собственными детьми (да, у меня их возникает ничуть не меньше, чем у других), единственный маневр, к которому я прибегаю, – отступить на шаг назад. Я не думаю о своей семье как о *своей*, я думаю о ней как о любой другой семье, с которой я работаю. Мне нужно на время перестать быть отцом и взглянуть на всё с другого ракурса. Когда обстановка накаляется, гораздо полезнее думать как семейный психолог, а не как родитель. Этот же совет применим и для вас.

Причина в том, что, если вы – семейный психолог, вы думаете, но не даете волю эмоциям. Думать – это хорошо, даже очень хорошо, и большинство из нас редко это делает. Иногда эмоции неизбежны, но вы должны делать нечто большее, чем просто реагировать, если собираетесь без потерь пережить подростковый возраст ваших детей.

Самое главное в работе с семьями в том, что вы должны увидеть, как все части взаимодействуют между собой, как одно событие влечет за собой другое. Как только вы это поймете, вы увидите, где находятся ключевые точки, какие части нужно отрегулировать, а где нужно капнуть немного масла.

Мне бы очень хотелось, чтобы вы думали обо всех случаях, приведенных далее, не как родители, а как семейные психологи. Чем лучше вы это усвоите, тем уверенней будете себя чувствовать со своей семьей. Я также надеюсь, что это поможет вам заметить, как работают основы, принципы и простые планы.

По моему опыту, несмотря на то что все мы разные и уникальные и всё такое, есть основные вопросы и фундаментальные решения, которые являются общими для всех. В моих примерах, я думаю, легко увидеть: чем лучше у нас с общением, тем лучше идут дела. Один очень мудрый семейный психолог по имени Стив де Шейзер однажды сказал: «Сообщения не отправляют, их только получают». За все годы, что я работаю семейным психологом, я не раз убеждался в том, что Шейзер прав. Единственные сообщения, которые имеют значение, – те, которые были получены. Не важно, каково было ваше намерение, важно то, как это намерение было *воспринято* и *понято*.

В связи с этим позвольте послать вам сообщение: всегда помните, что вы – лучшие, самые дешевые и преданные психологи, которые только могут быть у вашей семьи.

Надеюсь, вы получили это сообщение.

## 21

### Конфликт поколений (зияющая пропасть)

#### Подростковая культура, разница между поколениями, родительские страхи

*Информация о пациентах*

*Семья: Питер и Гейл (родители), Эми (13 лет).*

*Проблема: Питер и Гейл беспокоятся о психическом здоровье Эми, особенно о влиянии на нее музыки, которую она слушает.*

Наверное, лучше всего начать с одной из самых интересных просьб, с которыми ко мне когда-либо обращались. Она была настолько интересна, что я просто потерял дар речи (а добиться этого нелегко).

Эми одевалась в черное и была больше похожа на поклонницу гранжа, чем на гота. Ей было тринадцать лет, она была замкнутой и мрачной и питала глубокую страсть к дэтметал (deathmetal). Для тех, кто с этим не знаком, – это такая интересная разновидность хевиметал, когда члены группы просто орут друг на друга, пытаясь создать как можно больше шума. В нем нельзя различить какую-то мелодию, ритм или хоть что-то, отдаленно напоминающее музыку. Это словно стена из искореженного звука. Если вы возьмете Бетховена, покроете его металлическими шипами и заклепками и приделаете реактивный двигатель, а потом как следует встряхнете, то у вас сложится примерное представление о звучании дэтметал.

Я не фанат этой музыки. Эми была фанаткой, а ее родители – нет. Ее отец ненавидел дэтметал так же страстно, как Эми его любила. Я думал, что родители хотят поговорить о конфликтах, возникающих на почве музыкальных пристрастий, и посмотреть, нельзя ли найти с Эми общий язык или хотя бы заключить перемирие. Но я ошибался. Очень ошибался.

«Чем я могу вам помочь?» – спросил я.

«Я хочу, чтобы вы заставили ее прекратить слушать это... ту *дрянь*, которую она слушает, и убедили слушать что-нибудь получше», – сказал Питер.

Я, крайне удивившись, поднял брови: «Например?»

«Панфлейту»<sup>28</sup>.

Вот тут я и потерял дар речи. Я смотрел на него, пытаясь понять, не шутит ли он. Он не шутил. Я пытался подобрать слова, но ничего не получалось. Они все выскочили у меня из

головы и «корчились от смеха» где-то неподалеку.

«А?» – единственное, что мне удалось из себя выдать.

«Я хочу, чтобы вы убедили ее слушать композиции, исполняемые на панфлейтах, как это делаю я. Они прекрасны и пойдут ей на пользу гораздо больше, чем тот хлам, который она сейчас слушает».

К счастью, в этот момент ко мне вернулся дар речи.

«Питер, – вежливо сказал я, – если вы заставите бедную девочку слушать панфлейты, мне придется сообщить в полицию о жестоком обращении с ребенком».

Эми захохотала, что, судя по ее виду, случалось не часто.

«Флейты не так уж плохи», – сказал Питер, защищаясь.

«О, именно так, – сказал я. – Сборники композиций, исполняемых на панфлейтах, – та самая атмосферная музыка, играющая в лифтах, которые спускаются напрямик в ад».

Эми опять засмеялась. Я посмотрел на Гейл: «Только не говорите, что вы тоже слушаете панфлейты».

Она смущенно улыбнулась: «Ну... я больше люблю кантри».

Я вздрогнул:

«Надеюсь, только Джонни Кэш?»

«Скорее Тэмми Уинетт, Долли Партон... всё в таком духе».

Я с искренним сочувствием посмотрел на Эми.

«Бедное дитя», – сказал я.

Питер невозмутимо продолжал: «Последнее время мы всё время ругаемся. Раньше мы могли обсуждать разные вещи, а теперь она всё время сидит у себя в комнате и включает эту... это...»

«Это музыка, папа, – раздраженно сказала Эми. – И она не перестает быть музыкой только потому, что тебе она не нравится».

Первый и единственный раз в жизни я поймал себя на том, что защищаю дэтметал как полноценную форму музыкального выражения.

«Она права», – сказал я.

«Да, это всё, конечно, здорово, но я не могу понять, неужели эта музыка способна на что-то еще, кроме как заставить вас погрузиться в отчаяние и прыгнуть с моста».

Я пожал плечами: «Честно говоря, хотя от ее музыки у меня бы разболелась голова, прыгнуть с моста меня скорее заставили бы панфлейты».

Еще немного хохота.

«Но что, если не эта музыка, заставило тебя перестать с нами разговаривать? – спросил Питер. – С тех пор как ты начала слушать эту *дрянь*, ты как будто больше не выносишь нашего присутствия».

И вот оно: истинная суть конфликта поколений. Дело было не в музыке, а в страхе.

### **Когда всё пошло наперекосяк?**

Вокруг кое-что творилось, и многое из этого ускользало от внимания Питера и Гейл, которые не имели о происходящем ни малейшего представления. Они не смотрели на это с позиции основ (странности полового созревания или злая физика девчачьей вселенной) и не применяли системного мышления. Они видели, что их дочь, с которой раньше они были в прекрасных отношениях, стала замкнутой и мрачной, но не пытались понять это, используя какую-нибудь полезную основу, а свалили всё на музыку.

Это самая старая уловка в мире, на которую, наверное, попадались все на протяжении всей истории человечества. Каждое поколение клянется, что никогда не отстанет от

современных тенденций в музыке. Они помнят всех, попавших в «лучшую пятидесятку», и думают, что так будет всегда. Они торжественно клянутся, что, когда у них будут дети, они не будут закатывать глаза и ставить им старые нудные мелодии на проигрывателе.

Но именно этим всё и заканчивается. Задача каждого поколения – заново открыть себя, найти свою собственную личность и культуру. Как бы вы ни старались, почти невозможно оставаться «в теме». Очень немногим это удастся, и в большинстве своем эти люди – невообразимо богатые рокзвезды. Пребывание «в теме» требует больше времени и денег, чем у большинства из нас когданибудь будет.

Всё пошло наперекосяк, когда Питер и Гейл (хотя я подозреваю, что это был Питер) начали реагировать, не задумываясь.

Как можно улучшить ситуацию?

«Я не хочу всё время ссориться», – сказал Питер.

«И я тоже, – сказала Гейл. – Было бы здорово просто жить не в такой злобной обстановке».

«Ну, я бы просто хотела, чтобы они перестали постоянно обсуждать музыку, которая мне нравится», – сказала Эми.

Всё это было здорово, но мне не хватало ясности.

«Что вы имеете в виду, когда говорите, что не хотите *всё время* ссориться? – спросил я Питера. – Сколько времени вы хотите уделить ссорам?»

«Нисколько».

Я улыбнулся: «А если реально взглянуть на вещи, как можно улучшить ситуацию по сравнению с тем, что происходит сейчас?»

Он пожал плечами: «Было бы здорово, если бы мы могли беседовать хотя бы раз в день и при этом не спорить».

«Вы согласны с этим, Гейл?»

Она кивнула.

«Хорошо. Это легко выполнимо. А ты, Эми?»

Она пожалала плечами: «Не знаю».

«Ты сказала, что не хочешь, чтобы твой папа всё время доставал тебя по поводу музыки, которую ты слушаешь. Это значит, что ты хочешь, чтобы он полюбил эту музыку или поспокойнее выражал свою нелюбовь к ней?»

«Да, – ответила Эми, – поспокойнее».

«Отлично, – сказал я. – Это выполнимо».

### **Как добиться желаемого?**

Есть несколько на удивление простых вещей, которые нужно сделать.

Вопервых, Питер и Гейл должны постичь некоторые основы, связанные с развитием, о которых мы говорили в первой части книги. Они должны понять, что для их дочери нормально экспериментировать с вещами, которые кажутся им совершенно чуждыми. Музыка – один из способов, которыми подростки завоевывают свое место в мире. Это один из наиболее распространенных путей, следуя по которому они начинают формировать свою собственную, не зависящую от нас личность.

Мы должны не столько возмущаться изза этого, сколько благодарить Господа, что это происходит, иначе мы так бы и застряли на панфлейтах.

Еще родителям необходимо понять, что для подростков совершенно нормально отдаляться от них. Здесь нет причин для беспокойства. Они должны знать, что воспитывают подростка, живущего в девчачьей вселенной, а в девчачьей вселенной дэтметал –

*повседневная* музыка.

Потом им следует постичь принципы воспитания детей, о которых мы говорили во второй части.

- I. О<sup>3</sup> – Д.
- II. Помните о сумасшедшем дядюшке Джеке.
- III. Не будьте Большой Джесси.
- IV. Не слишком свободно и не слишком тесно.
- V. Находите точки соприкосновения.
- VI. Пунктуация – это всё.
- VII. Будьте скалой, а не морем.
- VIII. Не превращайте их проблемы в свои.
- IX. Продолжайте принимать решения.
- X. Жизнь – это страдание.

Именно здесь можно увидеть пользу базовых принципов, потому что, как только мы начинаем о них вспоминать, становится ясно, где Питер и Гейл начали терять равновесие. Главная польза базовых принципов в том, что они задают направление, указывают, куда нужно двигаться. Я, наверное, повторю это еще несколько раз по ходу нашего путешествия. Я считаю, оно того стоит.

Давайте подумаем о некоторых направлениях, которые могли бы оказаться полезными для родителей Эми. Они должны помнить: важны отношения, а не дружба. Не нужно становиться лучшими друзьями Эми и болтать о дэтметал, но не нужно занимать и противоположную сторону. Полезно помнить, что у них остановился погостить сумасшедший дядюшка Джек, нужно проявить терпение и быть снисходительными. Необходимо убедиться, что правила, установленные в их доме, не слишком строгие (но и не слишком мягкие), и найти точки соприкосновения с дочерью.

Будь я на их месте, я бы искал эти точки соприкосновения в музыке. Я бы заводил об этом разговоры и, несмотря на то что мне не нравится такая музыка, искренне постарался бы понять, в чем ее суть. Если бы это не сработало, я бы попробовал что-нибудь еще, а если и это не сработало, то что-нибудь еще, и я бы продолжал пробовать, пока не получилось бы или пока она не выросла – не важно, что произойдет раньше. Ссоры и споры по поводу того, чья музыка дерьмовее, абсолютно ни к чему не приведут.

Кроме того, у Эми были достаточные основания для недовольства в тех вопросах, которые касаются отношения к музыке в ее семье.

Так что первый шаг, который Питер и Гейл могут сделать, чтобы избежать ссор и споров, – просто заткнуться, дать девочке немного свободного пространства и прекратить критиковать ее музыкальные пристрастия. Одно это улучшит положение вещей. Если ей дадут спокойно вздохнуть, то скоро обнаружится, что можно и поговорить спокойно.

### **Исправление положения**

«Вам нужно просто перестать говорить об этой музыке», – сказал я Питеру и Гейл после того, как Эми вышла из комнаты.

«Но я действительно ненавижу эту музыку, – сказал Питер. – И думаю, что этот хлам приводит детей к наркотикам, депрессии и еще бог знает к чему».

«Я уверен, вам известно, что то же самое говорили про Элвиса и „Битлз“... и, возможно, даже про панфлейты».

Он пожал плечами, не желая уступить.

«Поверьте, я вас понимаю, – продолжал я, – но вы не можете заставить ее разлюбить



это, и чем больше вы будете говорить, что ненавидите эту музыку, тем чаще она будет ее слушать. Если вы говорите, что ее музыка – отстой, она должна слушать ее просто из принципа».

Питер кивнул: «Я знаю, но я волнуюсь, мы становимся чужими. Кажется, сейчас ей уже ничего не нравится во мне».

«Конечно, не нравится. Это ее работа».

Питер засмеялся: «Вы так говорите, как будто это *действительно* ее работа».

«Так и есть».

«О!..»

Потом я некоторое время объяснял Питеру и Гейл некоторые вещи – про половое созревание, развитие мозга и базовые принципы. К концу разговора им, казалось, стало гораздо лучше. Неудивительно, ведь они получили более реалистичный взгляд на то, что происходит с их дочерью: она просто взрослеет.

«Значит, мы просто оставляем ее в покое с этой ужасной музыкой?» – спросила Гейл.

Я кивнул: «Да».

«Я всё еще ненавижу этот хлам», – сказал Питер.

«Ну, возможно, есть *кое-что*, что вы можете сделать, – сказал я. – Возьмите альбом, который вы очень, *очень* ненавидите, и начните его слушать. Однажды утром, когда вы будете вместе, спросите, не могла бы она поставить его, и когда будете ехать с ней в машине – тоже. Ведите себя так, словно вам начинает нравиться. Если вы полюбите такую музыку, она может подумать, что это не так уж круто».

Гейл засмеялась, а Питер сказал: «Здорово».

«Стоит попробовать», – ответил я.

У Питера, Гейл и Эми всё пошло на лад. У Эми появилось личное пространство, и она стала спокойнее и добрее относиться к родителям. Они установили основные правила по поводу музыки в доме и позволили ей выбирать. Самое приятное заключалось в том, что чем больше была возможность выбора у Эми, тем меньше было споров и тем чаще всё кончалось приятными беседами. Малопомалу в их доме снова появились маленькие блестящие желтые солнечные зайчики разговоров.

Интересно, что Питер действительно попробовал этот трюк с альбомом, который он больше всего ненавидел, и, к его огромному удивлению, Эми он разонравился. В каком забавном мире мы живем!

### **Что мы отсюда усвоили**

Музыка, которую слушают дети, может звучать как дерьмо, но с ними всё в порядке.

Нам может быть чужда молодежная культура, но это нормально. Если бы мы носили мешковатые джинсы, из которых вылезают трусы, и надевали кепки набекрень, они бы все ходили в костюмах.

Для подростков в порядке вещей находить что-нибудь, что нам не понравится. Так они ищут свое место в мире.

Не пытайтесь бороться с молодежной культурой. Вы проиграете.

Признайте за подростками их основное право – искать свою индивидуальность.

Что бы они ни нашли, вряд ли это будет хуже панфлейт.

## **22 Ворчливый город**

## Злобные мальчики, матери и сыновья, недостаток общения

*Информация о пациентах*

*Семья: Кэрол и Джон (родители), Дэвид (15 лет).*

*Проблема: Очень, очень, очень, очень, очень, очень, очень, очень, очень много споров и ссор.*

Гнев – словно птичий грипп: если вовремя не ввести карантин, не успеете оглянуться, как настанет конец света.

Кэрол и Джон были на ранней стадии пандемии. Их пятнадцатилетний сын Дэвид в целом был очень славным мальчиком. Никаких проблем в школе, хорошие друзья, и в гостях он вел себя прилично. Их родственники знали о том, что дома у него не всё в порядке, но сами никогда не видели ничего такого. Я не сомневаюсь, что если бы Дэвид увидел старушку, которую нужно перевести через дорогу, то немедленно помог бы. Но дома у него творился настоящий кошмар.

Дэвид с родителями только вошли в мой кабинет, а уже все выглядели раздраженными. Когда я спросил, с чего лучше начать, Кэрол разразилась пылкой тирадой о недостатках Дэвида. Я слушал мрачно, Джон – безропотно, а Дэвид вовсе не слушал. У Кэрол накопилось столько обиды, что мне даже захотелось ее остановить, несмотря на то что я мог бы заработать целое состояние на таком продолжительном сеансе. Это была лавина слов.

Через некоторое время я поднял руку: «Хорошо, сдаюсь: во всем виноват Дэвид».

Дэвид сильнее вжался в кресло.

«Тебе есть что сказать?» – спросил я его.

«Нет», – ответил он, злобно посмотрев на меня.

«Давай, у тебя должны быть возражения».

«Ничего», – сказал он, помотав головой.

«Видите, – сказала Кэрол. – Видите, с чем приходится иметь дело?»

Я повернулся к Джону: «Какое участие вы принимаете во всем этом?»

Он пожал плечами: «Не знаю, на самом деле никакого».

«Чтото в вашем голосе подсказывает, что это не так», – сказал я.

Джон взглянул на жену, потом на сына.

«Я влип, оказавшись между этими двумя, – ответил он. – Всё, что я делаю, – неправильно».

«Как же так?»

«У нас дома постоянные ссоры, и я оказываюсь между молотом и наковальней. Если я защищаю сына, бесится Кэрол, а если ее – бесится Дэвид».

«Нет, я не...» – начала было Кэрол, но я остановил ее профессионально отточенным жестом.

«Давайте позволим Джону высказать свою точку зрения», – сказал я, рассчитывая на то, что особое выделение слова «позволим» смутит Кэрол. Сработало.

«Иногда я слышу, как начинается ссора, – говорил Джон. – Это в ее духе. Кэрол начинает злиться, а потом лезет к Дэвиду. Если я вмешиваюсь, то тоже получаю свое. Если нет, Дэвид начинает огрызаться на мать, и мне всё равно приходится вмешаться. Я не начинал эту ссору, но вдруг я оказываюсь посреди ринга и пытаюсь разогнать их по углам».

Относительное спокойствие Кэрол и Дэвида подсказывало мне: возможно, им не нравится то, что говорит Джон, но это правда.

«Так почему ссоры внезапно стали тяжелее?» – спросил я.

Джон сразу же ответил: «Мне надоело быть судьей, а потом еще и получать за это

взыскания. Я сдался. Если они хотят всё время ругаться – пускай. Мне надоело быть боксерской грушей».

Кэрол бросила на Джона взгляд, прекрасно знакомый всем мужьям. Мужья узнают его сразу.

«Что это было?» – спросил я ее.

«Что?»

«Этот взгляд».

«Какой взгляд?»

«Который вы только что бросили на Джона».

«Я на него не смотрела».

Я засмеялся: «Я женат. Я знаю этот взгляд. Это взгляд *нупогодивотвернемсядамой*».

Джон засмеялся, Кэрол тоже, хотя и немного смущенно.

«Вам кажется, он подрывает ваш авторитет?» – спросил я ее.

Кэрол помолчала.

«Иногда – да».

«Почему?»

«Потому что иногда он вступается за Дэвида, вместо того чтобы поддержать меня».

«Как вы думаете, почему он так поступает?»

«Не знаю», – ответила она.

Дэвид фыркнул.

«Ты только что фыркнул?» – спросил я его.

Дэвид что-то сказал и уставился в пол, булькая, словно кастрюля с лапшой, в которой слишком мало воды.

«Давай, – сказал я, – говори громче, парень».

«Ничего».

«„Ничего“, – ответил Гитлер Чемберлену на вопрос „Что это пришло вам в голову?“, когда заметил, что Гитлер смотрит на Чехословакию с каким-то странным блеском в глазах. Выкладывай, что там у тебя».

«Я бы просто хотел, чтобы она на хрен оставила меня в покое», – со злостью сказал он.

Что ж, справедливо. Я сам спросил. Джон вскочил, действуя скорее машинально, чем намеренно: «Не смей так разговаривать с матерью!»

«На хрен, – сказал Дэвид, тоже вскочив и всем видом показывая, что он возмущен вопиющей несправедливостью. Такой вид способен принимать только пятнадцатилетний. – Меня уже тошнит от всего этого дерьма. Я подожду в машине. – Он подошел к отцу: – Дай мне ключи».

«Нет, пока не извинишься перед матерью».

«Могу я взять ключи?»

«Нет, пока не извинишься перед...»

«Тогда ну их на фиг», – сказал Дэвид, в гневе выходя из комнаты.

Мы услышали, как хлопнула входная дверь, и немного посидели молча.

«Что ж, – подвел я итог, – кажется, всё прошло не так уж плохо».

### **Когда всё пошло наперекосяк?**

Точно такие же ссоры каждый божий день разыгрываются по всей стране (и во многих других странах). И вновь оказывается, что очень полезно иметь нерушимые основы, которые помогают понять происходящее. Все эти ссоры строятся по модели, которая, наверно, будет существовать до конца человеческой цивилизации.

1. Подросток становится неандертальцем и уединяется в пещере.
2. Матери трудно понять его поведение, поэтому она стоит у пещеры и говорит (упрашивает, угрожает).
3. Пещерный парень выходит и рычит на мать.
4. Мать использует очень-очень много слов, чтобы объяснить пещерному парню, что ей не нравится его тон.
5. Пещерный парень выходит из себя и кричит на мать.
6. Отец, который слушал всё это с тихим разочарованием, надеясь, что мать всё поймет и перестанет говорить, теперь вынужден вмешаться и защищать действия матери, которые, как он знает глубоко в душе, всегда заканчивались ссорами.
7. Пещерный парень топает обратно в пещеру, что невнятно бормоча себе под нос.
8. Мать продолжает читать нотации пещерному парню, несмотря на то что он ушел.
9. Отец осторожно намекает матери, что, возможно, ей стоит четче выражать свои мысли и использовать меньше слов.
10. Мать чувствует, что ее авторитет подорван, и орет на отца.
11. Отец понимает, что выхода нет, и прекращает разговаривать. Он мечтает о собственной пещере.

Я видел вариации развития событий по этому сценарию чаще, чем у меня бывала икота. Форма и поведение различаются в разных семьях, но суть одна и та же.

Матерям, читающим эти строки, может показаться, что я просто выкладываю на стол старую добрую карту «обвини мать», но это не так. Ну, на самом деле так, но не совсем. Эта модель общения всегда действует, когда вы собираете вместе мальчиков и девочек. Мы поразному мыслим, обрабатываем информацию и обсуждаем ее. Причина конфликтов подобного рода в том, что мамы и мальчики-подростки говорят на разных языках. Одна использует слова, а другой в основном ворчит, и появляется богатая и плодородная почва для конфликта.

Я считаю, что вы можете или настоять на том, чтобы он выучил ваш язык, или научиться говорить на его языке. Но я бы советовал второе, так как изучение вашего языка представляет для него не больший интерес, чем для вас изучение суахили. Я не хочу сказать, что с языком суахили что-то не так, просто для большинства из нас он не настолько жизненно необходим, чтобы записаться на курсы по его изучению.

### **Как можно улучшить ситуацию?**

«Я бы хотела, чтобы он перестал быть таким несдержанным и грубым», – сказала Кэрол.

«А вы?» – спросил я Джона.

«Я хочу, чтобы все просто стали счастливее. Я устал от ссор и споров».

«Не думаю, что мы можем сделать его более сдержанным, – сказал я Кэрол, – но мы определенно можем разобраться с грубостью. Вас это устроит?»

Она кивнула. Хорошо.

«Подождите здесь», – сказал я им обоим и вышел, чтобы поискать Дэвида. Он сидел на бордюре рядом с машиной.

«Как можно улучшить ситуацию?» – спросил я его.

«Достать настоящее сиденье».

Какое прекрасное буквальное мышление.

«Нет, я имел в виду в твоей семье. Как можно улучшить ситуацию по сравнению с тем, что есть сейчас?»

Он задумался на минуту и наконец сказал: «Просто чтобы все стали ладить друг с другом».

«Постоянно?» – спросил я, подняв одну бровь.

«Не, никто и никогда не сможет ладить постоянно. Я имею в виду, стали ладить лучше, чем сейчас».

Может, его префронтальная кора и пребывала в беспорядке, мозолистое тело не до конца сформировалось, а миндалины работали сверхурочно, но Дэвид явно не был лишен благоразумия.

«Могу я спросить тебя кое о чем?»

«Конечно».

«Твои родители – мерзкие люди?»

«Нет».

«И ты знаешь, что они любят тебя?»

«Конечно».

«Вы, ребята, просто всё время собачитесь друг с другом?»

«Да».

«Так, по существу, они – разумные люди, и всё дело в том, что все злятся и выходят из себя?»

Он кивнул: «Да».

Вы бы удивились, узнав, сколько подростков говорили мне эти слова, даже переживая самые ужасные и тяжелые конфликты в своих семьях. Если бы я задал вам такие же вопросы, могу поспорить, что получил бы такие же ответы.

### **Как добиться желаемого?**

Итак, если мы применим базовые принципы, то поймем, куда нам двигаться. Применить можно все принципы, но какие три лучше всего подойдут в нашем случае?

I. O<sup>3</sup> – Д.

II. Помните о сумасшедшем дядюшке Джеке.

III. Не будьте Большой Джесси.

IV. Не слишком свободно и не слишком тесно.

V. Находите точки соприкосновения.

VI. Пунктуация – это всё.

VII. Будьте скалой, а не морем.

VIII. Не превращайте их проблемы в свои.

IX. Продолжайте принимать решения.

X. Жизнь – это страдание.

Я бы предложил номера VI, II и VII.

Чтобы изменить поведение Дэвида, нужно обратить внимание на пунктуацию и не преследовать его, пытаясь завязать разговор. Родители должны оставаться спокойными и ждать, когда он сам придет к ним.

Существует два подхода, когда имеешь дело с неразговорчивыми мальчишками-подростками: сила и дипломатия. Сила подразумевает, что вы заставляете его общаться с вами, но это неизбежно приведет к грубости с его стороны, ведь вы загнали его в угол. А значит, вам придется его наказывать. Вы начинаете с ним войну изза его неразговорчивости и сражаетесь до тех пор, пока он не сдастся и не начнет говорить.

Это может сработать, но я бы не рекомендовал этот способ.

Вы выиграете сражение, но проиграете войну. Чтобы победить с такой тактикой, вам

необходимо сломить сопротивление, а такая игра не стоит свеч. Вы можете это сделать, только если готовы пожертвовать расположением к вам, которое лежит в основе ваших отношений. Расположение – единственное, изза чего он будет возвращаться и навещать вас, после того как покинет родной дом и начнет жить своей жизнью.

Именно поэтому в подобных ситуациях я предпочитаю использовать дипломатию. Я считаю, лучше мирно решать разногласия, чем использовать острое ножа. Иногда приходится начинать войну, иногда выбора нет; но когда он есть, нужно использовать его мудро. Есть несколько простых шагов, которые помогают прийти к мирному решению тем, кто попал в такую ситуацию.

Изучите образ мышления неандертальцев (см. выше): они не любят говорить, любят свои пещеры, прагматичны до мозга костей и должны знать, в чем их выгода.

Помните: вы должны быть скалой, а не морем. Не преследуйте подростков мольбами (нытьем, угрозами), пытайтесь вызвать на разговор. Просто ждите.

Не будьте Большой Джесси. Не нужно вести переговоры как слабовольная, извиняющаяся тряпка, нужно ясно дать понять, чего вы ожидаете и какую пользу это всем принесет. Вы должны не уходить с их пути, а указывать его.

Какой бы ни была причина грубости, за нее нужно наказывать. Изо всех сил старайтесь избегать ситуаций, когда подросток может проявить грубость, но если это случилось, то вы должны с этим разобраться. Ни при каких обстоятельствах не показывайте, что готовы терпеть грубость.

Установите правила, которые ребенок должен соблюдать (например, уважение друг к другу), а потом оставьте его в покое.

Прежде всего, помните об огромной важности пунктуации при общении с мальчиками-подростками. Ставьте точку при первой же возможности. Чем больше слов вы произносите, тем выше шансы, что всё пойдет не так.

### **Исправление положения**

В течение следующих нескольких месяцев Кэрол и Джон трудились изо всех сил, чтобы изменить модель поведения в своем доме. Кэрол была замечательной матерью, которая нежно любила своего сына, поэтому ей удалось отойти подальше, чтобы увидеть, что происходит в ее семье. Благодаря основе про неандертальцев, ей удалось освоить совершенно новый подход к грубости и угрюмости Дэвида. Например, Кэрол обнаружила, что скалой быть легче, она поняла, почему Дэвид такой, какой он есть, и как можно построить их отношения, не преследуя его, словно охотничья собака.

Результаты были прекрасными. Джон увидел, что Кэрол пытается изменить свою манеру общения с Дэвидом, и стал действовать решительнее, помогая воспитывать сына. Они наконец начали понимать друг друга, и это всё изменило. Кэрол больше не чувствовала, что ее авторитет подрывают, потому что Джон больше этого не делал.

Они установили свои правила поведения в доме – для всех – и потрудились на славу, следуя им. Вместо крика они использовали ЛеСД, связанную с комендантским часом Дэвида (наказание за грубость). Всё было честно и справедливо, и Дэвид начал реагировать таким же образом. Он еще был угрюмым, но уже не таким грубым.

Иногда еще вспыхивали мелкие ссоры, но стало гораздо лучше, чем раньше. Дэвиду еще оставалось года тричетыре до того момента, чтобы открыто продемонстрировать, как ему нравится общество матери, а сейчас, хотя и неохотно, он признавал, что быть рядом с ней – не самое худшее, что есть на свете. Иногда он даже обнимал ее.

## Что мы отсюда усвоили

Конфликты возникают изза неверных основ («он грубый» против «он – неандерталец») и бесполезных принципов («я прав, а ты – нет»).

Выбраться из этого положения можно, используя сочетание наших нерушимых основ для понимания того, что происходит, базовых принципов, которые помогают выбрать направление действий, и простых планов, чтобы добраться до нужной точки.

Вы не должны требовать от ребенка, чтобы он изменился. Все, что вам нужно сделать, – изменить ваш образ действий, и вы добьетесь нужного результата.

## 23 Девочка, которая хотела гадать по картам Таро

### Злые девочки, проблемы в школе, неуместные шутки, расхождение в желаниях

#### *Информация о пациентах*

*Семья: Мелинда и Брайан (родители), Грэйс (13 лет).*

*Проблема: Грэйс раньше была примерной ученицей, но в последний год совершенно перестала стараться и не использует свои способности в полную силу.*

С Грэйс всегда были проблемы. В три года она была хитрой и коварной, к тринадцати стала дьяволом во плоти.

«Она просто исчадие ада, – сказала Мелинда. – Правда, Брайан?»

Брайан кивнул.

Грэйс, сидевшая в кресле, сильнее вжалась в него и тяжело вздохнула. Она была больше похожа на подавленного подростка, чем на исчадие ада. Я сразу проникся к ней сочувствием. Я еще не знал почему, но знал, что нужно это выяснить.

«Когда вы говорите „исчадие ада“, вы имеете в виду, что она вращает головой на триста шестьдесят градусов, плюется зеленой слизью и говорит поарамейски, или исчадие ада означает „очень плохое поведение“?»

29

Грэйс хихикнула. Она поняла отсылку к фильму «Экзорцист», а значит, была либо фанаткой кино, либо готом, либо гораздо старше, чем выглядела.

На лице Брайана ничего не отразилось, а Мелинда неодобрительно посмотрела на меня. Теперь я знал, почему посочувствовал Грэйс: кажется, у ее родителей нет чувства юмора. Люди, не обладающие чувством юмора, кому угодно сделают жизнь трудной, но особенно своим детям.

«Что ж, значит, именно это привело вас ко мне?» – спросил я.

Может, Мелинде и не понравилось мое чувство юмора, но она ясно дала понять, что еще меньше одобряет поведение дочери: «Она такая умная девочка, но она даже не пытается проявить себя в школе. Как будто ей совершенно плевать на свое образование».

«Мне плевать», – пробормотала Грэйс.

«Тебе плевать?» – спросил я ее.

«Да».

«Угу».

Всё было не так просто: что-то в ее словах заставляло принимать их всерьез. Она не бросалась ими как камнями, слова не зависали в вакууме подросткового девчачьего вздора. Она говорила со спокойной уверенностью, которая не могла не впечатлить.

«Видите, вот о чем я говорила», – сказала Мелинда.

Я видел, но не был уверен, что мы смотрим на одно и то же.

«Ну, а чем ты хочешь заниматься?» – спросил я Грэйс.

Она тут же ответила: «Хочу гадать по картам Таро на цыганской ярмарке».

В другой ситуации я бы, наверное, расхохотался.

Ее мать вздохнула и посмотрела на меня, словно говоря «*вот так всегда*».

Грэйс меня заинтересовала, а с годами я научился следовать за белым кроликом всякий раз, когда замечал его пушистый хвостик .

«Могу я немного поговорить с Грэйс наедине?» – спросил я.

Родители были только рады выйти из кабинета и позволить мне самому заниматься «починкой» их дочери. Когда они ушли, я вернулся к тому, что Грэйс сказала о картах Таро.

«Интересный выбор, – сказал я. Она пожала плечами, хотя после ухода родителей напряжение немного спало. Она выглядела грустной. Она была умной девочкой, в этом я не сомневался, но еще она была печальной девочкой. – Рискну предположить, что предсказание по картам Таро – не самое главное твое желание».

Она посмотрела на меня и наконец сказала: «Нет».

«Ты говоришь так, только чтобы досадить им?»

Она кивнула.

«Ты пыталась поговорить с ними о том, чем ты действительно хочешь заниматься, но они либо не слушают, либо им всё равно. Ну, так о чем речь?»

«Они не слушают».

Я помахал рукой: «Я не об этом. Я спросил: чем ты хочешь заниматься *на самом деле*?»

Она засмеялась: «Я хочу стать пианисткой».

Я кивнул: «Музыкантом? Здорово. Будешь играть классику?»

Она улыбнулась: «Джаз».

«Давно ты играешь?»

«С шести лет».

Мы немного поговорили, и стало очевидно, что она действительно страстно любит играть на фортепиано. Куда меньше страсти она питала к английскому, математике, естественным наукам и географии, а потому и не проявляла усердия в учебе.

«Что твои родители думают об этом?»

«Они говорят, что это только хобби и я должна прилежно учиться, чтобы устроиться на настоящую работу – юристом или типа того».

«А ты не хочешь быть юристом или типа того?»

«Неа».

«Что происходит, когда у тебя начинаются неприятности в школе изза того, что ты ничего не делаешь?»

«Я выслушиваю длинную лекцию, а потом они отнимают у меня время игры на фортепиано».

«Как это работает?»



«Раньше фортепиано стояло в моей комнате, а теперь они перенесли его в гостиную и запретили играть, если у меня проблемы в школе».

«Сейчас действует запрет?»

Она кивнула.

«Сколько уже?»

«Около месяца».

«Как ты с этим справляешься?»

«Хожу к подруге. У ее брата есть синтезатор, и я играю на нем».

Умно.

«Так ты придумала всю эту ерунду с Таро, только чтобы их доводить?»

«Ага».

«И у тебя отлично получается, потому что они хотят сделать из тебя юриста или типа того?»

«Ага».

«Как называются триста юристов на дне океана?» – спросил я ее.

«Не знаю».

«Это называется – хорошее начало».

### **Когда всё пошло наперекосяк?**

Я уверен, что многие из тех, кто читает эту книгу, с радостью поменяли бы интересы своих подростков на увлечение Грэйс. На общем фоне игра на фортепиано может показаться прекрасной, особенно по сравнению с гоночными машинами или видеоиграми. Вам нужно просто отойти назад и рассматривать не детали, а картину в целом, потому что в данном случае мы видим классический пример *мнения родителей*: они лучше знают, что нужно их ребенку. Возможно, это правильно, когда ему шесть лет, но теперь он стал старше, и всё уже не так просто.

Родители Грэйс желают ей лучшего, как и большинство родителей, но есть огромная разница между тем, чтобы *желать* самого лучшего и быть *уверенным* в том, что для нее лучше. Я понимал их волнение, ведь очень немногие пианисты зарабатывают на жизнь своим ремеслом. Если бы Грэйс была прилежной ученицей, я уверен, ее родители были бы куда спокойнее. Что еще хуже, Грэйс была очень умной девочкой с огромным потенциалом и могла стать кем угодно. Она должна была лопатой грести награды, но вместо этого едва использовала свои способности.

Но на самом деле всё пошло наперекосяк не тут. Баланс нарушился тогда, когда ее родители позволили страху встать у штурвала. Когда это произошло, они начали отчаиваться и отобрали у Грэйс единственную хорошую вещь, которая была в ее жизни: музыку. Помните, в разделе о наказаниях я написал, что эффективные наказания заставляют остановиться и задуматься? Так вот, всё, чего добились Мелинда и Брайан, – это ожесточенного сопротивления.

Чемто это было похоже на бомбардировку Лондона во время Второй мировой войны. Самолеты люфтваффе хотели сломить дух Британии, а вместо этого пробудили в англичанах несокрушимую волю держаться до последнего.

### **Как можно улучшить ситуацию?**

На первый взгляд всё было просто: Брайан и Мелинда хотели, чтобы Грэйс усерднее занималась в школе, а Грэйс хотела, чтобы ей вернули фортепиано. Но нужно было копнуть

глубже, чтобы увидеть их настоящие цели: родители хотели, чтобы дочь была счастлива и защищена, а Грэйс хотела личного пространства, чтобы формировать собственную личность.

Все это – прекрасные и здоровые желания, но они требовали небольшой настройки.

### Как добиться желаемого?

Итак, какие три пункта вы выберете для Мелинды и Брайана?

I. О<sup>3</sup> – Д.

II. Помните о сумасшедшем дядюшке Джеке.

III. Не будьте Большой Джесси.

IV. Не слишком свободно и не слишком тесно.

V. Находите точки соприкосновения.

VI. Пунктуация – это всё.

VII. Будьте скалой, а не морем.

VIII. Не превращайте их проблемы в свои.

IX. Продолжайте принимать решения.

X. Жизнь – это страдание.

И вновь, главная ценность базовых принципов в том, что они помогают задать направление «чтоделатьдальше». Когда вы начинаете думать о принципах, вы больше не можете думать ни о чем другом, кроме как «что делать».

В нашем случае родителям нужно было понять, что они не могут знать, что лучше для Грэйс. Они могут желать ей лучшего, но не могут быть *уверены*, что именно для нее лучше. Это известно только Грэйс. Позвольте мне коечто прояснить: я не говорю, что нужно слепо принимать любое поведение. Например, дети могут сказать, что хотят целыми днями курить травку и играть в видеоигры, но это будет плохой идеей.

Но вместе с тем я действительно считаю, что мы должны поощрять страстные увлечения наших детей. Иметь какоенибудь страстное увлечение замечательно. Страсть – то, что движет наиболее успешными деятелями искусства, бизнесменами и лидерами. Страсть – это огонь, который превращает воду в пар и заставляет двигатель работать. Если у вашего ребенка есть страстное увлечение, вы должны поддерживать его изо всех сил. Однако помните: страсть – хрупкая вещь. Можно перестараться и разбить ее. Если ваш ребенок любит теннис, а вы заставляете его круглосуточно тренироваться, скорее всего, эта любовь умрет. Если ваши сын или дочь обожают играть на флейте, а вы не даете им прохода, заставляя играть и играть, флейта сломается.

Страсть идет изнутри, ее нельзя навязать, но легко можно погасить. Относитесь к ней с уважением, потому что она сродни самому прекрасному волшебству.

Проблемы часто начинаются тогда, когда родители видят в увлечении врага, а не желанного гостя. Страсть Грэйс к фортепиано могла стать дверью, которая вела обратно в школу. Мелинде и Брайану следовало как можно сильнее поощрять ее увлечение, а не сдерживать. Учиться, учиться и еще раз учиться. Родители должны были больше *всего* хотеть, чтобы Грэйс поняла: учиться интересно и весело.

Я предложил вернуть ей фортепиано в тот же день и не использовать его как инструмент давления на переговорах. Я очень верил в Грэйс и полагал, что ее родители тоже, просто скрывают это за беспокойством. Им нужно поверить в ее способность самой разбираться с проблемами, а не ссориться с ней. Им следовало не угрожать ей дополнительной нагрузкой в школе, а вознаграждать за достижения, и если это было связано с ее любовью к музыке – тем лучше.

Думаю, если бы они перестали бояться и позволили Грэйс идти своей дорогой, всё

было бы хорошо. Я считаю, что любой ребенок, обладающий таким умом, страстью и целеустремленностью, добьется очень хороших результатов.

Кстати, три главных базовых принципа для родителей Грэйс, которые выбрал бы я, – V, I и IV.

### **Исправление положения**

Мне пришлось довольно долго уговаривать их, но в конце концов Мелинда и Брайан согласились следовать моему плану. Грэйс получила фортепиано назад, и они договорились больше не использовать его для наказания. Кроме того, Мелинде и Грэйс пришла в голову замечательная идея. Если у Грэйс к концу семестра улучшатся результаты по четырём пяти предметам, на летние каникулы они оплатят ей обучение и проживание в музыкальной школе.

Это оказалось решающим ударом. Грэйс улучшила свои оценки по всем пяти предметам. Ничего сногшибательного, но дела определенно пошли в гору. Более того, в летней музыкальной школе она подружилась с целой оравой талантливых, неугомонных, не менее страстных подростков, большинство из которых понимали, насколько важна роль образования для воплощения их музыкальных планов. Грэйс вернулась другим человеком. Почти без возражений и споров она добилась отличных результатов по всем предметам, кроме математики, с которой, однако, тоже неплохо справилась. Она ненавидит математику и, наверное, всегда будет ненавидеть. Но кто осудит ее за это?

Когда я спросил, почему она прекратила ссориться с родителями и взялась за учебу, ее ответ был ясным и типичным для подростка: «Потому что я видела, как они стараются, и подумала, что мне тоже стоит».

Славно.

Когда все вовлечены в конфликт, иногда лучшее, что можно сделать, – первым умерить пыл. Это еще никому не повредило. Мелинда и Брайан умилили пыл первыми, и в результате все начали успокаиваться, и в доме воцарился лад.

«Я думаю, мы все начали лучше ладить друг с другом, потому что признали: Грэйс знает, чего хочет, – сказала Мелинда, – а она показала, что понимает всё, что мы хотим ей сказать».

«Что образование – это важно?» – спросил я.

«Совершенно верно».

«И вы больше не одержимы идеей, что она должна стать юристом?»

«Нам попрежнему хочется, чтобы она получила диплом по какойнибудь специальности вроде права или бухгалтерского учета, но мы уважаем ее выбор».

И вновь – славно.

«Эй, – сказал я, – как называются триста юристов на дне океана?»

Лицо Мелинды немного вытянулось.

«Как?»

«Это называется – хорошее начало».

Грэйс покатила со смеху, причем смеялась больше, чем когда я впервые рассказал ей эту шутку.

«В чем дело?» – спросил я Грэйс, которая выглядела так, как будто сейчас лопнет.

«Мама... – выдохнула она, прежде чем снова разразиться смехом. – Моя мама – юрист». Вот негодница!

### **Что мы отсюда усвоили**

Мы не знаем, что лучше для наших детей, это известно только им самим.

Мы должны доверять их решениям. Разумеется, не всем и не всегда. Но они научатся. Мы должны верить, что они обязательно найдут свое место в мире. Это может занять какое-то время, но они всё равно к этому придут, даже если это случится, когда им исполнится пятьдесят.

Задача родителей в том, чтобы дети нашли свое увлечение, призвание и развивали его. Жизнь непредсказуема, и мы не можем знать, к чему приведет их страсть.

## 24 Мистер Размазня

### Ленивые дети, отсутствие направления, наркотики

*Информация о пациентах*

*Семья: Грэм (отец) и Сэнди (мачеха), Стивен (17 лет).*

*Проблема: Грэм обеспокоен, ему кажется, что у Стивена нет никаких целей или стремлений. Похоже, его жизнь движется в никуда.*

В Стивене было нечто, что раздражало меня с того момента, как я впервые его увидел. Ему было семнадцать, его растил отец, Грэм, со своей новой женой Сэнди. Они казались довольно милыми людьми, но Стивен меня просто бесил. Он вошел в кабинет так, словно всё это было сплошным надувательством. Он был так увлечен ничегонеделанием, что скорее стал бы плевать в потолок, чем приложил усилия и потратил огромные запасы энергии на то, чтобы бухнуться на мой диван.

«Итак, – сказал я, – что привело вас ко мне?»

«У Стивена проблемы с мотивацией», – ответил его отец.

Я посмотрел на парня и подумал, что меня это совершенно не удивляет.

«Расскажите поподробнее», – попросил я.

Оказалось, что Стивен никогда не был студентом. И это всё, что о нем можно было сказать. Дело было не в том, что он тупой (он не раз доказывал, что это не так), просто ему неинтересно.

«Ты чемнибудь интересуешься?» – спросил я его.

Стивен посмотрел вверх, снова уронил голову и промямлил: «Только своей музыкой».

«Что? – спросил я. – Я не расслышал».

«Своей музыкой».

«А... ясно. Ты на чемнибудь играешь?»

«Я диджей».

Обычно, когда дети говорят, что увлекаются музыкой, мне становится интересно. Это значит, что в них есть хоть какая-то энергия, но в Стивене я не увидел ничего подобного. Он сказал это так, что я сразу представил себе тех скучных придурков, которые болтают с девчонками в барах и рассказывают им небылицы про работу в «Особой воздушной

службе» , хотя на самом деле ближе всего к SAS они были, читая романы Энди Макнаба .

«Поэтому, когда он пришел ко мне в конце одиннадцатого класса и сказал, что хочет пропустить год школы, чтобы поработать над своей музыкой, я подумал, что это может быть неплохой идеей, – сказал Грэм. – И мы обустроили для него в подвале собственную студию – знаете, с очень хорошим оборудованием – при условии, что он вернет нам деньги, когда устроится работать диджеем».

«И как идут дела?» – спросил я Стивена.

«Хорошо».

Я повернулся к Грэму:

«Вы тоже так считаете?»

«Честно говоря, нет».

«Как, повашему, прошел этот год?»

«Ну, на самом деле прошло уже полтора года, и мы не видели никакого дохода от этого занятия».

«А что вы видели?» – спросил я его.

«Кажется, большую часть времени он курит марихуану и играет в видеоигры».

Стивен посмотрел на своего отца и презрительно фыркнул: «Нет».

«Ну, именно так это выглядит со стороны, приятель», – сказал Грэм.

«Я больше не употребляю наркотики дома», – возмутился Стивен.

«Я чувствовал запах вчера ночью».

«Это были благовония».

Я засмеялся: «Ты шутишь, правда?»

Он повернулся ко мне: «Нет».

«На что же он живет?» – спросил я Грэма.

«Я даю ему пятьдесят долларов в неделю на карманные расходы».

«И как он должен их отрабатывать?»

«Да никак. Просто помогать по дому».

«Как помогать?»

«Стирать свое белье, немного убирать. Всё в таком духе».

Сэнди, которая до сих пор молча сидела в своем кресле, очевидно, не могла больше сдерживаться:

«Ох, Грэм, хватит. Когда он последний раз помогал по дому?»

«Я не помню, но он точно помогал».

«И что он делал?» – не уступала она.

Грэм уныло пожал плечами: «Ну, я не знаю. Наверное, он делает не так уж много».

«Он ничего не делает», – сказала Сэнди.

«Могу я высказать свое предположение, а потом задать вам один простой вопрос?» – спросил я родителей.

Они кивнули.

«Думаю, что изза всего этого у вас возникает довольно много конфликтов, потому что вы, – обратился я к Сэнди, – считаете, что Грэм слишком снисходителен. А вы, – добавил я,

повернувшись к Грэму, – должно быть, думаете, что она права, но всё равно защищаете Стивена».

Они оба кивнули.

«А теперь, – продолжил я, – у меня к вам всего один вопрос. Если учесть, что Стивен живет у вас бесплатно, не должен выполнять никакой работы по дому и получает каждую неделю пятьдесят баксов, которые спускает на травку и фастфуд, и только сидит без дела и играет в видеоигры... я подумал: не захотите ли вы усыновить *меня?*»

### **Когда всё пошло наперекосяк?**

Если вы до сих пор не поняли этого, вам, вероятно, лучше распрощаться с надеждой хорошо воспитать собственных детей. Я уверен, вы согласитесь, что настоящая проблема здесь очевидна: Стивен живет праздной жизнью и ничего не делает. Отец желает сыну лучшего, но, к сожалению, он сделал самую худшую вещь, которую только можно сделать для ленивого ребенка, – дал ему бесплатный билет. Ленивым детям не нужны бесплатные билеты.

Может быть, вам покажется слишком грубым, что я называю бедного Стивена ленивым. В наше зацикленное на детях время такие вещи обычно называют низкой самооценкой или кризисом уверенности в себе. Я всегда считал, что нужно называть вещи своими именами, и Стивен определенно был лентяем.

Конечно, то, что отец косвенно поддерживал его курение марихуаны, тоже несколько не помогало делу.

### **Наркотики**

Наркотики – это плохо. Тоже мне открытие, да? Конечно, мы только начали понимать, что наркотики особенно плохо влияют на подростков. Как мы уже говорили, подростки более склонны впасть в зависимость от наркотиков и более восприимчивы к их действию. То, что плохо для нас, для них еще хуже. Более того, сейчас в мире гораздо больше наркотиков, чем было в наши дни, и многие из них гораздо сильнее. Бич метамфетамина – всего один из примеров. Я не собираюсь описывать разнообразные наркотики и их действие (этого добра полно в Интернете). Давайте просто придерживаться факта, что наркотики – это плохо.

### ***Разговор с вашими детьми о наркотинах***

Есть коечто, что вы должны сделать, и как можно раньше, потому что мне встречались семилетние дети, находившиеся в школе под кайфом. Мы всегда разговаривали с нашими детьми о наркотиках. Мой младший сын в четыре года решил, что ему не нравится Джимми Хендрикс, потому что он принимал наркотики. Мне нравится Хендрикс, но я рад, что он не нравится моему сыну.

Так что вот несколько советов для начала.

Используйте все возможности для разговора о наркотиках, которые возникают сами собой (например, телевидение, фильмы, газеты).

Не читайте наставлений, но расскажите детям о своей позиции по отношению к наркотикам.

Дайте им точную информацию.

Если они спросят, пробовали вы когданибудь наркотики или нет, будьте честны.

Расскажите им, почему вы пробовали и почему больше не употребляете.

Если вы до сих пор употребляете наркотики, прекратите преследовать детей и разберитесь с собственными проблемами, а потом продолжайте разговор. Нет ничего глупее, чем ожидать, что ваши дети «скажут наркотикам нет», если вы сами всё время под кайфом. Вы должны быть для них примером, так что не ждите, что они воспримут вас всерьез, если будут видеть, что вы употребляете наркотики или напиваетесь в стельку.

Спросите, что они думают о наркотиках.

Если они признались, что употребляют наркотики, сохраняйте спокойствие и очень подробно обсудите проблему.

Поговорите с ними о давлении со стороны сверстников и разработайте тактику, как с этим разобраться. Например, они могут сказать что-то вроде «Я не могу, потому что мои родители проверяют меня на наркотики, я регулярно сдаю анализы».

Расскажите им об опасностях, которым они себя подвергают, когда они под кайфом или пьяны.

Убедитесь, что они понимают: что бы ни случилось, они могут прийти к вам за спокойной, мудрой помощью и советом.

Все эти советы применимы к проблеме с алкоголем.

### ***Как мне узнать, принимают ли мои дети наркотики?***

Есть множество признаков и симптомов употребления наркотиков, которые могут предупредить вас об опасности. Вот наиболее распространенные из них.

Вы нашли наркотики или принадлежности для их употребления у ребенка или в его комнате. Если вы не знаете, как это выглядит, используйте поиск по изображениям Google.

Вы почувствовали запах. Можно поступать похитрому и обнимать детей, когда они возвращаются домой после вечеринки, хотя следует помнить, что они могут просто находиться рядом с наркотиками и не употреблять их – не шпионьте, но будьте бдительны.

Покрасневшие, воспаленные глаза. Хотя некоторые подростки используют глазные капли, чтобы скрыть этот признак.

Нетвердая походка, пошатывание, трудности с концентрацией внимания, неразборчивая речь.

Внезапные смены настроения или поведения.

Потеря интереса к занятиям, которые раньше нравились.

Неожиданное изменение круга друзей.

Ухудшение успеваемости в школе.

Тайные телефонные звонки.

Из дома пропадают деньги или вещи.

Они провалили домашний тест на наркотики. Сейчас такие вещи доступны в Интернете, так что родители могут проверить, говорят им дети правду или нет.

### ***Что я могу сделать, если мой ребенок принимает наркотики?***

Не паникуйте.

Не начинайте «палить из всех орудий». Если вы так поступите, ребенок просто займет оборону и возведет вокруг себя стены.

Тщательно выбирайте время – тихий и спокойный момент, потому что он должен поговорить с вами по душам.

Прямо высказывайте свои опасения, но не бросайтесь обвинениями. *Хорошее начало* : Я беспокоюсь, потому что знаю, что ты употреблял марихуану. *Не такое уж хорошее начало* : Я знаю, что ты был под кайфом, так что не смей мне врать.

Надо выслушать, что он говорит, а не притворяться, что слушаете, когда на самом деле только и ждете паузы, чтобы снова читать нотации.

Помните, что у вас тоже есть права, и среди них есть право жить в доме, где нет наркотиков.

Если они отрицают, что это проблема, а вы уверены, что проблема есть, нужно обратиться за помощью. В большинстве государств есть множество организаций, которые помогут решить, что делать дальше, если проблема оказалась серьезной. Возьмите трубку и позвоните им, потому что вам, наверное, понадобятся совет и помощь специалиста. Основная мысль такая же, как и при решении других проблем: все сводится к налаживанию отношений с детьми. Могут ли они спокойно поговорить с вами о том, что их беспокоит? Если подросток уклоняется от разговора (а некоторые из них поступают именно так), вам нужно добиться своего и поговорить с ним. Ненормально позволять им и дальше употреблять наркотики. У вас тоже есть права, среди которых желание жить в доме без наркотиков. Поступая решительно, вы становитесь ответственным родителем, а не отставшим от жизни занудой, как считают подростки.

### **Как можно улучшить ситуацию?**

Возможно, нет ничего удивительного в том, что Стивен просто пожал плечами, когда я спросил: как можно улучшить ситуацию?

«Я не вижу, в чем тут проблема», – промямлил он.

Ну конечно.

Грэм хотел, чтобы сын что-то сделал, хотел увидеть какие-то доказательства, что Стивен начал разбираться с самим собой. Когда мы поговорили об этом подробнее, Грэм сказал, что хотел бы увидеть, как сын работает или продолжает образование. Ему всё равно как именно, главное, чтобы Стивен не просиживал целыми днями без дела.

### **Как добиться желаемого?**

Ну, и как бы вы оторвали мистера Размазню от дивана? Преимущество лени в том, что от нее очень легко избавиться. Если вы хотите стащить мистера Размазню с кровати, просто подложите ему несколько кнопок.

Давайте повторим базовые принципы и подумаем, куда двигаться:

I. О<sup>3</sup> – Д.

II. Помните о сумасшедшем дядюшке Джеке.

III. Не будьте Большой Джесси.

IV. Не слишком свободно и не слишком тесно.

V. Находите точки соприкосновения.

VI. Пунктуация – это всё.

VII. Будьте скалой, а не морем.

VIII. Не превращайте их проблемы в свои.

IX. Продолжайте принимать решения.

X. Жизнь – это страдание.

Я бы особенно подумал о необходимости отношений, а не дружбы, о принципе «не слишком свободно и не слишком тесно» и о том, что Грэм не должен делать это своей проблемой, решать ее надлежит Стивену. Я бы советовал Грэму перестать вести себя как Большая Джесси, вступить в игру и начать принимать решения. В данном случае «исправление» потребует твердости характера.



Я бы предложил такой план.

1. Больше никакой травки в доме. За нарушение правила вышвыривают на улицу.
2. Если Стивен хочет остаться дома, он должен согласиться на неожиданные домашние тесты на наркотики. Если ему это не нравится и он считает это вторжением в личное пространство, никто не будет против, если он покинет дом и будет жить отдельно.
3. Стивену дается определенное время на то, чтобы он устроился на работу или вернулся в школу.
4. Если он не устраивается на работу (не возвращается в школу), отец должен выгнать его из дому.
5. Если Стивен устраивается на работу и решает остаться дома, он должен вносить свой вклад в бюджет семьи и помогать по хозяйству.
6. Если он возвращается к какой-либо форме образования, он должен помогать по дому и работать по выходным, чтобы платить за свое обучение.
7. Студийное оборудование продается, чтобы оплатить расходы отца. С разрешения отца эти деньги могут пойти на оплату за обучение.
8. Что бы ни случилось, Стивен *сам* готовит себе еду, убирает свою комнату и стирает вещи.

Такие меры могут показаться слишком суровыми, но здесь нужна именно строгость. Стивен жил на Легкой улице и не собирался добровольно переезжать. Пришлось реконструировать Легкую улицу в проспект под названием «Реальный Мир».

Выгнать своего ребенка на улицу – жестокое наказание, но я считаю, что, если вы будете защищать подростка от последствий его действий, вы нанесете ему непоправимый урон. Однажды вы умрете, и если он сам не научится разбираться со своими проблемами, вскоре после ваших похорон он облагается по полной.

### **Исправление положения**

К сожалению, это невозможно, по крайней мере, не думаю, что такое когда-либо случалось.

Я обсудил предложенный мною план с Грэмом и Сэнди. Он немного колебался, но вроде бы принял мою идею. Когда они уходили, Сэнди повернулась ко мне и прошептала: «Он никогда этого не сделает».

Мы должны были встретиться и обсудить, как идут дела, но за неделю до встречи Грэм оставил мне сообщение на автоответчике, что вынужден отменить наш сеанс и позвонит, как только сможет, чтобы выбрать другой день. С тех пор прошло лет десять.

Я надеюсь, что у них всё в порядке, но меня не покидают сомнения, что где-то есть отец, чей тридцатилетний сын до сих пор живет у него в подвале, попрежнему курит травку, ни черта не делает и играет в видеоигры.

Более того, я уверен, что сейчас он играет на PlayStation 3.

### **Что мы отсюда усвоили**

Есть два способа согнать мистера Размазню с дивана: первый – умолять его, а второй – подложить на диван несколько кнопок. Я всегда выбираю кнопки.

Вы ничем не помогаете своим детям, защищая их от трудностей реального мира.

Если вы подозреваете (или знаете наверняка), что здесь замешаны наркотики, вы должны вмешаться и отстаивать свою точку зрения.

Не паникуйте и не обрушивайте на ребенка «огонь из всех орудий».  
Насколько это возможно, будьте с ними на связи.  
Если связь оборвана, обращайтесь за помощью со стороны.  
Однажды вас не окажется рядом, чтобы защитить ребенка, и, когда этот день наступит, лучше, чтобы у него был за плечами хоть какой-то опыт.

## 25 Стервоград

### **Неистовство девочек, грубость, родители чувствуют себя беспомощными, отсутствие направления**

#### *Информация о пациентах*

*Семья: Джеймс и Келли (родители), Джейн (10 лет), Кейт (12 лет) и Милли (14 лет).*

*Проблема: В семье правят девочки. Они грубые, злые, игнорируют родителей. Много крика и воплей.*

Джеймс и Келли были трижды благословлены. У них три дочери: десятилетняя Джейн, двенадцатилетняя Кейт и четырнадцатилетняя Милли. Джеймс и Келли были трижды прокляты. У них три дочери: десятилетняя Джейн, двенадцатилетняя Кейт и четырнадцатилетняя Милли.

«После рождения третьей девочки мы решили, что больше не будем пытаться родить мальчика», – сказала Келли, когда мы разговаривали у нее в гостиной.

«О, здорово, – сказала Джейн с досадой, которой можно было ожидать от самой старшей сестры. Она закатила глаза, демонстрируя, какой невыносимой может быть. Мне сразу стало понятно, какие испытания выпали на долю ее родителей. – Так предполагалось, что я буду *мальчиком*? Отлично».

Кейт и Милли просто сидели в комнате, яростно строча эсэмэски на розовых мобильных телефонах и время от времени получая в ответ *диндон*. Келли хотела заговорить, но потом просто посмотрела на меня и вздохнула так, как умеют только матери. Ей не нужно было ничего говорить. Я всё знал.

«Вообще-то, – сказал Джеймс, – я хотел собаку, но у твоей сестры аллергия».

Джейн взглянула на отца и презрительно фыркнула. Я засмеялся и тут же решил, что Джеймс мне очень нравится. Он был словно 101я воздушнодесантная дивизия при обороне Бастони во время Второй мировой войны – со всех сторон окруженный превосходящими силами противника, без снабжения, измотанный, но не теряющий чувства юмора.

«Итак, в чем у вас тут дело?» – спросил я родителей.

Келли рассказала, какие чудесные у нее малышки, просто прекрасные девочки – большую часть времени, ну, или иногда...

На самом деле, они вовсе не были такими. Слушая ее, я понял, что она просто замечательная мать. Это сразу становилось ясно. Но еще я понимал, что она мучается изза того, что творится в доме.

«Вы даже не представляете, – сказала она. – Иногда мне просто хочется собрать чемодан и уехать. Они вспыхивают изза любой мелочи, а потом вас словно засасывает в черную дыру. Соседи, наверное, думают, что мы режем девочек, такой иногда стоит в доме визг и крик».

Я улыбнулся: «Единственные люди, которые действительно знают, насколько вы выжили из ума, – это ваш супруг и ваши соседи».

«Точно», – ответила она.

Тем временем Кейт и Милли сидели и писали эсэмэски, так, словно это было так же естественно, как дышать. Они были блондинками с голубыми глазами, похожими на ангелочков. Просто воплощение девчачести, розовые и с рюшечками. Сама невинность.

«Милли, – сказал я, – ты старшая, верно?»

Она удостоила меня сдержанным, почти снисходительным взглядом и вернулась к эсэмэскам.

Интересно.

«Мне просто коечто интересно».

«Что?» – спросила она, не отрываясь от своего занятия.

«Ты не боишься, что у тебя палец будет как у русских штангисток?»

Она прекратила писать и бросила на меня презрительный взгляд: «Что?»

«О да, я такое уже видел. Ты пишешь столько эсэмэсок, что в конце концов твой большой палец станет как у огромных русских штангисток, которые сидят на стероидах. Знаешь, тех, что похожи на рестлеров?»

Она насупилась.

«У тебя будут такие славные накачанные большие пальцы. Боже, возможно, тебе даже придется брить их».

(Моя теория заключается в том, чтобы привлечь внимание. Обычно я оцениваю обстановку и говорю первое, что приходит в голову, – в данном случае по поводу непрекращающейся переписки, которая была ловким и незаметным способом сказать мне «отвали, придурок». Нужно было только немного надавить. А если говорить доброжелательно, они не поймут, смеяться или обижаться.)

Младшая сестра Милли, Кейт, похихикала над ней и стала следующей жертвой.

«Тебе не стоит смеяться, – сказал я Кейт. – Ты начала писать раньше нее, а значит, к тому времени, когда тебе будет столько же, сколько Милли сейчас, ты уже прославишься как девочка с громадными большими пальцами. „Кто эта девочка с громадными большими пальцами?“ – будут спрашивать люди, когда ты будешь проходить мимо. „Не знаю, но ты бы видел ее младшую сестру Джейн, которая начала писать эсэмэски в десять лет, и теперь вся правая сторона ее тела – одна огромная кнопконажимательная мышца. Ее приходится кормить из садового шланга – какая гадость“».

Стервозное презрение Джейн сместилось влево и нацелилось на меня.

«Так дела идут довольно плохо?» – спросил я Келли.

33

«Знаете, это похоже на пищевое бешенство акул . Как только одна начинает есть – все сразу тут как тут».

«А вы что обо всем этом думаете?» – спросил я Джеймса.

Он пожал плечами, и это было классическое пожимание плечами отца, поставленного в тупик.

«Я не знаю, с чего всё начинается, и не знаю, как это остановить. Кейт может взять какойнибудь диск Милли, и Милли начинает кричать на Кейт. Потом в ссору ввязывается Джейн. Иногда это превращается в настоящий сумасшедший дом».

Я мог своими глазами убедиться, что жизнь в доме с тремя девочками подростками иногда похожа на сумасшедший дом.

«Вот, например, както утром, – продолжал Джеймс, – я зашел на кухню, когда Милли ела тосты. Я могу поклясться, что сказал только, „доброе утро“, а она взяла банку варенья,

бросила ее в раковину и выбежала прочь».

«*Не было* такого», – проворчала Милли, ее лицо залилось краской, а голос подсказывал, что на самом деле всё так и было.

Телефон Кейт вновь выдал *диндон* – она получила еще одно сообщение из космоса и стала невозмутимо писать ответ, как будто разбить банку варенья вместо утреннего приветствия – совершенно обычное дело. По законам девчачьей вселенной это именно так.

«И что вы делаете, когда их поведение выходит за рамки? Как вы с этим справляетесь?»

Джеймс пожал плечами и посмотрел на жену, что точно соответствовало моим подозрениям о том, как всё устроено в этой семье. Келли совершенно беспомощно посмотрела на меня.

«Мы просто не знаем, что нам делать», – сказала она голосом человека, который чувствует, что битва уже проиграна.

А теперь я должен сказать, что Келли добилась очень больших успехов в бизнесе и карьере. Помимо воспитания трех девочек, она управляла собственной компанией, превосходной маленькой фирмой, где работало несколько человек. Но она не была отсутствующей мамой – Келли всегда была рядом, она усердно работала, но дочери всегда были для нее на первом месте. И всё же эту умную, успешную, энергичную женщину поставили в тупик собственные дети, а всё, что мог делать их отец, – пожимать плечами.

*Диндон* сказал один маленький розовый телефон.

*Диндон* вторил ему другой.

### **Когда всё пошло наперекосяк?**

Кто-то может не согласиться, но в данном случае всё пошло наперекосяк, когда количество девочек достигло критической массы, и слово «критическая» я использую во всех его смыслах. В девочках нет ничего плохого, по крайней мере до тех пор, пока вы не соберете их в группу. В этом доме соотношение сил было 3:2, перевес на стороне девочек. Трудная ситуация.

У родителей не было основ, способных внести ясность в то, что творилось вокруг, и они были потрясены, столкнувшись с половым созреванием и злой физикой девчачьей вселенной. Сомневаясь, правильно ли они делают, они ничего не делали, лет на семь раньше срока передав полномочия трем милым девочкам.

Дядюшка Джек спятил, не говоря уже о том, что его было трое и это был не «он», а «они». Милые девочки были мастерами по использованию ОМН, таких как уход от темы, сбивание с толку, отвлечение внимания, изматывание и раскол. Родителей превосходили числом и вооружением, так что они просто сдались. Они стали родительским аналогом ООН: слабым, нерешительным и не знающим, что делать.

Такое случается во многих семьях. Столкнувшись с убедительными проявлениями желаний, многие родители просто отступают. Они позволяют детям быстро захватить власть на корабле и превращаются в беспомощных пассажиров. Все, что они могут, – в страхе наблюдать за приближением айсберга.

### **Как можно улучшить ситуацию?**

«Что было бы лучше по сравнению с тем, что есть сейчас?» – спросил я.

«Что угодно», – ответил Джеймс.

Но я не собирался позволить Джеймсу отделаться таким ответом. Проблема многих матерей в пунктуации, а классическая уловка отцов – стоять с потерянными видом, пока не

примчится жена и не разберется. Я иногда и сам так поступаю. К счастью, в центре внимания было не мое поведение.

«Вам нужно быть поконкретнее, – сказал я. – „Что угодно“ – это както туманно. „Чем угодно“ может быть, например, военная школаинтернат, обмен девочек на верблюдов, набивка чучел...»

Джеймс на минуту задумался.

«Я бы хотел, чтобы они проявляли к нам больше уважения, – сказал он, – и слушались, когда мы говорим „нельзя“».

Я кивнул. Хорошо.

«А вы, Келли?»

«То же самое, – ответила она. – Если бы они уважали нас и слушались, когда мы чтото запрещаем, я была бы счастлива».

Все это было очень хорошо. Была поставлена реальная достижимая цель.

### **Как добиться желаемого?**

В ситуациях, когда корнем проблемы является чрезмерный контроль, обычно лучше его не усиливать, но в ситуациях, похожих на эту, когда девочки стоят у штурвала, нужно именно это. Шторм начался, и море наполнилось хаосом и криком. Здесь необходима какая-нибудь структура, нужно ввести ограничения.

Помните, что быть не слишком мягкими также важно, как быть не слишком строгими. В данной ситуации три ключевых момента.

Джеймсу и Келли необходимо разобраться в том, как устроен мозг девочек-подростков и как это связано с девчачьей вселенной.

Они должны пересмотреть свое отношение к происходящему и вернуть управление кораблем в свои руки. Чтобы добиться этого, им понадобится выбрать несколько базовых принципов.

I. O<sup>3</sup> – Д.

II. Помните о сумасшедшем дядюшке Джеке.

III. Не будьте Большой Джесси.

IV. Не слишком свободно и не слишком тесно.

V. Находите точки соприкосновения.

VI. Пунктуация – это всё.

VII. Будьте скалой, а не морем.

VIII. Не превращайте их проблемы в свои.

IX. Продолжайте принимать решения.

X. Жизнь – это страдание.

Им нужно ввести четкую структуру с понятными правилами и последствиями, связанными с их нарушением.

В такой ситуации обычно полезно использовать средства вроде Лестницы судного дня.

### **Исправление положения**

После того как мы спровадили девочек, у нас с Джеймсом и Келли состоялась долгая беседа о том, что я думаю об их положении. Мне не пришлось их долго убеждать.

«Ладно, – сказала Келли, – что же нам делать?»

Мы поговорили немного о применении принципов из второй части этой книги. Особенно подробно мы обсудили сумасшедшего дядюшку Джека, то, что им нужно быть

больше похожими на скалу, следить за пунктуацией и, самое главное, сделать грубость девочек их проблемой, а не своей. Кроме того, я дал советы, как устанавливать правила и вести переговоры.

«Но как нам сделать это их проблемой?» – спросила Келли.

Я спросил, что можно забрать у девочек такого, что было бы для них особенно болезненно. Ни секунды не раздумывая, Джеймс и Келли ответили одновременно: «Их телефоны». Великие умы думают одинаково.

Затем я объяснил им принцип действия ЛеСД. Джеймсу он очень понравился. Он ведь мужчина, а мужчины любят всякие устройства. Мужчинам нравится воздействовать. Келли это тоже пришлось по душе. Мамам нравится все, что действительно срабатывает.

Мы договорись, что встретимся примерно через месяц.

Сколько всего можно изменить за двадцать восемь дней! Конечно, не всё встало на свои места, но многое заметно улучшилось. Родители применили ЛеСД, и она полностью себя оправдала. Приманкой оказалось то, что эсэмэски были необходимы девочкам как кислород. Без сотовых телефонов они слабели. Как только девочки поняли основную идею «хорошее поведение = время пользования мобильным телефоном», они тут же научились себя сдерживать. Временами еще случалось, что одна из них просто теряла контроль над собой (что вполне объясняется возрастом), но не так часто, как раньше. Кроме того, у потерявшей контроль девочки был достаточно мощный стимул найти его как можно быстрее. Не то что раньше.

«Главные изменения произошли с нами, – сказала Келли. – Мы чувствуем себя гораздо лучше и комфортнее, правда, Джеймс?»

Он кивнул: «Безусловно».

«Так что же изменилось?» – спросил я.

«Я думаю, мы просто стали решительнее и тверже и взяли управление в свои руки, – сказала она, – и перестали терпеть дрянное поведение, как это было раньше».

«Например?»

«Ругательства, неуважение. То есть, я хочу сказать, у девочек еще случаются заскоки, но теперь мы справляемся с ними гораздо лучше, чем раньше. Мы как будто снова сели на водительское сиденье. Даже когда страсти накаляются, мы помним, что мы здесь главные».

«Что помогло вам больше всего?» – спросил я. Я всегда задаю этот вопрос, потому что это важно и об этом я смогу рассказать другим родителям с похожими проблемами.

«Для меня – две вещи, – сказала Келли. – Вопервых, в дом вернулся порядок в виде правил и Лестницы судного дня. Вовторых, я стала держать у себя в голове образ скалы. Я просто решила, что меня теперь будет не такто просто сдвинуть».

«Со мной случилось то же самое, – сказал Джеймс. – Структура и скала всё изменили».

«А девочки теперь ненавидят вас изза того, что вы ввели все эти правила и средства?»

Джеймс засмеялся: «Иногда ненавидят, но в этом вся прелесть – скалы вряд ли переживают изза таких вещей и лишаются сна».

И это абсолютная правда.

### **Что мы из этого усвоили**

Девчачья вселенная – странное и хаотичное место. Там действуют законы, которых никому из нас не понять. В девчачьей вселенной вы говорите «доброе утро!» – и разбивается банка варенья.

Худшее, что вы можете сделать перед лицом темных сил, выползающих из девчачьей вселенной, – сдаться. Это приведет к абсолютному хаосу.

Лучше вернитесь к основам: структуре, принципам, действиям. Не говорите о том, что вы собираетесь делать, а просто сделайте это.

Найдите вещи, которые важны для ваших детей, и заставьте их понять, что это привилегия, а не право, и вам удастся продвинуться вперед.

Пока ваши действия справедливы, дети не будут вас ненавидеть.

## 26 Тим Разрушитель

### Полный слет с катушек, проблемы с полицией, угрозы применить насилие, серьезные конфликты в семье

#### *Информация о пациентах*

*Семья: Ян и Мэри (родители), Дженнифер (9 лет), Сэм (11 лет) и Тим (14 лет).*

*Проблема: Серьезные проблемы с Тимом. Он всё время ввязывается в неприятности, начинает серьезные ссоры дома, пропадает часами неизвестно где. Кажется, он ненавидит всё и всех.*

Если бы в тот день, когда ко мне пришла семья Яна и Мэри, в моем кабинете сидела Большая Птица <sup>34</sup>, она не устояла бы перед возможностью спеть песню «Чем это отличается от других?». Я и сам чуть не начал напевать.

Ян был в элегантном костюме. Мэри была одета похоже, не в платье, но очень модно. Еще с ними была Дженнифер, самая младшая в семье, – очень милая девочка, одетая в розовое и нежноголубое. На Сэме, среднем сыне, были какаято первоклассная вещь для скейтбордистов, модные потертые джинсы и желтая футболка. И еще с ними был Тим. Тим весь был одет в черное и выглядел довольно отталкивающе и неопрятно. Его джинсы, похоже, давно не были в стиральной машине, изпод грязной черной шапочки торчали засаленные пряди волос.

Все остальные выглядели свежими, а он – так, словно только что выполз изпод моста. На самом деле это был не мост, а камера предварительного заключения. Тима обвинили в преднамеренном нанесении ущерба – накануне ночью он напился с друзьями и сломал чьюто ограду. Когда приехала полиция, он им надерзил, что, как ни странно, привело его напрямик в уютную маленькую камеру.

«Ограда сказала что-то такое, что тебя взбесило?» – спросил я Тима.

Ответа не последовало, чтонисколько меня не удивило.

«Итак, с чего лучше начать?» – спросил я его родителей.

«Мы просто не знаем, что еще можно сделать, – сказала Мэри. – Кажется, совершенно неважно, что мы говорим Тиму, он либо игнорирует это, либо страшно грубит».

Тим закатил глаза и сильнее вжался в свое кресло.

Я понимал, какую боль причиняет Мэри и Яну его поведение.

«Каким он был, когда был маленький?»

«Он был чудесным, – сказала Мэри. – Он был очень приятным малышом. Очень нежным и ранимым».

Знаете, всякий раз, когда люди используют слово «ранимый», я настораживаюсь.

Обычно, когда дело касается мальчиков, «ранимый» означает «впечатлительный» и «крайне нервный». Такой тип мальчиков очень чувствителен к получению отказов, их кожа так тонка, что вы можете буквально видеть сквозь нее. Их легко обидеть, а в ответ на обиду появляется злость, и они начинают причинять людям боль – эмоциональную, а иногда и физическую. Такие мальчики почти всегда ужасно упрямы.

«Он был упрямым мальчиком?» – спросил я.

«Очень упрямым, – сказал Ян. – С Тимом было непросто и тогда, когда он был маленьким. Он ничего не мог сделать просто так, ему всегда нужно было сначала немного повыступать».

«Но совсем не так, как сейчас, – продолжила Мэри. – У него были детские приступы гнева и тому подобное, но их и сравнивать нельзя с тем, что происходит теперь».

«Когда начались проблемы?» – спросил я Мэри и Яна.

«О каких именно проблемах вы говорите? – спросил Ян. – У нас есть любые, на ваш вкус: в школе, дома, с полицией, наркотиками – со всем».

«Я имею в виду тот момент, когда вы впервые почувствовали качку».

Ян задумался.

«Думаю, это началось после того, как он перешел в средние классы, – ответил он, – лет в одиннадцать. У него появились новые друзья, а у нас стало появляться всё больше проблем в школе. Правда, Мэри?»

Она кивнула: «Да, я думаю, примерно тогда всё и началось».

Я повернулся к Тиму: «Ты согласен с этим, Тим?»

Он посмотрел на меня и зарычал: «С чем?»

Я улыбнулся, потому что его яд на меня не подействовал, и ясно понял, что Тим решил быть дерьмом.

«С предложением родителей обвинить тебя в начале глобального потепления?»

«Чего?»

«Ну, твои родители только что сказали, что ты уже какое-то время выбрасываешь в атмосферу больше парниковых газов, чем следуешь».

Сэм захихикал, и Тим яростно обрушился на него: «А ну заткнись на хрен, *педик*!»

«Тим, – сказал его отец. – *Хватит*».

Я слышал гнев в голосе Яна, но за ним скрывались огромная грусть и страх. Этот человек любил своего сына больше жизни и не мог понять, почему этого недостаточно. Теперь я решил вмешаться и отослал детей из кабинета в разные части здания под надзором взрослых, а потом мы продолжили беседу с родителями Тима.

«Ну что ж, – сказал я, – расскажите мне всё самое худшее».

Выяснилось, что родители Тима прошли почти все круги ада. Это было похоже на поезд, сошедший с рельсов. Тима еще не выгнали из школы, но он ходил по краю пропасти. Даже когда он бывал там, что происходило всё реже, он только курил и доводил учителей до ручки. Дома он был со всеми груб, а с младшим братом и сестрой просто жесток. Они оба боялись Тима, хотя пока он больше лаял, чем кусался. Он не помогал ничего делать по дому и обычно уходил неизвестно куда, не сказав никому ни слова. Домой он возвращался несколько часов спустя, и от него пахло алкоголем или наркотиками. Мэри недавно нашла небольшой пакетик марихуаны в его комнате, и, когда потребовала объяснений, Тим только посмеялся над ней и ушел. Подвиги прошлой ночи напугали родителей больше всего, потому что он начал водиться с хулиганами, которые были постарше и уже серьезнее знакомы с полицией.

Ян и Мэри были потрясены, напряжены, разочарованы, злы, обижены и далее по списку.



«Кажется, Тим сейчас напоминает поезд, сошедший с рельсов», – сказал я.

«Вы можете нам помочь?» – спросила Мэри.

«Что ж, я не могу изменить поведение Тима, это только в его власти, но я могу дать несколько советов, как вы можете изменить ваши действия. Преимущество в том, что вы все части одной системы: если мы заменим одну шестеренку, это повлияет на весь механизм в целом».

Затем я сказал, что мне нужно будет немного побеседовать с Тимом один на один.

Когда его родители ушли, он лениво вошел в комнату и плюхнулся в кресло. Он явно был недоволен тем, что находится здесь, и не желал со мной разговаривать. В такие моменты вам не следует быть Большой Джесси и умолять раздраженного подростка поделиться своими мыслями и чувствами. Если вы так поступите, он автоматически выиграет матч, для этого ему нужно просто сидеть и молчать.

*Никогда* не умоляйте подростка поговорить с вами: тогда его молчание станет *вашей* проблемой. Вы должны сделать молчание *его* проблемой.

«Знаешь, что меня бесит? – сказал я, делая очень короткую паузу, словно не желая давать ему возможность ответить. – Люди в булочных, которые стоят слишком далеко от прилавка. Я их ненавижу. У меня просто голова от них разрывается. Ты заходишь, а они стоят в метре от прилавка. Боже, ну почему? Зачем так делать? Каким безнравственным, нелогичным, неразумным должен быть человек, чтобы так поступать? А знаешь, что происходит потом? Совершенно не понятно, стоят они в очереди или просто ждут непонятно чего. Потом всё окончательно запутывается, потому что, когда в булочную кто-то заходит, они придвигаются ближе, а потом, знаешь, просто...»

И я оживленно продолжал монолог в том же духе еще минут десять без остановки. Сначала Тиму было скучно, потом моя тирада начала его раздражать, а потом он был окончательно сбит с толку.

«О чем вы, на хрен, говорите?» – наконец спросил он.

Я посмотрел на него как на идиота: «О булочных.

О чем же еще?»

Он бросил на меня сердитый взгляд: «Почему?»

«Что почему?»

«Почему вы говорите о булочных?»

«Я не говорил».

«Говорили».

«Нет, я говорил о *людях* в булочных, которые не знают, как правильно вставить в *очередь*, и размышлял, что привлекает такое множество этих людей в булочные во время обеденных перерывов».

«Но вы всё равно говорили о булочных».

«Косвенно да, но главная ветвь обсуждения была об очередях».

Интересно: именно в этот момент Тим поймал себя на том, что начал участвовать в разговоре, и тогда моментально вернулось его второе «я» – Тим Разрушитель.

«Вы долбаный псих», – сказал он так, словно это было не менее противно, чем бумажный платок, в который высморкался хирург во время операции.

Я пожал плечами: «Может, я и псих, но это не я зарываюсь в дерьмо всё глубже и глубже, так что скоро уже нельзя будет выбраться оттуда самостоятельно».

«Чего?»

«Ты меня слышал, экскаватор».

Он нахмурился, а я сказал: «Я скажу тебе, что я вижу. Я вижу парня, который на самом деле не так уж плох, но сам загнал себя в угол с дерьмом, потому что слишком упрям, чтобы

признать, что выбрал неверный путь. Я вижу парня, который знает, что родители его любят, и который тоже их любит – и всё же до сих пор продолжает говорить и делать все эти мерзкие вещи, потому что не знает, как развернуть корабль. Я вижу когото, кому не нравится человек, в которого он превращается, но кто не знает, как признаться, что он был не прав. Даже самому себе. Я вижу когото, кто ведет себя как большая шишка, но чувствует, что всё вышло изпод контроля, и забыл, где находится тормоз. Вот что я вижу».

Он долго на меня смотрел, и было очень трудно угадать, о чем он думал. Потом он отвернулся.

«Да кого вообще, на хрен, волнует, что вы там видите», – сказал он.

«Я могу ответить на этот вопрос, – сказал я, – но тогда мне придется тебя убить».

Он усмехнулся, прямо как в старые добрые времена, и на этом мы расстались.

### **Когда всё пошло наперекосяк?**

Понятно, что у этой семьи далеко не всё гладко. Поэтому я решил, что будет полезно снова просмотреть информацию о нерушимых основах, чтобы начать разрушать якобы непробиваемую стену подростковой мерзости.

**Жизнь = надежда.** Прежде всего, нужно помнить, что надежде всегда есть место. Пока мы живы, возможно всё.

**Причуды половой зрелости.** Тим прошел ровно половину пути, сейчас он находится в самом разгаре полового созревания.

Он переполнен гормонами, которые заставляют его расти и меняют всю проводку с ног до головы. Но он еще не повзрослел, и могу поспорить, что большую часть времени ему кажется, что его жизнь стала неуправляемой, и он чувствует себя несчастным.

**Сумасшедший дядюшка Джек.**

Ян и Мэри должны помнить, что у Тима не всё в порядке с головой. На самом деле он не такой – это просто сумасшедший дядюшка Джек. Они должны относиться к его злости как к бреду сумасшедшего.

**Не целый грецкий орех.** Вполне очевидно, что Тим совершает множество поступков, которые не кажутся разумными. Его рассуждения туманны, он часто «взрывается», и у него проблемы с управлением своими эмоциями. Он не взвешивает ситуацию и не учитывает риск ни в ближайшем, ни в отдаленном будущем.

**Танк остается танком.** Что касается его личности, мы видим, что Тим – умный, упрямый и чувствительный мальчик. Таким он был от рождения и таким будет всегда. Наша задача – научить его использовать эти качества так, чтобы не причинять вреда ни себе, ни окружающим. Особенные трудности вызовет то, что он упрям, и, если мы установим какие-либо правила, он будет бороться с ними изо всех сил.

**Оружие массового нарушения (ОМН).**

Разведка докладывает, что Тим в основном полагается на страх, тактическую ненависть и регулярные бомбардировки эмоциональным изматыванием. Есть первые признаки того, что он готовится к настоящему физическому насилию, но пока всё ограничивается угрозами.

**Происхождение неандертальцев.**

Ему четырнадцать, и он думает, что пуленепробиваем. Налицо все признаки мальчика на ранней подростковой стадии, который примеряет образ «крутого парня». Он – бунтарь без причины и, в общем-то, без здравого смысла.

**Системное мышление.** Я полагаю, что в доме Тима проходили весьма жаркие и очень громкие «дискуссии». Я знаю, что он любит покричать, но я уверен, что родители тоже кричали на него. Разочарование и страх могут превратить в людоедов даже самых

благоразумных родителей. Думаю, что мы уже достаточно обсуждали эту тему, и сейчас Тим и его родители уже хорошо освоились с системным мышлением.

Если вы объедините все эти факторы, то легко увидите, что дело может кончиться целым вагоном проблем. Тим – умный, чувствительный и упрямый молодой человек. Ему словно дали ключи от очень мощного автомобиля задолго до того, как он научится водить. Поэтому пока он врывается во всё подряд. Родители пытаются встать у него на пути, чтобы он притормозил, но он просто сбивает их, не моргнув и глазом. Даже если он знает, где тормоз, гордыня, упрямство и общее подростковое безумие не дают ему остановиться. Этот парень, рассердившись на свое лицо, не ограничится тем, что отрежет себе нос – он оттяпает всю голову целиком.

### **Как можно улучшить ситуацию?**

«Мы могли бы продать его в Интернете», – пошутил Ян.

«Да кто его купит?» – подхватила Мэри.

«Богатые американцы на запчасти?» – предположил я.

Некоторое время мы сидели, молча размышляя о том, как несправедливо, что мы не можем продать своих неуправляемых детей богатым американцам, которые хотят сделать себе пересадку органов.

«А если серьезно, – сказал я, – как можно улучшить ситуацию?»

«Я просто хочу, чтобы он был хорошим», – сказала Мэри.

«Объясните, что для вас это означает».

«Я бы хотела, чтобы он не водил дружбу с хулиганами, не употреблял наркотики и стал добрее ко всем дома».

«Хулиганы, наркотики и объятия?»

Мэри улыбнулась: «Думаю, да».

«А вы, Ян?»

«Я бы просто хотел вернуть сына, потому что понятия не имею, кто этот парень».

Язык – крайне интересная вещь, потому что слова, которые мы используем, не просто описывают реальность, а активно участвуют в ее создании. Меня всегда беспокоит, когда родители говорят подобные вещи, потому что, рассказывая о собственном ребенке, они создают образ какого-то незнакомца. Это неправильно, потому что он остается тем же мальчиком, которым был, просто теперь это сложнее разглядеть за всей этой подростковой мишурой и бешенством.

Я пожал плечами:

«Его зовут Тим, и он – именно тот упрямый, чувствительный, умный, но бестолковый мальчик, которым был всегда. Он всё еще с вами, просто скрыт под слоями гормонов, глупости и упрямства. Мы должны придумать, как ему помочь, пока он сам не сможет выбраться».

Ян нахмурился: «Я даже не представляю, как это сделать».

«Что ж, выберите что-нибудь одно в его поведении. Что бы вы хотели изменить к лучшему? Всего одну вещь».

«Я бы хотел, чтобы мне не приходилось так за него переживать», – ответил Ян.

Я покачал головой:

«Это невозможно. Вы оба – прекрасные родители, а значит, как бы у него ни шли дела, вы будете волноваться о нем до самой смерти. Давайте выберем что-нибудь более реалистичное».

Ян на минуту задумался.

«Я бы хотел, чтобы он больше не превращал нашу семейную жизнь в ад».

«А точнее?»

«Чтобы он оставил в покое младшего брата и сестру и не так ужасно обращался со мной и Мэри».

Хорошо. С этим уже можно работать. Теперь пришло время снова обратиться к Мэри: «Вы сказали, что хотели бы поменьше хулиганов и наркотиков и побольше объятий».

«Ну, я не уверена, что в ближайшем будущем он вдруг станет чаще нас обнимать, но я бы хотела попробовать избавиться хотя бы от хулиганов и наркотиков».

«И я тоже», – сказал Ян.

«Как сильно вы этого хотите, Мэри?»

Она посмотрела мне прямо в глаза: «Сильнее, чем вы можете себе представить».

«Вы готовы начать войну, если придется?»

Она уверенно кивнула: «Да».

«А вы, Ян, готовы начать войну, если потребуется?»

«Только скажите, на какую кнопку нажимать».

«Отлично, – сказал я, – пора готовиться к войне».

### **Как добиться желаемого?**

Игра идет покрупному. Тим связан с наркотиками, алкоголем, тупыми дружками-хулиганами и преступлениями. Самое опасное, что Тим находится под ошибочным впечатлением, что он вроде как гангстер. На самом деле он обычный паренек из пригорода. Тем не менее он общается с *настоящими* бандитами, и это может кончиться очень плачевно. Если он не влипнет в неприятности с полицией, вполне может пострадать от настоящих бандитов.

Кроме того, семья Тима трещит по швам. Родители любят его, но чувствуют, что ничего не могут поделать с сыном и никакие их действия не имеют никакого эффекта.

Я спрашивал их о том, готовы они начать войну или нет, потому что именно это им предстоит сделать. Переговоры на данном этапе уже не помогут. Тим – тайна за семью печатями, и шансы, что его можно увлечь каким-либо конструктивным диалогом с родителями, так малы, что атом по сравнению с ними показался бы слоном.

Некоторые считают, что нельзя сравнивать решение семейных проблем с войной. Ктонибудь скажет, что мы должны думать о мире и согласии. А помоему, бессмысленно пытаться обнять дерево, если оно пытается вас укусить. Сначала разберитесь с зубами, а об объятиях подумаете следующей весной.

Вспомните базовые принципы и подумайте, какие из них относятся к Яну и Мэри в первую очередь. Если бы вам нужно было расставить приоритеты и выбрать только три пункта, в которых Ян и Мэри сейчас нуждаются больше всего, что бы вы выбрали?

I. О<sup>3</sup> – Д.

II. Помните о сумасшедшем дядюшке Джеке.

III. Не будьте Большой Джесси.

IV. Не слишком свободно и не слишком тесно.

V. Находите точки соприкосновения.

VI. Пунктуация – это всё.

VII. Будьте скалой, а не морем.

VIII. Не превращайте их проблемы в свои.

IX. Продолжайте принимать решения.

X. Жизнь – это страдание.

Не сомневаюсь: вы бы согласились со мной, что *все* они применимы. И прелесть этих принципов в том, что, как только вы начинаете думать об этом списке, вы получаете толчок в нужном направлении. Без него вы бы просто ходили кругами, как делали Ян и Мэри. Но как только вы начинаете просматривать список базовых принципов, план начинает составляться сам собой. У вас начнут возникать идеи, возможно, не идеальные, но даже когда просто перечитываешь принципы, мысли начинают работать в правильном направлении.

Я бы выбрал пункты III, V и VIII и именно в таком порядке.

Почему?

Вопервых, родителям нужно стать полной противоположностью Большой Джесси. Им нужно занять четкую, недвусмысленную позицию. Они должны непреклонно руководить и показывать силу воли. Они должны правильно настроиться – в данном случае это непоколебимая вера в то, что они ни под каким предлогом не бросят Тима на «съедение» его плохому поведению. Вовторых, они должны найти точки соприкосновения. Вас это может удивить, но я уверен, что ситуация сильно обострится, поэтому они должны активно и постоянно искать любую возможность показать Тиму, что они любят его и будут рядом, если ему понадобится помощь. Втретьих, они должны сделать эту проблему проблемой Тима, а не своей. Сейчас он сидит на железнодорожных путях и делает вид, что не замечает, как дрожат рельсы. Он думает, что приближающийся поезд – это проблема кого угодно, только не его, хотя совершенно очевидно, что это не самая лучшая мысль, когда ты единственный, кто сидит на путях.

Все остальные принципы тоже применимы, и Яну с Мэри придется запомнить их *все*, если они собираются помочь Тиму, но эти три пока возглавляют хитпарад.

Ну что, куда теперь? Всё очень просто – на войну.

### **Исправление положения**

После того как я предложил использовать мой план и обрисовал его в общих чертах, Ян и Мэри какое-то время сидели молча. Мэри заговорила первой: «И это сработает?»

Я искренне пожал плечами: «Не знаю. Никто не знает. Но *могу* сказать одно: если бы он был моим сыном, я бы поступил именно так. Я не могу дать никаких гарантий, что это защитит его, но я поступил бы так со своим сыном».

Это была правда. Я бы не стал кому-либо советовать то, что был не готов сделать со своими собственными детьми.

«Может, пригласим его обратно? – спросил я родителей Тима. – Я думаю, важно, чтобы именно вы рассказали ему о новых правилах, а не я».

Мэри кивнула, Ян тоже.

И тут вошел Тим.

«Тим, – сказал Ян, – мы тут поговорили, пока тебя не было. Мы с мамой решили, что дома произойдут значительные изменения. Мы любим тебя и хотим, чтобы ты был частью нашей семьи, но понимаем, что не можем заставить тебя быть ею. На самом деле выбор за тобой».

Тим сидел, погруженный в раздумья.

«Для начала, больше никаких наркотиков в доме. Если мы их найдем, то позвоним в полицию. Больше никакого крика и неуважения. Если ты накричишь на кого-то, обидишь или оскорбишь, то на выходные останешься под домашним арестом. Если хочешь уйти из дома – пожалуйста, но мы не пустим тебя обратно. Тебе придется самому искать, где переночевать».

И еще тебе придется ходить в школу. Если ты не будешь этого делать, то должен будешь уходить из дому вместе со всеми, а со школой сам будешь разбираться. Оскорбления и неуважение в доме должны прекратиться, ты обязан держать себя в руках. Если этого не случится, ты будешь наказан».

«Да пошли вы, – сказал Тим. – На хрен мне оставаться. Я просто убегу из дому».

Но я подготовил всех к такому неизбежному повороту событий.

«Это твой выбор, – сказала Мэри, – но тебе только четырнадцать, а значит, тебе нельзя жить одному. Если ты не хочешь следовать нашим правилам, можешь уходить, но тогда нам придется связаться с социальными работниками, и тебя отдадут приемным родителям».

Это был решающий удар. Иногда подростков нужно поставить перед фактом: если они будут пытаться убежать из дому, то у них это не получится. Фокус в том, что тогда они окажутся в чужом доме. Это крайняя мера, но иногда отчаянные обстоятельства требуют соответствующих мер. Я работал со многими чудесными родителями, у которых просто не оставалось другого выбора, кроме как временно отдать своего подростка приемной семье. Это непросто, но иногда нужно отвечать на их блеф.

Тим бросил на мать взгляд, полный ненависти.

«Мне насрать, если вы так сделаете», – резко сказал он.

Мэри выдержала его пристальный взгляд.

«Мы напишем для тебя все эти правила, Тим, – сказал Ян, – чтобы убедиться, что ты всё понял, но с этого момента всё будет именно так Хорошо?»

«Да пошли вы, – снова вспылел Тим. – Вам просто нужно любое долбаное оправдание, чтобы избавиться от меня».

«Тим...» – начала было Мэри, но он оборвал ее:

«Заткнись на хрен».

В этот момент в игру вступил Ян:

«Знаешь что, Тим? А не пошел бы *ты сам*. Ты *больше не* будешь так разговаривать с матерью или со мной, а если это будет продолжаться, то последует *наказание*. С этой минуты ты под *домашним арестом*. Понял?»

Тим бросил на отца самый ужасный взгляд, на который только был способен, и открыл рот, чтобы сказать что-то еще...

«Хватит, Тим. Ты мой сын, и я люблю тебя больше жизни, но я не собираюсь позволять тебе и дальше повсюду гадить. Мы любим тебя и сделаем всё, что в наших силах, чтобы остановить тебя, пока ты окончательно не испортил свою жизнь. И если изза этого ты будешь нас ненавидеть, так ненавидь, блин, а прямо сейчас *заткни*, на хрен, хлебало!»

Так, формально, Ян только что приказал своему сыну заткнуться на хрен, и большинству читателей покажется, что это не совсем похоже на идеальные отношения отцов и детей. Я думаю, что это было обоснованно, страстно и искренне. В этом даже была какая-то своя красота. Точки соприкосновения не всегда приятны, но *всегда* звучат.

Тим некоторое время ошарашенно пялился на отца, потом немного пришел в себя, встал с кресла и вышел из комнаты.

Я смотрел на обоих родителей и подсознательно чувствовал, что та твердость, проявление которой я только что видел своими глазами, означает, что, если кто-то и сможет спасти Тима от самого себя, это будут эти двое.

Дорога к взрослой жизни иногда вымощена слезами, иногда битым стеклом, а иногда и тем, и другим.

Они вернулись домой после того сеанса, и всё было тихо еще час или около того, потом Тим вышел из своей комнаты и сказал, что собирается прогуляться. Родители сказали, что он не может, потому что находится под домашним арестом. Но он вышел, несмотря ни на что.

Тим вернулся домой ночью того же дня, около полуночи, и обнаружил, что входная дверь закрыта. Он стучал в дверь, но тщетно. Ян и Мэри лежали в своей кровати. Они ужасно себя чувствовали, но изо всех сил притворялись скалами.

Тогда Тим взял камень и швырнул его в окно. Хотя это было самым трудным решением в их жизни, родители Тима вызвали полицию. Когда появились полицейские, они задержали Тима и спросили Яна и Мэри, что с ним делать. Ян поступил правильно, хотя это было очень трудно, и сказал полиции, что они пока не готовы принять Тима домой. И это были волшебные слова, потому что, если родители отказывались от него, он попадал под опеку социальной системы. Тима тут же отправили в семейный приют.

Ян и Мэри сказали, что это была самая суровая, темная, мрачная и ужасная ночь в их жизни.

Тиму не слишком сыграло на руку то, что днем раньше он предстал перед судом по делам несовершеннолетних, и система решила, что лучше будет на какое-то время забрать его из дому. Яну и Мэри было очень тяжело согласиться на это, они чувствовали себя так, словно отказываются от сына и предают его. Я встретился с ними и попытался объяснить, что на самом деле происходит как раз обратное. Если бы они попытались защитить Тима от последствий его поведения, то показали бы ему, что он может обращаться с людьми, как ему вздумается, и ничего плохого с ним не случится. А таким образом они преподали ему важный урок у любого действия есть последствия.

Прошло целых полтора года, прежде чем жизнь Тима и его семьи вернулась в относительно нормальное русло. Он жил в семейном приюте три месяца, пока наконец не понял, что родители не собираются сдаваться. После этого он начал пытаться решить проблемы с ними. Часто так и происходит: если родители держат оборону, неуправляемый ребенок в конце концов получает сообщение, которое до него хотели донести, и всё начинает меняться. Тим возвращался домой, длительность его посещений увеличивалась и зависела от того, придерживается ли он нескольких простых правил. Он должен был получить помощь в избавлении от алкогольной и наркотической зависимости и вернуться к учебе. И эти два условия обсуждению не подлежали.

Постепенно, с течением времени, отношения исправлялись, а Тим становился всё более сговорчивым. Помоему, здесь работало время, а не то, что он делал какой-то выбор. Он стал старше, его мозг окончательно сформировался, и перед ним открылись новые возможности.

Самое главное, впрочем, то, что его родители удерживали оборону. Они не отступили и не бросили сына на растерзание миру, они продолжали принимать решения. Они начертили линию на песке и не заходили за нее. Это было длинное и трудное путешествие, но, как говорит Будда, жизнь – это страдание.

Последний раз, когда я виделся с этой семьей, Тим снова жил дома и учился в техническом колледже на механика дизельных двигателей. Еще не всё было идеально, но ничто не бывает идеальным. Лучше всего было то, что все они снова живут под одной крышей, – и, хотя еще случаются напряженные моменты, они снова чувствуют себя семьей.

Когда я спросил Яна и Мэри, что, по их мнению, стало решающим в этой истории, они оба сказали: изменение отношения к ситуации.

«Мы просто решили, что не станем сдаваться, – подытожила Мэри. – Мы не сдались, даже когда сдали сына полиции. Мы знали, что где-то там есть настоящий Тим, а сверху только оболочка сумасшедшего дядюшки Джека. Мы просто решили, что больше не будем терпеть это ужасное поведение и не оставим его безнаказанным».

Ян кивнул.

«И мы выпили очень много вина, – сказал он. – *Очень много*».

Как еще переждать ночь, правда?

## Что мы отсюда усвоили

Самое главное, что можно сделать, столкнувшись с ураганом злобы и мерзости, – не позволить себе превратиться в Большую Джесси.

Остановитесь, оцените свои ключевые позиции и удерживайте их.

Если вам приходится начинать войну – начинайте.

При каждом удобном случае говорите вашему подростку, что любите его, но не станете терпеть его ужасное поведение.

Вы можете быть частью семьи, но не жить с ней под одной крышей. Если ребенок не внял вашим доводам и его поведение угрожает его жизни или жизни других людей, вам нужна помощь: позвоните в полицию или социальные службы. Временное пребывание в семейном приюте может казаться крайней мерой, но это лучше, чем пребывание в тюрьме или больнице.

Возвращение домой или длительность пребывания дома зависит от того, насколько ваш ребенок следует правилам.

Всё это в той же степени применимо к девочкам.

Помните о сумасшедшем дядюшке Джеке – и не пейте слишком много вина.

## 27

### Депрессия, суицид и порезы от бумаги

## 35

### *Депрессия, суицидальные мысли, самоповреждение*

#### *Информация о пациентах*

*Семья: Тереза и Боб (родители), Хлоя (15 лет).*

*Проблема: Подруга Хлои полгода назад совершила самоубийство. С тех пор Хлоя стала замкнутой и депрессивной. Недавно мама обнаружила ее дневник, где та пишет, что не хочет жить. И еще она режет себя. Прошла осмотр в подростковой психиатрической службе здравоохранения, после чего ей были назначены антидепрессанты.*

Воспитание детей – это скорее изучение того, как жить в постоянном страхе, а не того, как, собственно, растить детей. С момента их рождения наше счастье неразрывно связано с их счастьем. Если они страдают, мы тоже страдаем. Одна из великих истин заключается в том, что мы *не можем их защитить*, что бы мы об этом ни думали.

Дерьмо, как известно, случается, и иногда это самое худшее, что только можно представить.

Лучшая подруга Хлои, Хелен, была славной девочкой. Она всем нравилась, была умной, привлекательной и подавала большие надежды в легкой атлетике. У нее было всё, чего она хотела, но однажды она пошла к себе в гараж и повесилась. Никто так и не понял, почему она так поступила.

После смерти Хелен стало известно, что вокруг творились вещи, о которых никто не знал. Несколько девочек в школе распространяли о ней неприятные слухи, и это ее сильно

---

Самоповреждение – преднамеренное повреждение тканей тела без суицидальных намерений. Наиболее частая форма самоповреждения – порезы кожи, но иногда оно включает поджоги, царапины, удары или пережатия частей тела, препятствование заживлению ран, вырывание волос и употребление токсических веществ.



расстраивало. Получать хорошие оценки в школе становилось всё труднее, потому что школа всё больше казалась бессмысленной тратой времени. В тот день, когда Хелен повесилась, она поссорилась с мальчиком, который ей нравился.

Не было никаких обычных тревожных сигналов или признаков, которые могли бы подсказать, что Хелен думает о самоубийстве. Оглядываясь в прошлое, можно было бы это заметить, но такой взгляд – всегда самый жестокий и мучительный. Именно поэтому Тереза и Боб так переживали за Хлою. Они выглядели крайне испуганными, и это было понятно. Я бы на их месте тоже испугался.

Хлоя выглядела просто печальной.

«Ты понимаешь, почему твои родители так переживают за тебя?» – спросил я.

Она пожала плечами: «Ну да».

Вот почему дети так нас пугают: нам, взрослым, кажется, что они относятся к смерти слишком легкомысленно и беспечно. Они еще недостаточно пробыли здесь, чтобы понять, каким даром является жизнь, так что им ничего не стоит расстаться с ней, следуя какой-нибудь подростковой прихоти или причуде.

«Что именно заставило вас так переживать?» – спросил я.

«Ну, после... после того как Хелен... понимаете... умерла... нам показалось, что Хлоя изменилась, – сказала Тереза. – У нее как будто сели батарейки. Раньше она была такой живой, счастливой девочкой, но сейчас... Теперь она всё время выглядит грустной».

Хлоя с тем же успехом могла быть высечена из камня. Казалось, это не имеет к ней никакого отношения, как будто слова просто не долетают до нее.

«И еще этот дневник», – добавила Тереза.

Хлоя закатила глаза.

«Хотите посмотреть?» – спросила Тереза, доставая из сумки маленькую черную книжку.

Знаете, я ненавижу, когда родители ставят меня в подобное положение, потому что, с одной стороны, мне бы очень хотелось оценить риск, но, как практикующий врач, я знаю, что не могу читать личные записи ребенка, если только мне не предложил этого *законный владелец*.

«Нет, спасибо, – сказал я. – Мне необязательно это видеть. Может быть, вы просто расскажете мне, что в этом дневнике вас так встревожило?»

Тереза открыла на странице с закладкой и прочитала вслух: «Я ненавижу всё и всех. Жизнь – отстой. Хелен повезло».

«*Черт*, – подумал я. – *Черт, черт, черт*».

Хлоя ничего не сказала. Она немного сползла в кресле, словно робот без батареек.

«И еще она режет себя, – продолжала Тереза. Она говорила очень быстро. – Мы пробовали с ней поговорить, но она ничего нам не рассказывает. Просто часами сидит у себя в комнате... сидит, и сидит, и сидит часами».

К этому моменту Тереза уже почти плакала. Боб нервно теребил куртку и выглядел абсолютно потерянным.

«Какую помощь вам уже оказали?» – спросил я.

«Хлоя была у врача в детском психиатрическом отделении, и он выписал ей антидепрессанты, – сказала Тереза. – Кроме того, она ходит на консультации к этому врачу каждую неделю».

«Хлоя, это помогает?»

Она снова только пожала плечами. Я попросил родителей выйти, чтобы я мог поговорить с ней наедине.

«Твоя мама сказала, что ты режешь себя», – сказал я.

«Нет».

«Она сказала, что видела следы».

«Нет, не говорила».

«Тогда что это были за следы?»

Хлоя одарила меня еще одним старым добрым пожиманием плечами:

«Порезы от бумаги».

Я какое-то время смотрел на нее.

«Порезы от бумаги?»

«Да».

36

«Из чего же сделана твоя бумага? Из переработанных сюррикенов ?»

Хлоя рассмеялась, и это было самым прекрасным, что я слышал за этот день.

«Знаешь, большинство людей не понимает, зачем некоторые люди режут себя, – сказал я. – Большинство думает, что некоторые делают это, потому что им нравится боль, но на самом деле всё как раз наоборот, правда? Люди режут себя, чтобы *не* чувствовать боль. Порезы заставляют тебя сосредоточиться на том, что ты делаешь, а не на том, что на самом деле тебя мучает, верно?»

Хлоя пожала плечами, но на этот раз это было больше похоже на кивок. На самом деле люди режут себя по многим причинам: одни наказывают себя, другие хотят привлечь внимание, а некоторые дети считают, что это просто круто. Думаю, Хлоя поступала так, чтобы не чувствовать душевную боль.

Какое-то время мы сидели молча.

«Вы с Хелен были хорошими подругами, да?»

Она кивнула, но едва заметно, ее движение было замедлено огромной болью.

«И ты говорила об этом с консультантом?»

Еще один кивок.

«И это помогает?»

«Вроде того».

«Хорошо».

Еще немного молчания. Почему бы и нет? В конце концов, молчание – золото.

«Ты ведь знаешь, что твои родители очень боятся, что ты сделаешь то же самое?»

Она вздохнула: «Я бы хотела, чтобы они успокоились. Они всё время очень напряжены и обеспокоены. Мне от этого кричать хочется. Мне бы хотелось, чтобы они просто оставили меня в покое».

«Ты думаешь о том, чтобы сделать это?»

Она помолчала.

«Иногда».

«Как часто?»

«Только иногда».

«Когда ты думала об этом в последний раз?»

«Ну не знаю, может быть, неделю назад или около того».

«А ты думала о том, как бы ты это сделала?»

Хлоя покачала головой: «Нет».

Если она говорила правду, это было хорошим знаком, потому что наличие плана сильно повышает вероятность совершения попытки.

«А ты когданибудь думала о том, как это повлияет на маму и папу, если ты это сделаешь?»

«Думаю, это бы выбило их из колеи на какое-то время».

Она была милым ребенком, но в тот момент мне хотелось ее отшлепать.

«Думаешь?»

«Мне надоело, что они постоянно роятся в моих вещах, – сказала Хлоя. – Я это просто ненавижу, а им кажется, что теперь у них есть право делать всё, что им вздумается».

«Хочешь вернуть себе личное пространство?» – спросил я.

«Да».

«Они очень беспокоятся о тебе. Они действительно ужасно напуганы. Ты понимаешь, почему они так себя чувствуют?»

Она кивнула.

«Хорошо, ты бы хотела, чтобы мы вместе попробовали разобраться, чтобы *всем* стало немного легче и спокойнее и всё снова стало нормально?»

«Думаю, да».

Ну и прекрасно.

### **Когда всё пошло наперекосяк?**

Страх – это очень опасная эмоция. До определенного момента он может быть полезен (страх иногда помогает сконцентрироваться), но, как и многое другое в этой жизни, в больших количествах он вреден. Тереза и Боб были хорошими людьми и очень переживали за свою дочь. И для этого у них было достаточно оснований. Они тоже были на похоронах Хелен.

Хлоя пребывала в клинической депрессии, и это плохо. Но она принимала антидепрессанты под строгим надзором детского психиатра, и это хорошо. Она получала индивидуальную помощь от опытного специалиста, практикующего врача, который помогал ей развить более сильные механизмы психологической адаптации и приспособления к стрессовым нагрузкам, что тоже очень хорошо. Еще одна вещь, которая ей нужна, – эмоциональная разгрузка, способ, с помощью которого она могла бы выплеснуть свои чувства. Но самое необходимое – взять себя в руки и снова начать взаимодействовать с миром, выйти в свет.

Нужно вспомнить несколько основ, чтобы выяснить, что происходит с Хлоей. Главное, никогда не забывать: пока есть жизнь, есть надежда, и в данном случае это, как никогда, актуально. Кроме обыкновенных вихрей подросткового возраста, Хлою подхватил ураган скорби по умершей подруге, поэтому иногда ее охватывают слишком сильные эмоции, и она начинает себя резать.

Еще одна проблема заключалась в том, что опасения Терезы и Боба (хотя и абсолютно оправданные) воздвигали стену между ними и Хлоей. Они стали такими напутанными и сверхбдительными изза всего этого, что отталкивали ее как раз в тот момент, когда должны были притягивать.

В таких тяжелых и мрачных условиях родителям нужно провести черту между заботой и навязчивостью. Как это сделать?

### **Как можно улучшить ситуацию?**

Хлоя хотела, чтобы ее оставили в покое, а родителям нужна была уверенность, что она в безопасности. Единственная проблема заключалась в том, что оба эти условия

невыполнимы. Ни один родитель в здравом уме не оставил бы Хлою в покое, и это правильно. Оставить ее в покое было бы, наверное, худшим, что только можно сделать.

Есть надежный способ обрести уверенность в безопасности дочери – запереть ее в больнице с круглосуточным наблюдением. Но даже если бы они так поступили, Хлоя могла бы оттуда сбежать.

После того как мы все вместе подробнее обсудили ситуацию, мы пришли к компромиссу. Хлое надо вернуть хотя бы часть личного пространства, а родителям – хоть какую-то уверенность и подтверждение того, что с ней всё в порядке.

Моя цель была немного яснее: постепенное возвращение к «нормальной» семейной жизни, которое зависело от нескольких факторов. Мы поговорим о них позже, а пока остановимся на важных аспектах проблемы суицида, о которых все родители должны знать.

## **Возраст и суицид**

В большинстве развитых стран суицид стоит на втором или третьем месте в списке причин смертности молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. Суициды в возрасте младше пятнадцати лет случаются, но крайне редко. Большинство смертей происходит в возрасте восемнадцати лет и старше. Есть и хорошие новости – в последнее десятилетие количество суицидов уменьшается. В некоторых странах, таких как Новая Зеландия и Австралия, оно значительно сократилось.

### ***Парадокс полов***

«Парадокс полов» заключается в следующем. Девушки совершают больше попыток суицида, но эти попытки оказываются успешными реже, чем у мальчиков. Девочки предпринимают больше попыток, потому что более склонны к депрессиям и неврозам, что переводит их в группу риска. Мальчики чаще погибают: они реже пытаются покончить с собой, но используют более смертоносные способы, такие как отравление угарным газом (выхлопные газы машины), вешаются и стреляются. Девочки предпочитают травиться лекарствами или наркотиками, что не так опасно и реже заканчивается смертельным исходом.

### ***Факторы риска***

**Психиатрические заболевания** – приблизительно 90 % молодых людей, которые умирают или предпринимают серьезные попытки самоубийства, страдают от психических расстройств, таких как депрессия.

**Злоупотребление алкоголем или наркотиками** – алкоголь является депрессантом и ингибитором, зависимость или злоупотребление алкоголем и/или наркотиками создает похожие проблемы.

**Семейная дисфункция** – такие вещи, как плохие отношения с родителями, случаи суицида в семье, жестокое обращение и/или пренебрежение и игнорирование, повышают риск.

**Стрессовые жизненные ситуации** – часто попыткам самоубийства предшествуют определенные стрессовые ситуации, например разрыв отношений.

**Стрессовые жизненные обстоятельства** – проблемы в школе, определение сексуальной ориентации, невозможность наладить контакт со сверстниками или физические заболевания.

**Доступность средств** – это довольно очевидно, но, если у вас есть доступ к необходимым материалам, шансы на успех увеличиваются.

### ***Тревожные знаки***

Если вы беспокоитесь о возможности суицида у вашего ребенка, есть несколько тревожных знаков, которые вы должны знать. Важно также помнить, что это не стопроцентные и обязательные признаки. Золотое правило: если вас терзают сомнения, обратитесь за профессиональной помощью.

Разговоры или записи о совершении самоубийства.

Изменения в режимах приема пищи или сна.

Существенные изменения в поведении.

Неожиданное обострение депрессии, мрачное настроение.

Потеря интереса к любимому занятию.

Отдаление от семьи и друзей.

Составление завещания и/или избавление от любимых вещей.

Стрессовые жизненные ситуации, например разрыв отношений с любимым человеком.

Усиленное потребление алкоголя и/или наркотиков.

Извинения за предыдущие поступки и поведение.

### ***Что мне делать?***

Есть несколько вещей, которые вы можете и должны сделать, если обеспокоены.

Поговорите с детьми о ваших страхах. Не юлите и поговорите о самоубийстве. Не бойтесь произносить слово на «с».

Выслушайте, что они вам скажут, и не забывайте использовать каменное лицо, потому что если они заметят ваше беспокойство, то сразу замолчат.

Будьте спокойны или хотя бы изображайте спокойствие.

Не пытайтесь обходить в разговоре причины их расстройств, но и не заикливайтесь на них.

Просто попытайтесь понять.

Не читайте нотаций, иначе подростки больше не будут общаться с вами.

Убедитесь, что они знают, что вы всегда рядом и сделаете всё, что в ваших силах, чтобы помочь им.

Сделайте окружающую обстановку как можно более безопасной. Избавьтесь от веревок, оружия, шлангов и таблеток. Сделайте это незаметно.

Обратитесь за помощью. Сначала поговорите с ребенком, но если вы обеспокоены, обратитесь за помощью к специалисту. Существует множество организаций, занимающихся подобными вопросами, и даже если вы позвоните не совсем туда, куда нужно, вам дадут номер более подходящей организации. Просто позвоните кому-нибудь, не важно кому.

### **Как Хлое и ее семье добиться желаемого?**

Тереза и Боб всё сделали правильно и обратились к специалистам за помощью и советом о рисках и проблемах, ведущих к суициду. Они уже знали то, о чем вы только что прочитали выше, и теперь нам нужно скорее сосредоточиться на том, как вернуть этой семье покой. И вновь обратимся к базовым принципам.

I. О<sup>3</sup> – Д.

II. Помните о сумасшедшем дядюшке Джеке.

III. Не будьте Большой Джесси.

IV. Не слишком свободно и не слишком тесно.

V. Находите точки соприкосновения.

VI. Пунктуация – это всё.

VII. Будьте скалой, а не морем.

VIII. Не превращайте их проблемы в свои.

IX. Продолжайте принимать решения.

X. Жизнь – это страдание.

Здесь нам понадобятся почти все номера: I, III, IV, V, VI, VII, IX и X.

Тереза и Боб должны сосредоточиться на улучшении отношений с Хлоей и поиске точек соприкосновения. Они должны наблюдать за ней («не слишком свободно»), но не давить на нее («не слишком тесно»). Чтобы они разобрались, как это работает на деле, нужно определить, где проходит черта между наблюдением и назойливостью.

Самое главное – ненавязчиво предложить Хлое свое время и внимание. Пройтись по магазинам с мамой, попить кофе с папой. Не постоянно, а по мере необходимости, чтобы все помнили, что они всегда рядом и готовы помочь друг другу.

Точки соприкосновения...

Нужно было наладить обмен информацией между Хлоей, ее родителями и людьми, которые с ними работают, уважая как право Хлои на личное пространство, так и право ее родителей знать, что с ней всё в порядке.

### **Исправление положения**

Этой семье предстоял долгий путь к нормальному состоянию, но день за днем они двигались вперед. По правде говоря, мне кажется, что родители Хлои никогда не перестанут бояться угрозы самоубийства, но в целом они справлялись хорошо. С каждым днем, благодаря профессиональной помощи, Хлоя становилась немножко веселее. Ее родители очень постарались не кружить над ней, а она в ответ постаралась держать их в курсе того, как у нее дела, и делиться с ними своими мыслями.

Я думаю, самое главное изменение заключалось в том, что Тереза и Боб смогли отодвинуть на задний план страх, что Хлоя может покончить с собой. Он уже никогда не уйдет, но теперь будет тихонько сидеть у черного хода. А они сосредоточились на восстановлении связи с дочерью и узнают ее внутренний мир (на ее условиях).

Жизнь = Надежда.

### **Что мы отсюда усвоили**

Будьте бдительны.

Знание – сила. Запомните тревожные знаки.

Поговорите об этом. Будьте прямолинейны. Используйте слово на «с» и каменное лицо.

Действуйте, если обеспокоены. Примите все необходимые меры, чтобы обеспечить безопасность ребенка.

Поддерживайте, наблюдайте, но не давите.

Обратитесь за помощью.

Просто будьте рядом. Будьте с ними так часто или редко, как им это нужно.

Будьте рядом – от этого может зависеть их жизнь.

Делайте всё спокойно.

*Информация о пациентах*

*Семья: Элис (мать), Тоби (14 лет).*

*Проблема: Тоби грубит и не слушается. Не выполняет простые поручения по дому. Игнорирует мать, когда она просит его помочь. А когда не игнорирует – груб и мрачен. Элис чувствует себя беспомощной и не знает, что делать.*

Как вы помните из нашего предыдущего сеанса с Тоби и его мамой (Лестница судного дня), этот молодой человек получал массу удовольствия, доводя свою маму до ручки. Его отец ушел много лет назад и не играет в его жизни никакой роли. Тоби стал неандертальцем, и Элис пыталась одна провести его через подростковый возраст.

Во время нашей первой встречи с Элис я предложил ей использовать Лестницу судного дня, и, хотя идея ей понравилась, она волновалась, что Тоби не станет ее слушаться. Однажды она пришла одна, чтобы мы могли подробнее обсудить, как установить дома новый порядок.

«Я могла бы сказать, что комендантский час будет наступать раньше, но не думаю, что это подействует. Он не станет слушаться», – сказала она.

Это распространенное опасение родителей, что их подростки просто не станут исполнять никакие правила. Страх перед тем, что их проигнорируют, заставляет многих родителей чувствовать свою беспомощность и разочарование, а это не лучший образ мысли, когда у тебя дома бунтует подросток.

«Можете привести мне типичный пример того, когда в вашем доме всё идет не так?» – спросил я Элис.

«Как раз сегодня утром, прямо перед моим уходом. Я сказала, что ему нужно вставать и идти в школу, но он просто продолжал молча лежать. Я дала ему пять минут, но он так и не встал, я вернулась и кричала на него, пока он наконец не поднялся и не пошел в ванную. Там он провел целую вечность, потом сказал, что хочет на завтрак тосты, и мы поругались еще и изза этого. Когда он в конце концов вышел из дому, он уже опаздывал в школу на двадцать минут».

Она вздохнула – разочарованный, измученный, рассерженный вздох.

«Не важно, что я говорю и сколько раз это повторяю, он просто делает что хочет».

«И вы думаете, что ограничение с помощью комендантского часа не сработает?»

«Да».

«Чем он увлекается?»

«Ничем».

«Совсем ничем?»

«Да. Ему нравится только смотреть телевизор, играть в Playstation и гулять с друзьями».

«Вы говорили, что родители его друзей считают его прекрасным мальчиком?»

«Да, я не могу этого понять. Они говорят, что он вежлив, предлагает помощь и не причиняет никаких хлопот. А дома я наблюдаю только его дерьмовое поведение».

«Значит, родители считают его славным малым, а на вас сыплются все шишки?»

«Да».

«У вас есть доступ к Интернету?»

Она покачала головой:

«Нет, и он постоянно на это жалуется».

«А у вас есть друзья, у которых есть Интернет?»

«У моего соседа есть».

Я улыбнулся: «Отлично. Я собираюсь показать вам чудеса YouTube».

«А что это?»

«Это вебсайт с огромным количеством видео, которое присылают самые разные люди. Он просто потрясающий. Настоящий компьютерный кокаин».

«Это хорошо?»

Я пожал плечами:

«И да, и нет, но мы не собираемся сейчас это обсуждать. Я просто хочу, чтобы вы посмотрели несколько видеороликов с гориллами».

«С чем?!»

«С гориллами. Позвольте мне объяснить...»

### **Когда всё пошло наперекосяк?**

Наверное, одна из самых актуальных проблем воспитания детей в том, что у современных родителей кризис уверенности в себе. Мы сталкиваемся со всевозможными проблемами и детьми, которые кажутся старше и сложнее, чем мы были в свое время. Всё больше родителей по всему миру в отчаянии машут руками. Мы не знаем, как поступить правильно, поэтому ничего не делаем.

Поэтому воспитывать детей становится гораздо проще, если играть в команде. Лучшие родительские команды работают, как команды рестлеров: первый вступает в бой, а потом меняется с напарником, если нужна передышка. Если вы воспитываете ребенка в одиночку, то играете по другим правилам, и для вас главное – выносливость, потому что нет никого, кто заменит вас, когда вы устанете.

Элис растила мальчика одна и страдала от чувства вины, которое испытывают материодиночки: в доме нет мужчины, образца для подражания. Кроме того, Тоби – упрямый малый, который отлично умеет манипулировать мамой.

Мы возвращаемся к нерушимым основам, и становится понятно, сколько всего происходит одновременно. Дядюшка Джек уже обезумел, и его мозг воспринимает мир совсем не так, как Элис. Тоби эмоционален, замкнут и раздражителен. Он всегда был и остается танком. Он применяет многие средства из арсенала ОМН, включая страх, вину, изматывание и тактическую ненависть. Кроме того, он неандерталец, со всеми вытекающими последствиями.

Тоби думает (и зря), что его мама ничего не может сделать, и это, в общемто, не проблема по сравнению с тем, что Элис тоже так думает. Это правда, что с плохим поведением детей помладше легче справиться, потому что мы можем просто взять и поставить их в угол или что-то вроде того. А потом наступает момент, когда баланс сил сдвигается и дети начинают пробовать родителей на прочность. И вот тогда начинается самое интересное.

Элис совершила самую распространенную ошибку: подумала, что ограниченные возможности – это отсутствие возможностей. Это не так. Это всего лишь означает, что вы должны сосредоточиться и перехитрить ребенка. Вы должны быть решительны и непоколебимы.

И волосатым – но об этом мы поговорим чуть позже...

### **Как можно улучшить ситуацию?**

«Я не знаю, можно ли хоть что-то улучшить», – сказала Элис, когда я задал ей этот вопрос.

«А если бы он выполнял несколько основных правил, которые вы обсудите и оба согласитесь принять?»



«Я была бы рада, но не думаю, что с Тоби это пройдет».  
«Ничего, с этим мы разберемся. Но будет ли так лучше?»  
Она кивнула и сказала:  
«Да».  
Но мне хватило бы и одного кивка.

### Как добиться желаемого?

Теперь нам нужно было решить, как добиться эффективного применения ЛеСД. Неудивительно, что первым шагом стали некоторые базовые принципы.

- I. O<sup>3</sup> – Д.
- II. Помните о сумасшедшем дядюшке Джеке.
- III. Не будьте Большой Джесси.
- IV. Не слишком свободно и не слишком тесно.
- V. Находите точки соприкосновения.
- VI. Пунктуация – это всё.
- VII. Будьте скалой, а не морем.
- VIII. Не превращайте их проблемы в свои.
- IX. Продолжайте принимать решения.
- X. Жизнь – это страдание.

И вновь, когда вы смотрите на этот список, становится ясно, где Элис сбилась с пути. Все, что вам нужно, – ориентироваться на эти принципы, и план действий появится сам собой. Если вы помните о сумасшедшем дядюшке Джеке, то иначе реагируете на слова подростка. Когда вы начинаете думать о принципе «не слишком свободно и не слишком тесно», автоматически задумываетесь над тем, где вы действовали слишком мягко, а где слишком жестко. Если вы размышляете о важности пунктуации, это меняет содержание и манеру вашей речи.

Вот поэтому я такой большой фанат базовых принципов – они работают как компас в ситуациях, когда не уверен, в какую сторону двигаться.

Итак, нам нужно немного затянуть гайки и найти способ сделать поведение Тоби *его* проблемой, а не проблемой его мамы. Я предложил Элис принять следующие меры.

1. Установить такие семейные правила, чтобы было ясно, какого результата она ждет.
2. Обсудить эти правила с Тоби, чтобы он чувствовал, что принимает участие в процессе, а не слепо следует чужой воле.
3. Объяснить суть ЛеСД.
4. Использовать в качестве средства воздействия комендантский час, потому что Тоби нравится «бродить с друзьями по улицам».
5. Если Тоби игнорирует эту меру, нужно заходить в его комнату каждые пятнадцать минут после начала комендантского часа и забирать что-нибудь ценное до тех пор, пока он не вернется домой.
6. Сначала заберите телевизор, потом кабель питания Playstation, а потом всё, на что упадет глаз.
7. Если понадобится, забирайте *всё* – одежду, обувь. Всё.
8. Оставьте только матрац и одеяло.
9. Если вы думаете, что Тоби просто заберет свои вещи обратно, договоритесь с соседом организовать «тайник» у него.
10. Тоби получит вещи обратно, если в следующий раз вернется домой вовремя. Каждый вечер, когда он приходит вовремя, вы можете вернуть ему пять вещей на выбор (это

касается каждой отдельной вещи, а не класса вещей. Например, если он хочет получить обратно свои трусы, вы даете ему одну пару, а не все сразу).

**11.** Вы можете каждый день выдавать ему чистую одежду, но только один комплект за раз и по своему усмотрению. Он не может выбрать, что надеть.

Жестокое? Смотря кого спрашивать. Понимаете, Элис растила ребенка одна, и он начал ее игнорировать. Ей нужно действовать решительно, если она хочет дать Тоби понять, что она тут главная. Он может болтать что угодно, но хозяйка здесь она. Тоби думает, что может распоряжаться всем, как ему угодно, значит, нужно недвусмысленно ему втолковать: не он здесь главный, а его мать.

Как мы уже говорили, эффективные наказания справедливы, основаны на поведении и заставляют детей задуматься. Эффективные наказания дают детям повод не быть плохими.

Чтобы применить все эти меры, Элис было необходимо изменить свое отношение к ситуации. И чтобы этого добиться, сначала мы отправились на сафари по YouTube.

### **Материодиночки, сыновья и племя волосатых женщин**

Многие мамы, воспитывающие мальчиков без отца, страшно переживают о необходимости дать сыновьям хороший образец для подражания. А значит, на плечи матерейодиночек взваливается еще одна тяжелая ноша.

Само собой разумеется, что мальчикам полезно приводить в пример настоящих мужчин. Хорошие парни – хранители мужской мудрости, которая весьма полезна для мальчиков. Например, мужская мудрость учит: иногда слова мешают общению; не нужно поднимать шум из-за пустяков; ты в ответе за свои поступки; нужно заботиться о своей семье. Мужская мудрость заключается в том, чтоб ценить юмор и верность. Мужская мудрость показывает, что мир не рухнет, если ты не опустишь сиденье унитаза.

Проблема заключается в том, что у многих мам просто нет мужчин – образцов для подражания. Иногда рядом нет тренера, соседа, дяди или мужа. Вакансия остается открытой. Так что же делать, если поблизости нет ни одного образца для подражания?

Ну, в первую очередь не стоит слишком расстраиваться. Делайте всё, что в ваших силах, всеми доступными средствами; но если уж никого нет – ничего не поделаешь. Жизнь продолжается. В иерархии потребностей есть куда более важные вещи: еда, вода, кров и любовь беспокоящегося о тебе взрослого – *всё* это гораздо важнее. И *все* эти вещи находятся под вашим контролем.

Мужчина – образец для подражания полезен для мальчика и важен, но не настолько, чтобы «образцы» сбрасывали с самолетов ООН, как гуманитарную помощь во время стихийного бедствия. Обычно они сбрасывают воду, рис, палатки, одеяла и медикаменты. Представьте, что вы, голодный и продрогший, свернулись калачиком посреди развалин, оставшихся от вашего дома после наводнения, и вдруг обнаружили, что самолеты ООН сбросили худого светловолосого парня по имени Брэд, единственное желание которого – поиграть с вами в футбол. Вы бы просто пришли в ярость! Если всё пойдет плохо, вы, наверное, даже убьете Брэда и съедите его. На самом деле вы убьете его просто из принципа.

Итак, что еще можно сделать?

Вот что: зайдите на сайт YouTube и наберите в поиске слово «silverback». Тогда на экране появится огромный список видеороликов. Некоторые из них окажутся клипами музыкальных групп, а некоторые – записями сумасшедших. Нас это не интересует. Можете посмотреть записи всяких безумцев после того, как закончите с делами. Прежде всего нас интересуют видеоролики о доминантных самцах в группах горилл. Если вы посмотрите эти записи, то научитесь правильно вести себя с мальчиками.

Самцы горилл – поразительные животные. Они спокойны, величавы и просто излучают силу. Самец гориллы может сокрушить человека или животное одним ударом, но спокойно терпит малышей горилл, которые висят на нем, бесятся и прыгают как сумасшедшие, потому что знает: это совершенно нормально для малышей, именно это они и должны делать. Гориллы очень терпеливы с детенышами. Если вы посмотрите на этих удивительных существ, вы, без сомнения, не захотите приобретать самца гориллы.

На самом деле роль самцов в семействах горилл довольно сложна. Они возглавляют группы от пяти до тридцати особей и являются центрами семейной жизни. Самцы принимают важные решения, выбирают, в каком направлении двигаться семье, улаживают конфликты и несут ответственность за благополучие группы. Если потребуется, они умрут, защищая семью.

Посмотрите несколько фильмов, и вы поймете, о чем я говорю. От самцов горилл исходят волны мужской энергии. Они обладают собственной тихой, спокойной, благородной мощью. Вот к *этому* вам нужно стремиться, потому что вашим мальчикам *нужно*, чтобы вы были именно такими.

Вздор, скажете вы. *Я* – женщина, это совершенно ко мне неприменимо. Что ж, есть одна странная история, которая, возможно, заставит вас передумать.

В 1847 году человек по имени Томас Сэвэдж описал новый вид животных, который обнаружил в Африке. Он решил назвать их *Troglodytes gorilla*, выбрав это имя из описания, встреченного в книге карфагенянина Ганнона Мореплавателя, который исследовал побережье Северной Африки в 480 году до нашей эры. В своих путешествиях Ганнон встретил странных существ, которых решил назвать гориллами, что погречески означает «племя волосатых женщин». Вот за кого приняли горилл Ганнон и его спутники.

Всего двадцать четыре века спустя, когда Сэвэдж впервые увидел животных, которых мы теперь называем гориллами, он вспомнил Ганнона и выбрал для описания этих величественных животных то же имя, что и карфагенянин. Горилла. Племя волосатых женщин. Еще никто не делал им таких комплиментов.

### **Исправление положения**

Элис вернулась домой и посмотрела все видео с самцами горилл, которые смогла найти на YouTube. Она всё поняла. Потом она пошла на работу.

Неделя выдалась очень напряженной, та самая, первая неделя, но Элис выстояла. Она обсудила правила, применила ЛеСД и забирала вещи Тоби, когда он игнорировал комендантский час. Нужно сказать, она забрала у него довольно много вещей.

Он выл и жаловался.

Она жевала листву и мимоходом доставала клещей из его головы.

Он кричал, визжал и грубил.

Она неторопливо прогуливалась, брала его вещи и прятала их в джунглях.

Он хлопал дверями.

Она сидела среди роскошной тропической листвы и следила за ним, прекрасно зная, что иногда молодым самцам горилл нужно немного поколотить себя в грудь.

И малопомалу ситуация начала улучшаться.

Она отстояла свои принципы – жесткие, четкие и справедливые, ведь они устанавливали их вместе.

Под не самой лучшей оберткой Тоби был славным мальчиком, и он не собирался устраивать изза всего этого конец света. Он не собирался поджигать джунгли, ведь ему было некуда идти и он был слишком молод, чтобы собрать свою стаю, так что в конце концов он

уступил. По моему опыту, если правильно подготовить обстановку, подавляющее большинство мальчиков уступает родителям.

Со временем Элис становилось всё проще ладить с Тоби, потому что он вырос и готовился к моменту, когда сам отправится в путь, чтобы найти самку и основать собственное семейство. А пока он только играл в самца гориллы. К счастью для него, Элис была им *на самом деле*.

### **Что мы отсюда усвоили**

Не позволяйте подростку внушить вам, будто ничего нельзя сделать. Вы всегда можете что-нибудь сделать, изменить ситуацию.

Установите свои принципы и придерживайтесь их.

Если это возможно, найдите для своего мальчика образец для подражания; если же образца нет, не расстраивайтесь – с сыном и так всё будет в порядке.

Если вы играете в эту игру без партнера, просто помните о племенах волосатых женщин: они занимаются этим на протяжении столетий.

## **29**

### **Расставляем всё по полочкам: пошаговое руководство**

В самом начале этой книги я сказал, что нет шаблонных решений и универсальных ответов, которые подходили бы ко всем ситуациям, и я до сих пор придерживаюсь этого мнения. Теперь, в конце этой книги, я хочу предоставить вам четкий план, который вы сможете использовать, чтобы понять, что делать дальше, если вы столкнулись с серьезными трудностями.

Я набросал план из трех шагов, описал подробно каждый этап и добавил вопросы, которые вы, возможно, захотите задать себе по дороге.

### **Шаг 1. Когда всё пошло наперекосяк?**

На этом этапе вы используете нерушимые основы, которые помогут понять, что происходит с вашими детьми.

#### **Жизнь = Надежда**

Что меня ждет в перспективе?

Что бы я выбрал: разбираться с этой проблемой или посещать больного в онкологическом отделении?

#### **Причуды полового созревания**

На каком этапе своего путешествия он (подросток) сейчас находится?

Какие стрессфакторы связаны с половым созреванием?

С какими еще характерными для подростков проблемами он может сталкиваться? С проблемами в отношениях с парнем/девушкой или с популярностью в школе?

#### **Сумасшедший дядюшка Джек**

Меня задевает, когда подросток груб или зол со мной?

Принимаю ли я его грубость/злость близко к сердцу?

С какой стати я это делаю?

#### **Мозг подростка: не целый грецкий орех**

Что свидетельствует о том, что он действует не как взрослый?

Он слишком эмоционален (раздражителен, импульсивен, неразумен, безрассуден)?

Он обвиняет меня в том, что я зол, когда на самом деле это не так?

Какие изменения произошли в его поведении за последние полгода (год, два года)?

### **Оружие массового нарушения**

Уход от темы

Коллективные переговоры

Сбивание с толку

Фальшиво разбитое сердце

Отвлечение внимания

Ложная надежда

Страх

Высокие ставки

Вина

Тактическая ненависть

Раскол

Насилие

Изматывание

### **Танк всегда остается танком**

На какое транспортное средство похож мой ребенок – танк («феррари», минивэн, автобус, скутер, бульдозер, уборочный комбайн)?

Что в этом хорошего?

А что плохого?

Какими навыками ему необходимо овладеть, чтобы преуспеть в этом мире и лучше ладить с окружающими?

Как я могу научить его этому?

(Небольшая подсказка: разбейте процесс на маленькие этапы и заучивайте их постепенно.)

### **Происхождение неандертальцев**

Насколько он похож на неандертальца?

Как это влияет на его видение мира?

Чего он от меня хочет?

А что ему действительно от меня нужно?

### **Злая физика девчачьей вселенной**

Где она находится в девчачьей вселенной?

Как это влияет на ее видение мира?

Чего она от меня хочет?

Что ей от меня нужно?

### **Системное мышление**

Каким образом все мы влияем друг на друга в этой ситуации?

Иzza каких действий сына/дочери становится хуже?

Иzza каких моих действий становится хуже?

### **Дополнительная информация**

Соберите любую информацию, которая поможет разобраться в проблеме. Если вас волнуют наркотики, выясните всё о конкретном их виде. Если вы переживаете изза угроз и драк, поищите информацию в Google и спросите ваших детей о том, какие порядки заведены в их школе. Если вы беспокоитесь о депрессии и нарушении «пищевого поведения», поищите информацию на эту тему. Вы можете найти огромное количество информации в Интернете, поговорить с друзьями или со специалистом. В мире столько информации и способов ее получить, что жизни не хватит всё проверить, так что используйте возможности и

преимущества нашего невероятного современного мира и найдите то, что хотите узнать.

## **Шаг 2. Как можно улучшить ситуацию?**

Помните, что ваша цель не в том, чтобы придумать план, с помощью которого можно сделать жизнь абсолютно идеальной. Это, скорее всего, невозможно. Вам нужно только понять, что будет *лучше*, чем то, что происходит сейчас. Как только вы это выяснили, проверьте свою цель этими вопросами.

Учтены ли вопросы, поднятые в основах?

Чем это выгодно для ребенка?

Чем это выгодно для меня?

Достижима ли цель?

Это справедливо?

## **Шаг 3. Как добиться желаемого?**

Используйте базовые принципы как компас, помогающий выбрать направление дальнейших действий.

I. О<sup>3</sup> – Д.

II. Помните о сумасшедшем дядюшке Джеке.

III. Не будьте Большой Джесси.

IV. Не слишком свободно и не слишком тесно.

V. Находите точки соприкосновения.

VI. Пунктуация – это всё.

VII. Будьте скалой, а не морем.

VIII. Не превращайте их проблемы в свои.

IX. Продолжайте принимать решения.

X. Жизнь – это страдание.

### **Установка правил**

Всем детям нужна структура, они должны знать, где проходит граница. Определите свои принципы.

### **Ведение переговоров**

Простое навязывание своей воли подросткам ни к чему хорошему не приведет. Если вы привлечете их к обсуждению правил и ограничений, они с большей охотой будут им следовать.

Помните: подросткам нужен повод быть хорошими *и* повод не быть плохими.

### **Оценка ситуации**

Вы изменили порядок вещей в своей семье, теперь продолжайте оценивать, насколько полезным было введение нового режима.

Нет ничего плохого в неудачной идее; плохо придерживаться ее, когда совершенно очевидно, что она не помогает. Оценивайте ситуацию и при необходимости меняйте курс.

### **Не бойтесь обратиться за помощью со стороны**

Нет ничего постыдного в том, чтобы обратиться за помощью. Многие родители периодически сталкиваются с такими серьезными проблемами, что с ними невозможно справиться собственными силами. Продолжайте искать, пока не найдете необходимую вам помощь.

## Часть V Конец света

Настоящей проверкой для любой системы стал бы конец света. Если вы смогли пережить его, вы сможете пережить что угодно. Мы говорили об основах, принципах и простых планах, но насколько они крепки?

Будут ли они так же эффективно справляться с поведением подростков, если, к примеру, человеческая раса будет на грани гибели, потому что генетически модифицированный вирус превратил большую часть людей в бешеных вампироподобных мутантов, стремящихся съесть всех незараженных людей?

Работало бы это всё в таких условиях?

Да.

### 29

#### Принципы и попкорн

Хотите иронии?

Будет вам ирония.

И вампиры.

В эту среду я отправился в кино – решил посмотреть необыкновенно страшный фильм «Я – легенда» с Уиллом Смитом. Сюжет, в двух словах, заключается в том, что главный герой остался единственным живым человеком в НьюЙорке, а возможно, и во всем мире, после того как эксперимент по лечению рака генетически модифицированным вирусом кори пошел наперекосяк. Вирус убил 90 % населения земли, а всех остальных превратил в кошмарных мутантов-вампиров. Днем они собираются в группы, так называемые рои, прячутся в подвалах заброшенных зданий и тяжело дышат, что выглядит чрезвычайно страшно. Ночью они толпой вырываются на улицы и бегают до утра с криком и воем. Да, и еще они едят людей. Выглядит очень жутко.

Как раз в тот день я закончил книгу (кроме этой последней главы, конечно) и поставил последнюю точку, и фильм должен был стать моей наградой за сделанную работу. Так как я мужчина, у меня мужской подход к управлению временем, который заключается в том, чтобы тянуть до последней минуты, а потом напряженно работать, чтобы закончить в срок. Я провел последние восемь недель бок о бок с подростками, я жил и дышал их поведением и всеми остальными вещами, о которых вы только что прочли. И вот здесь вступает в игру ирония, потому что после восьми недель одних только подростков это был мой первый вечер без них. Это был мой первый вечер, когда мои мысли могли наконец быть свободны от плена подростковых причуд и капризов.

И вот я пошел в кино посмотреть фильм, которого с нетерпением ждал с того момента, как увидел самый первый триллер. И именно в эту ночь из двадцати зрителей кинотеатра семнадцать человек были младше семнадцати лет. Они собрались в небольшие подростковые рои и продолжали хихикать и болтать на протяжении всего фильма. Эти рои не были страшными, но чертовски раздражали.

Я почти уверен, то, что в первый же свободный вечер после восьми недель работы над книгой о подростках я оказался окружен надоедливymi подростками, вполне можно расценивать как иронию.

Особенно веселым было непрекращающееся шиканье среди подростков, когда кто-нибудь начинал «шшшшш», и ему отвечал другой «шшшшш», и это продолжалось снова, и снова, и снова. Это было ужасно забавно.

Поначалу я старался держаться молодцом. Я пытался сказать себе, что они просто

подростки и ведут себя как подростки, весело проводя время со своими друзьями. Да брось, – ругал я себя, – ты, как никто другой, должен понимать их. Ты только что написал о них целую книгу, ради всего святого. Они просто молоды, так что отстань от ребят, а? Да, если не учитывать, что всё, чего я хотел, – посмотреть фильм в тишине и покое.

Одна группа, которая сидела прямо передо мной, была самой громкой и раздражающей. Три девочки и четыре мальчика, никому еще и пятнадцати не исполнилось. Я заметил с некоторым профессиональным любопытством, что все они хихикали во время пары особенно грустных сцен.

*Незрелые миндалины и слабая префронтальная кора*, – бормотал я себе. Но даже такие профессиональные наблюдения не могли сдержать чувство бескрайнего долбаного раздражения, которое нарастало. Я сидел и мучился. И вдруг до меня дошло. Всё это время я писал про подростков. Я должен знать, что делать. Нужно только пройтись по простому плану.

*Итак, когда же всё пошло наперекосяк?*

Ну, я просто сделал их проблему своей проблемой.

*И как можно улучшить ситуацию?*

Если бы они просто заткнулись ко всем чертям, я бы смог насладиться своим треклятым фильмом.

*Как добиться желаемого?*

Очень просто.

«Мне ведь не кажется? – прошептал я своей жене. – Они действительно чертовски шумят?»

Она кивнула:

«Да, шумят».

«Точно», – сказал я, вскакивая с места.

Жена пыталась схватить меня за руку, угадав мои намерения, но, к счастью, промахнулась.

Я прошел уверенной походкой спецагента на задании, человека, в котором нет ни капельки Большой Джесси. Я приблизился к группе сзади, решив выскочить на них со второго ряда, потому что так эффект неожиданности и зловещая атмосфера будут играть мне на руку.

Я выбрал для атаки центр маленького хихикающего роя.

«Эй, – сказал я голосом, который обычно приберегал для подростковотморозков, – я заплатил двадцать пять баксов не для того, чтобы послушать вас, ребята, так что не могли бы вы заткнуться».

Вопросительный знак был не нужен, потому что это был не вопрос. Сказав свою реплику, я вернулся на свое место и наслаждался оставшейся частью фильма. В тишине.

Не слишком мягко, но и не слишком строго.

В основном не слишком мягко.