

Гордон Ньюфелд, Габор Матэ Не упускайте своих детей



Психотерапевт Гордон Ньюфелд и врач Габор Матэ пишут о таком плохо изученном феномене детско-родительских отношений, как замещение привязанности к родителям привязанностью к ровесникам. Авторы считают эту тенденцию одной из самых разрушительных и неправильно понимаемых в современном обществе. Они показывают, как и почему дети постепенно теряют с нами контакт, и как потеря этого контакта негативно влияет на их психоэмоциональное развитие.

Книга будет полезна родителям детей любого возраста - от малышек до подростков, психологам, а также всем, кто по роду деятельности призван заботиться о детях.

ОГЛАВЛЕНИЕ	
К читателю	8
Благодарности	11
Предисловие к европейским изданиям	12
Часть 1. ОРИЕНТАЦИЯ НА РОВЕСНИКОВ	15
Почему родители сегодня значат больше, чем когда-либо	16
Смещенные привязанности, искаженные инстинкты	32
Как мы дошли до жизни такой	53
Часть 2. САБОТАЖ:	
как ориентация на ровесников подрывает родительский авторитет	73
Мы утрачиваем силу быть родителями	74
От помощи к преградам: когда привязанность работает против нас	90
Противление: почему дети становятся непослушными	111
Затухание передачи культуры по вертикали	128
Часть 3. ЗАСТРЯВШИЕ В НЕЗРЕЛОСТИ:	
почему ориентация на ровесников мешает здоровому развитию	139
Опасное бегство от эмоций	140
Застрявшие в незрелости	157
Наследие агрессии	179
Как рождаются обидчики и жертвы	195
Ориентация на ровесников и подростковая сексуальность	215
«Необучаемые» ученики	231
Часть 4. КАК НЕ УПУСТИТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ (или как вернуть их)	245
Завладейте своими детьми	246
Оберегайте узы, наделяющие родительской силой	270
Дисциплина, которая не разделяет	292
Часть 5 КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ОРИЕНТАЦИЮ НА РОВЕСНИКОВ	319
Не заигрывайте с конкурентами	320
Воссоздаем деревню привязанностей	346

Эту книгу мы посвящаем своим детям, а также настоящим и будущим детям наших детей.

Они вдохновили нас на эти открытия, и ради них мы эти открытия излагаем. Тамаре, Наташе, Бриа, Шею и Брейдену, а также Дэниэлу, Аарону и Ханне и Киаре, Джулиану и Шинед

Действие имеет значение только во взаимосвязи, и без понимания этой связи действие на любом уровне приведет лишь к конфликту. Понять взаимосвязь бесконечно важнее, чем составить план действий.

Джидду Кришнамурти

Мы с Гордоном Ньюфелдом знакомы много лет. Наша первая встреча состоялась, когда мы с женой Рей обратились к нему за советом по поводу нашего старшего ребенка. Сыну тогда было восемь лет, мы считали его проблемным ребенком. Гордон сразу же показал нам, что проблема была вовсе не в ребенке и не в нас самих, а в нашем подходе к отношениям с ним. Несколько лет спустя мы забеспокоились относительно нашего второго сына. В подростковом возрасте он перестал слушаться нас и, казалось, даже начал избегать. И мы снова обратились к Гордону. Он сказал, что нам необходимо восстановить отношения с сыном и отвлечь его от сверстников. Тогда я впервые услышал о концепции ориентации на ровесников доктора Ньюфелда, о том, что сверстники заменили родителей в роли основного фактора воздействия на детей, и о многочисленных отрицательных последствиях этой замены, так широко распространенной в современном обществе. С тех пор у меня появилось много других причин быть благодарным ему за те знания и открытия, которые мы получили и сделали вместе с Рей.

Мы с Гордоном написали «Не упускайте своих детей» с радикальной целью: пробудить в читателях естественные родительские инстинкты. Если наша книга в этом преуспеет, она станет основой знаний о мудром и разумном воспитании и обучении детей. Мы не рассказываем о том, что нужно делать родителям. Мы говорим, кем они должны стать для своих детей. В этой книге мы предлагаем попробовать понять своего ребенка, разобраться в том, как происходит его развитие, а также выявить препятствия, которые сегодня встают на пути здорового развития наших детей. Из этого понимания и искренней заинтересованности родителей в воспитании детей рождается естественное и полное сочувствия знание - источник успешного воспитания.

Современная одержимость воспитанием как набором навыков, беспрекословным следованием рекомендациям специалистов, на самом деле всего лишь результат потери интуитивного знания, потери отношений с детьми, которые для предыдущих поколений были чем-то само собой разумеющимся. А ведь воспитание - это и есть отношения. Мы

Скачано с сообщества "Клуб осознанных и любящих родителей"

<http://vk.com/detiroaditeli>

можем стать родителями биологически, в результате брака или усыновления, но сохранить эти отношения может только взаимная связь с ребенком. Если связь между детьми и родителями прочна, она активирует природные инстинкты, которые гораздо точнее, чем любой специалист, подсказывают нам, как воспитывать и обучать молодое поколение, вверенное нашей опеке. Секрет в том, чтобы уважать и ценить отношения с детьми и любые взаимодействия с ними. В современном мире, по причинам, которые мы объясним позже, воспитание детей родителями поставлено под угрозу. Мы сталкиваемся со скрытыми конкурентами, которые отталкивают от нас наших детей, и одновременно мы сами отдаляемся от родительства.

Исчезла экономическая и социальная основа культуры, поддерживавшей родительство и охранявшей святость его миссии. Все предшествующие культуры предполагали, что привязанность детей к родителям прочна и долговременна, но нам такая роскошь уже недоступна. Нам, современным родителям, нужно осознать, чего не хватает, почему и каким образом воспитание и обучение наших детей и подростков перестало быть эффективным. Это осознание подготовит нас к выполнению труднейшей задачи - формированию таких отношений с нашими детьми, в которых мы, воспитатели, снова займем ведущую роль, не прибегая к принуждению или угрозам для того, чтобы заставить детей сотрудничать с нами, слушаться и уважать нас. Именно во взаимоотношениях с нами дети обретут свой путь развития и станут независимыми, целеустремленными и зрелыми личностями, ценящими себя и уважающими чувства, права и человеческое достоинство других людей.

Книга разделена на пять частей. В первой части мы объясняем, что такое ориентация на ровесников и почему она получила такое широкое распространение в нашей культуре. Во второй и третьей частях описаны многие негативные последствия ориентации на ровесников, в том числе ее влияние на наши возможности воспитывать и на развитие наших детей. В первых трех частях также определены основы здорового развития ребенка, в отличие от искаженной модели развития, поощряемой культурой сверстников. В четвертой части мы предлагаем программу выстраивания прочной связи с детьми, такие отношения послужат коконом, в котором они смогут взрастать. Пятая и последняя часть объясняет, как защитить наших детей от соблазнов мира ровесников.

Источником основных идей и советов, представленных в этой книге, стали опыт доктора Ньюфелда в качестве психолога и его блестящие научные работы. В этом смысле он - единственный автор книги. Тысячи родителей и воспитателей, посетившие семинары Гордона за прошедшие десятилетия, с нетерпением спрашивали его: «Когда же выйдет ваша книга?». То, что подготовку и публикацию «Не упускайте своих детей» больше не пришлось откладывать на неопределенное время - моя заслуга. Планирование, написание и придание завершённой формы этой книги - наш совместный труд.

Я рад, что помог донести идеи Гордона Ньюфелда, меняющие наше представление о воспитании, до широкой публики. Это нужно было сделать уже давно, и мы благодарны судьбе за то, что возникшие между нами дружеские и деловые отношения помогли появлению этой книги. Мы надеемся, и более того, мы уверены, что читатель также найдет результат нашей совместной работы полезным.

Мы хотим поблагодарить наших издателей: Диану Мартин в Торонто и Сюзанну Портер в Нью-Йорке. Диана увидела будущее этой книги уже в момент ее зарождения и оказывала нам дружескую поддержку на протяжении всей нашей работы. Сюзанна терпеливо и профессионально изучила наши пространные и беспорядочные рукописи, и благодаря ее ценным советам нам удалось создать более легкую и последовательную версию книги, точнее донести ее смысл. В результате возникла книга, которая будет понятна читателям, и которой довольны сами авторы.

Д-р Габор Матэ

БЛАГОДАРНОСТИ

Неоценимую практическую помощь в создании и подготовке этой книги оказали семь человек: Гейл Карни, Кристин Дириг, Шелдон Кляйн, Джой Ньюфелд, Кейт Ташеро, Сьюзан Уокер и Элейн Вайн. Вместе они стали членами «Группы по вторникам». Каждую неделю, с первых дней работы над книгой и до окончательной редакции рукописи, мы проводили встречи с ними. Они обсуждали, критиковали и анализировали первые задумки, которые мы представляли им, а затем и главы «Не упускайте своих детей».

Для всех членов группы было важно, чтобы при изложении наших идей в печатной форме сохранился замысел книги, и, кроме того, чтобы она соответствовала практическим и эмоциональным потребностям читателя.

Мы, авторы, с нетерпением ожидали этих вдохновляющих и плодотворных встреч; мы с грустью вспоминали о них, когда завершение работы над книгой положило конец и нашим регулярным собраниям. Мы с благодарностью признаем неоценимый вклад «Группы по вторникам»: без их поддержки наша задача была бы гораздо труднее, а результат не был бы столь удачным.

ПРЕДИСЛОВИЕ К ЕВРОПЕЙСКИМ ИЗДАНИЯМ

Эпидемия культурного хаоса, свирепствующая в Новом Свете, угрожает поразить и Европу, если европейцы не встанут на защиту самого дорогого: своих отношений с детьми. Тенденции, доминирующие в Северной Америке, под давлением глобальной экономики проникают в разные уголки планеты и проявляются там с пугающей силой, ослабляя чувство привязанности, призванное обеспечить прочную связь детей с заботящимися о них взрослыми. Таким образом, они разрушают контекст воспитания, препятствуя развитию человеческой личности, и, незаметно, но неумолимо, разъедают фундамент для передачи культуры.

При внимательном рассмотрении ситуации в Северной Америке, становится очевидным, что дети учатся тому, как поступать, как выглядеть, каких ценностей придерживаться, какую культуру выбирать, каким нормам поведения следовать, не у родителей, учителей или других взрослых, а друг у друга. Этот феномен я обозначаю термином «ориентация на ровесников».

Недавно, во время годичного творческого отпуска, который я с семьей проводил в Провансе, я осознал, насколько сильно американские дети ориентированы на ровесников, по сравнению с их сверстниками в континентальной Европе. Как правило, европейские дети по-прежнему учатся у взрослых. В противоположность им, у детей в Соединенных Штатах, Канаде, Англии и Австралии чувство привязанности настолько трансформировано, что ориентация на ровесников уже воспринимается как норма. Кровь перестала быть гуще воды. Культура в этих странах теперь передается по горизонтали, а не по вертикали, в результате чего возникают различные поп-культуры, каждая из которых существует не больше десятилетия. Дети англоязычного мира, как правило, говорят, одеваются и выглядят одинаково, они подражают друг другу во всем, начиная с внешности и заканчивая поведением и самооценкой. Результатом этого становится незрелость, культурное отчуждение и снижение обучаемости подростков, ранняя сексуальность, наркотические зависимости, рост агрессии, преступности и насилия среди детей. Родители встревожены, они чувствуют себя беспомощными, потому что развитие детей, кажется, больше не зависит от влияния взрослых.

Дети больше не ориентируются на взрослых, а значит контекст для их роста и развития разрушен. Для того чтобы воспитание было эффективным, между детьми и родителями должны установиться правильные отношения. Ориентация на ровесников делает процесс воспитания гораздо более сложным, по сравнению с тем, каким он был раньше и каким должен быть. Американские дети теряют своих родителей не потому, что тем не хватает знаний или желания участвовать в жизни детей, а из-за отсутствия в их отношениях привязанности. Если этот процесс не остановить, ориентация на ровесников станет нормой во всем мире.

Какой бы безвкусной, дешевой и агрессивной ни была американская поп-культура, вред великим культурам континентальной Европы и Японии она причиняет не сама по себе, а в результате потери взрослыми своей роли в качестве главного объекта привязанности для детей. Как только культура лишается фундамента привязанности, ничто больше не может сохранить ее мудрость и ее традиции. Опасность реальна. После пребывания в Европе мне стало очевидно, что хотя культура ее обладает высочайшей ценностью, в обществе нет понимания того, насколько велика роль отношений привязанности в сохранении культуры. Без этого понимания контекст привязанности неизбежно подтачивается теми же экономическими силами, которые привели к хаосу города, районы, семьи и культуры Северной Америки и других частей мира. Как говорится, «что имеем - не храним, потерявши - плачем». Когда родители перестают быть самыми главными людьми, с которыми ребенок хочет общаться и на кого он стремится быть похожим, общество лишается базовых механизмов передачи своих ценностей и культуры.

Последним результатом потери привязанности к родителям и взрослым становится потеря контекста для здорового развития личности. Привязанность ребенка к родителям создает основу формирования его индивидуальности. Когда ровесники заменяют родителей, дети останавливаются в своем развитии. Результат ориентации на ровесников - появление поколений незрелых, измученных проблемами конформистов, не способных интегрироваться в общество. Обществу сегодня не хватает лидерства и зрелости. Только сильная привязанность детей к взрослым поможет воспитать эти качества. Мы должны осознать ее ценность, пока мы ее не потеряли, ведь только так

Скачано с сообщества "Клуб осознанных и любящих родителей"

<http://vk.com/detiroiditeli>

мы сможем защитить нашу культуру, которая, в свою очередь, поможет сохранению привязанности. В основе ориентации на ровесников в англоязычных странах лежат процветающий там материализм и страсть к технологиям, принесенная глобальной экономикой. Если европейцы хотят избежать этой напасти, они должны внимательно следить за тем, чтобы молодые люди продолжали ориентироваться на взрослых. Одной культуры уже недостаточно; сейчас нам необходимо понимание отношений привязанности. Старый Свет, где сильно уважение к многовековым культурам, в которых дети привязаны к своим родителям, стал сегодня нашей главной надеждой.

ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ СЕГОДНЯ ЗНАЧАТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ КОГДА-ЛИБО

Двенадцатилетний Джереми склонился над клавиатурой, уставившись в монитор компьютера. На часах восемь вечера, домашнее задание на завтра не сделано, но отцовские увещевания «не тянуть с этим» игнорируются. Джереми переписывается с друзьями в программе MSN Messenger: они сплетничают о том, кто кому нравится, решают, с кем дружить, а с кем враждовать, обсуждают, кто, что и кому сказал сегодня в школе, делятся горячими новостями. «Оставь меня в покое!» - огрызается он на отца, когда тот в очередной раз подходит к нему, чтобы напомнить о домашней работе. «Если бы ты занялся делом», - парирует отец, и голос его дрожит от бессилия, - «я бы оставил тебя в покое». Словесная перепалка нарастает, голоса становятся громче, и через несколько мгновений Джереми уже кричит: «Ты ничего не понимаешь!» - и хлопает дверью.

Отец расстроен и сердит на Джереми, но еще больше он сердится на себя: «Опять у меня ничего не вышло», - думает он. - «Я не умею общаться с собственным сыном». Их с женой очень беспокоит поведение Джереми: раньше он был таким сговорчивым, а теперь его не только невозможно контролировать, он даже советов родительских слушать не хочет. Кажется, его внимание сосредоточено исключительно на общении с друзьями. Несколько раз в неделю в доме возникает конфликт по одному и тому же сценарию, но ни ребенок, ни родители не способны изменить свое поведение и найти выход из тупика. Родители чувствуют себя беспомощными. Они никогда не были сторонниками наказаний, но сейчас им все чаще и чаще приходится применять «жесткие меры». После таких случаев их сын становится еще более озлобленным и ведет себя вызывающе.

Должно ли родительство быть таким трудным? Всегда ли оно было таким? Старшие поколения и раньше жаловались на то, что молодежь их не уважает и утверждали, что сами они были гораздо более дисциплинированными. Но в последнее время многие родители интуитивно чувствуют: что-то идет не так. Дети сейчас перестают соответствовать нашим представлениям о них. Они далеко не всегда следуют примеру взрослых, меньше боятся неприятностей. Они кажутся менее невинными и наивными, они уже не смотрят на мир широко раскрытыми глазами; они больше не умеют изумляться, ни чудеса природы, ни творения человека больше не возбуждают в них жажду открытий. Многие дети кажутся не по возрасту искушенными, даже пресыщенными в некотором смысле, «созревшими» раньше времени. Им очень быстро становится скучно без общения с себе подобными и без высокотехнологичных устройств под рукой. Творческие игры в одиночестве уходят в прошлое. «Когда я была маленькой, я могла до бесконечности возиться с глиной, которую находила в канаве возле нашего дома», - вспоминает одна сорокачетырехлетняя мама. - «Мне очень нравились ощущения от прикосновения к ней; я обожала придавать ей различные формы или просто разминать ее в руках. А вот мой шестилетний сын совершенно не умеет играть самостоятельно, если только он не за компьютером, не играет в Nintendo или в видеоигры».

Родители, кажется, тоже стали другими. Наши родители были спокойнее, увереннее в себе, и, хорошо это или плохо, они больше влияли на нас. Сегодня родительство перестало быть естественным.

Современные родители любят своих детей сильнее, чем когда-либо, но эта любовь не всегда помогает справиться с трудностями. Мы точно так же, как и предыдущие поколения, можем многому научить своих детей, но, неизвестно почему, нам не хватает способностей для Передачи знаний. Мы не чувствуем в себе сил вести своих детей к реализации их потенциала. Иногда они отдаляются от нас, будто увлекаемые песней сирен, которую сами мы не слышим. Мы боимся, порой неосознанно, что мир стал менее безопасным для них, что мы не в состоянии их защитить. Пропасть, разделяющая поколения взрослых и детей, все чаще выглядит непреодолимой. Мы боремся за то, чтобы соответствовать «правильному» образу родителя. Не достигая результатов, к которым стремимся, мы взываем к нашим детям, умащаем их, подкупаем, награждаем или наказываем. Когда мы обращаемся к ним, наш тон кажется слишком резким даже нам самим, мы словно перестаем быть самими собой. Мы становимся равнодушными в моменты кризиса, в те самые моменты, когда нам хотелось бы проявить всю силу нашей безусловной любви. Мы чувствуем себя уязвленными и отвергнутыми как родители. Мы виним себя в том, что не справились со своей родительской задачей, виним наших детей за их непокорность, телевизор - за то, что он их отвлекает, школьную систему - за недостаточную жесткость. Когда наше бессилие становится невыносимым, мы прибегаем к примитивным авторитарным формулам в духе «сделай сам», столь характерным для нашего времени.

Значимость родительского влияния на развитие и созревание молодого поколения сегодня поставлена под сомнение. «Имеют ли родители значение?» - так звучала тема номера одного из выпусков журнала Newsweek в 1998 году. «Роль родителей обесценилась», - утверждает в одной из книг, получившей мировую известность в этом году. - «Вас заставили поверить в то, что вы гораздо больше влияете на личность своего ребенка, чем на самом деле!».

Вопрос о влиянии родителей не был бы таким принципиальным, если бы дела у молодого поколения шли хорошо. Тот факт, что наши дети не прислушиваются к нам или не принимают наши ценности, еще можно было бы принять, будь они

по-настоящему уверенными в себе, самостоятельными и независимыми, обладай они объективной самооценкой, жизненными целями и пониманием своего пути. Но мы видим, что у многих детей и молодых людей эти качества отсутствуют. Дома, в школе, во всевозможных сообществах взрослеющие молодые люди больше не находят опоры. Многие из них плохо контролируют себя или страдают психическими расстройствами, употребляют наркотики, проявляют склонность к насилию или ведут бесцельное существование. Они становятся менее обучаемыми и испытывают больше трудностей в общении по сравнению с их сверстниками несколько десятилетий назад. Многие из них утратили способность адаптироваться, извлекать уроки из негативного опыта и взрослеть. Сегодня огромному количеству детей и подростков медики выписывают препараты для лечения депрессий, фобий и массы других отклонений. Зловещим свидетельством кризиса молодого поколения является рост преступности в школах и, в крайних его проявлениях - убийства детей детьми. Подобные трагедии, случающиеся достаточно редко, являются лишь самыми яркими вспышками широко распространенной болезни, агрессивности, столь часто встречающейся в современной молодежной культуре. Преданные и ответственные родители в отчаянии. Несмотря на нашу любовь и заботу, дети находятся в состоянии сильного стресса. Родители и другие взрослые больше не являются естественными воспитателями для молодежи, как это было всегда в человеческой культуре и как происходит до сих пор у других видов живых существ, пребывающих в рамках своих природных ареалов. Старшие поколения, родители, бабушки и дедушки послевоенного периода, смотрят на нас с непониманием. «В наше время нам не нужны были руководства по воспитанию детей, мы просто воспитывали и все», - говорят они, искренне недоумевая.

Ирония ситуации еще и в том, что сегодня мы больше, чем когда-либо, знаем о развитии детей, и у нас больше возможностей для посещения различных курсов и чтения книг по воспитанию, чем было у всех предыдущих поколений родителей.

НЕ ХВАТАЕТ КОНТЕКСТА

Так что же изменилось? Проблема заключается в одном слове - контекст. Не важно, насколько мы доброжелательны, опытни или участливы, воспитание не происходит в отрыве от окружения. Для того чтобы быть эффективным, воспитанию необходим контекст. Ребенок будет воспринимать наше воспитание, если мы сформируем для него контекст, сделаем его комфортным, побуждающим к развитию, направляющим в нужное русло. Дети не дают нам полномочий воспитывать их автоматически, только потому, что мы взрослые, или потому что мы любим их и считаем, что знаем, что для них хорошо, или потому что мы искренне печемся о них. С этим часто сталкиваются приемные родители, а также другие люди, заботящиеся о неродных для них детях, патронатные семьи, няни, гувернантки, воспитательницы в детском саду, учителя. Но даже и с родными детьми естественный родительский авторитет может быть утерян, если разрушается контекст воспитания.

Если родительского опыта и даже родительской любви недостаточно, что же тогда нужно? Существует абсолютно необходимый, особый тип отношений, без которого воспитание лишено твердого фундамента. Девелопменталисты - психологи и другие исследователи, занимающиеся вопросами развития человеческой личности - называют их отношениями привязанности. Ребенок открыт для воспитательного воздействия со стороны взрослого, только если он очень сильно привязан к этому взрослому, стремится к контакту с ним, к близости. В начале жизни это стремление к *привязанности* проявляется в основном на физическом уровне: ребенок буквально льнет к родителю, нуждается в том, чтобы его держали на руках. Если все идет по плану, привязанность влечет за собой появление эмоциональной близости и в конце концов приводит к формированию тесной психологической связи. Детей, у которых отсутствует такая связь с родителями/опекунами, очень сложно воспитывать, а зачастую даже обучать. Только отношения привязанности могут создать подходящий контекст для воспитания.

Секрет родительского воспитания - не в том, что *делает* родитель, а в том, кем он *является* для ребенка. Когда дети ищут близости с нами и стремятся к установлению контакта, мы становимся для них воспитателями, учителями, советчиками, утешителями, образцами для подражания. Если ребенок сильно привязан к нам, мы являемся для него стратегической базой, с которой он может совершать вылазки, чтобы исследовать этот мир, убежищем, где он найдет поддержку, источником вдохновения. Вся любовь мира не сможет нам помочь, если отсутствует эта психологическая пуповина, созданная привязанностью ребенка к нам.

Ребенок должен быть привязан к родителям, по крайней мере, до тех пор, пока он нуждается в родительской опеке. Но именно этого все сложнее достичь в современном мире. Родители не изменились - они не стали менее компетентными или менее преданными. Не изменились и фундаментальные основы детской природы: дети не стали менее зависимыми или менее восприимчивыми. Изменился культурный контекст, в котором мы воспитываем своих детей. Культура и общество больше не поддерживают привязанность детей к их родителям. Даже отношения ребенок-родитель, в начале своего развития такие интенсивные и полностью обеспечивающие существование ребенка, могут разрушиться, как только наши дети выйдут в мир, который больше не ценит и не стремится к укреплению этой связи. У детей все чаще формируются привязанности, конкурирующие с привязанностью к родителям, в результате чего создать правильный контекст для воспитания становится теперь все сложнее и сложнее. Неэффективными наши методы воспитания делают вовсе не недостаток любви или знаний, дело в разрушении контекста привязанности.

Основная и наиболее разрушительная из конкурирующих привязанностей, подрывающая родительский авторитет и делающая бессильной родительскую любовь - это все больше укрепляющаяся связь наших детей со своими ровесниками. Истоки нарушений поведения целого поколения сегодняшних детей и подростков лежат в том, что воспитывающие их взрослые перестали быть для детей ориентиром - вот основная идея этой книги. Я далек от того, чтобы ставить здесь очередной медико-психологический диагноз - в этом меньше всего нуждаются сейчас и без того сбитые с толку родители - мы используем слово нарушение в самом базовом его значении: прерывание естественного хода вещей. Впервые в истории молодые люди обращаются за знаниями, примером и советом не к матерям, отцам, учителям и другим ответственным за них взрослым, а к людям, выступление которых в роли воспитателей противоречит самой природе - к своим ровесникам. Ими больше нельзя управлять, они не поддаются обучению, они не взрослеют, потому что они больше не следуют примеру взрослых. Воспитанием детей теперь занимаются люди, не способные помочь им достичь зрелости, поскольку сами к ней не пришли. Дети сами воспитывают друг друга. Наиболее приемлемым термином для описания этого феномена является *ориентация на ровесников*. Именно ориентация на ровесников заставляет замолчать наши родительские инстинкты, подтачивает наш естественный авторитет и вынуждает начать воспитывать своих детей не сердцем, а головой - черпая знания о воспитании из книг и советов «экспертов», следуя размытым ожиданиям общества. Что же такое ориентация на ровесников?

Ориентация, стремление к ориентированию на местности и знакомству с окружением, является фундаментальным инстинктом и потребностью человека. В противоположность ей, дезориентация - это один из самых болезненных человеческих опытов. Привязанность и ориентация неразрывно связаны друг с другом. Человек, как и другие живые существа, способен к произвольному ориентированию, путем следования примеру тех, к кому он привязан.

Дети, как и другие представители молодого поколения теплокровных, обладают врожденным инстинктом ориентации: они нуждаются в том, чтобы кто-то задавал направление их движению. Так же, как магнитная стрелка компаса автоматически разворачивается в сторону Северного полюса, дети имеют врожденную потребность находить свое направление, поворачиваясь в сторону источника авторитета, контакта и тепла. Дети не могут жить без такой фигуры: их это дезориентирует. Они не могут справиться с тем, что я называю *ориентационной пустотой* *. Родитель или другой взрослый, исполняющий обязанности родителя, является задуманным природой полюсом ориентации для ребенка, подобно тому, как у всех других живых существ, воспитывающих свое потомство, взрослые особи направляют развитие молодых.

**Если не указано иное, местоимение «я» относится к Гордону Ньюфелду.*

Ориентационный инстинкт человека сродни инстинкту импринтинга у утенка. Вылупившись из яйца, утенок мгновенно запечатлевает образ матери-утки - он будет следовать за ней везде, учиться на ее примере и слушаться ее указаний до тех пор, пока не созреет для независимости. Именно так все задумано природой. Однако в отсутствие матери-утки, утенок будет следовать за ближайшим к нему движущимся объектом - человеком, собакой или даже механической игрушкой. Не стоит и говорить, что ни человек, ни собака, ни игрушка не смогут так же хорошо помочь утенку успешно достичь зрелости, как это могла бы сделать мама-утка. Точно так же, если рядом нет взрослого, играющего роль родителя, человеческое дитя будет ориентироваться на кого угодно из ближайшего окружения. В последние пять или шесть десятилетий социальные, экономические и культурные тенденции были направлены на то, чтобы вытеснить родителей с их изначальных позиций, ослабить их ориентирующее влияние на собственных детей. Их место заняла группа ровесников, и это привело к печальным последствиям.

Как будет показано ниже, дети не могут ориентироваться одновременно на взрослых и на других детей. Невозможно в одно и то же время идти в противоположных направлениях. Мозг ребенка вынужден автоматически выбирать между родительскими ценностями и ценностями ровесников, родительским руководством и руководством ровесников, родительской культурой и культурой ровесников во всех случаях, когда два эти мира конфликтуют между собой. Утверждаем ли мы, что у детей не должно быть друзей их возраста или они не должны общаться с другими детьми? Вовсе нет. Напротив, такие связи естественны и могут идти на пользу. В культурах, ориентированных на взрослых, где ведущими принципами и ценностями являются те, носителями которых выступают более зрелые поколения, дети общаются друг с другом, не теряя своей ориентации и не отрицая ведущей роли своих родителей. В нашем обществе все стало иначе. Связи с ровесниками заменили отношения со взрослыми в качестве основных источников ориентации для ребенка. Противоестественным является не наличие контакта между ровесниками, а то, что дети становятся доминирующими источниками развития друг друга.

НОРМАЛЬНА, НО НЕ ЕСТЕСТВЕННА И НЕ ПОЛЕЗНА

В наши дни ориентация на ровесников настолько широко распространилась, что стала нормой. Многие психологи и воспитатели, да и обычные люди, начали рассматривать ее как естественное состояние, и часто даже считают ее особым феноменом, достойным изучения. Ее принимают как должное. Но «нормальное» в смысле соответствия общепринятым нормам - не то же, что «естественное» или «полезное». В ориентации на ровесников нет ничего полезного или

естественного. Такая «контрреволюция», изменившая естественный ход вещей, восторжествовала лишь недавно в наиболее индустриализированных странах. Причины этого мы рассмотрим ниже (в Главе 3). Феномен ориентации на ровесников пока еще не стал частью традиционных культур, он не проник и во многие области Западного мира, отдаленные от «глобализированных» городских центров. На протяжении всей эволюции человечества и почти до самой Второй Мировой войны ориентация на взрослых была нормой для развития человека. Мы, взрослые, заботящиеся о молодом поколении, родители и учителя, только недавно потеряли наше влияние, даже не осознав, как это произошло. Ориентация на ровесников выглядит естественной или остается незамеченной, потому что мы утратили нашу интуицию и потому что мы невольно сами начали ориентироваться на ровесников. Представители послевоенных поколений Англии, Северной Америки, да и многих других уголков индустриального мира, сами настолько заиклены на ровесниках, что не могут здраво оценить всю серьезность этой проблемы.

До недавнего времени, культура всегда передавалась по вертикали, от поколения к поколению. На протяжении тысячелетий, писал Джозеф Кэмпбелл, «молодое поколение получало образование и с возрастом набиралось мудрости» посредством обучения, опыта и понимания традиционных форм культуры. Взрослые играли ключевую роль в деле передачи культуры, беря то, что они получали от своих родителей и передавая это дальше, своим детям. Но культура, с которой знакомятся *наши* дети - это культура их ровесников, а не родителей. Дети создают свою собственную культуру, весьма отличную от родительской, и, в некотором смысле, даже чуждую последней. Теперь культура передается не по вертикали, а по горизонтали, представители молодого поколения передают ее друг другу.

Ключевыми элементами любой культуры являются ее обычаи, музыка, стиль одежды, праздники, истории. Музыка, которую слушают дети, очень мало напоминает ту, что слушали их деды. Внешность наших детей гораздо больше соответствует внешности их сверстников, чем культурному наследию их родителей. Вечеринки в честь их дней рождения и их ритуалы больше похожи на те, что устраивают другие дети из их окружения, чем на вечеринки их родителей. Все это кажется нам нормой лишь потому, что мы сами ориентированы на ровесников. Феномен существования молодежной культуры, отдельной и отличной от культуры взрослых, появился примерно пятьдесят лет назад. Хотя полвека - это относительно небольшой период для истории человечества, в жизни отдельного человека это целая эпоха. Большинство читателей этой книги выросли в обществе, где культура уже передавалась по горизонтали, а не по вертикали. С каждым новым поколением этот процесс, грозящий разрушить цивилизованное общество, приобретает все большую силу и идет все быстрее. Даже за двадцать лет, прошедшие между рождением моего первого и моего пятого ребенка, позиции родителей серьезно ослабели. В обширном международном исследовании, проведенном британским детским психиатром сэром Майклом Рутгером и криминологом Дэвидом Смитом, говорится о том, что феномен детской культуры, впервые появившийся после Второй Мировой войны, стал одним из самых драматичных и зловещих в обществе двадцатого века. Это исследование, в котором приняли участие крупнейшие ученые из шестидесяти стран, связывает распространение асоциальных форм поведения с прекращением передачи основного культурного потока по вертикали. Последствиями появления детской культуры, отличной и отдельной от основной культуры общества, стал рост преступности, насилия, агрессии и делинквентного поведения в среде молодежи. Эти общие культурные закономерности прослеживаются и в рамках индивидуального развития наших детей. То, кем мы хотим быть, и какими мы хотим быть, определяется нашей ориентацией, тем, кого мы выбираем в качестве образца для подражания, с кем мы себя идентифицируем. В современной психологической литературе подчеркивается роль ровесников в создании чувства идентичности Ребенка'. Когда детей просят описать себя, они очень часто даже не вспоминают о своих родителях, рассматривая себя исключительно в рамках системы ценностей и ожиданий других детей и группы ровесников, к которой принадлежат. Произошел какой-то серьезный системный сдвиг. Слишком часто сегодня ровесники вместо родителей играют главную роль в формировании личности ребенка.

Всего несколько поколений назад ключевая роль принадлежала родителям. Карл Юнг предполагал, что сильнейшее влияние на ребенка оказывают даже не сами детско-родительские отношения. То, что отсутствует в этих отношениях, наиболее болезненно сказывается на личности ребенка. Знаменитый британский детский психиатр Д.В. Винникот так описывает подобную ситуацию: «ничего не происходит, в то время как что-то очень важное должно происходить». Пугающая мысль. И еще больше пугает тот факт, что, если ровесники теперь значат больше, чем взрослые, то, чего не хватает в отношениях с ними, оставит наиболее серьезный отпечаток. В отношениях с ровесниками абсолютно отсутствует безусловная любовь и принятие, стремление заботиться о другом человеке, способность к самопожертвованию, желание сделать все ради роста и развития другого человека. При сравнении отношений между ровесниками и отношений детей с родителями, родители выглядят святыми. Результаты такой подмены для многих детей оборачиваются катастрофой.

Одновременно с распространением ориентации на ровесников в нашем обществе ужасающе быстрыми темпами растет число суицидов среди детей, за последние пятьдесят лет в Северной Америке количество таких случаев в группе детей от десяти до четырнадцати лет выросло в четыре раза. Особенно стремительным рост числа самоубийств в этой группе был в период с 1980 по 1992 год, тогда он составил 120 процентов. В бедных районах, где замещение родителей ровесниками наиболее распространено, этот показатель увеличился еще больше". То, что стоит за этими суицидами, очень показательно. Как и многие исследователи развития человеческой личности, я всегда предполагал, что основным провоцирующим фактом в подобных случаях является родительское неприятие. Теперь это уже не так. Я некоторое время работал с несовершеннолетними правонарушителями. Частью моей работы было изучение психологической динамики у детей и подростков, совершавших попытки суицида, успешные или нет. К моему бесконечному удивлению, решающим фактором, чаще всего, становились отношения с ровесниками, а не с родителями. Не я один пришел к таким

выводам, они подтверждаются все возрастающим количеством сообщений о случаях детских суицидов, спровоцированных неприятием и издевательствами со стороны ровесников. Чем больше значат ровесники, тем больше детей приходят в отчаяние из-за равнодушного отношения сверстников, из-за невозможности соответствовать группе, из-за неприятия со стороны ровесников или исключения из группы. Ни одно общество, ни одна культура от этого не защищена. В Японии, например, традиционные ценности, передаваемые старшими, стали жертвой вестернизации и роста молодежной культуры. До недавнего времени в этой стране практически отсутствовала детская преступность и проблемы подобного рода в школе, но сейчас она испытывает на себе самые серьезные последствия ориентации на ровесников, включая рост преступности, детских суицидов и отчисления из школ. Журнал Harper's недавно опубликовал подборку предсмертных записок, оставленных японскими школьниками, совершившими самоубийство: большинство из них назвало основной причиной своего решения покончить с собой невозможность вынести издевательства со стороны ровесников. Последствия ориентации на ровесников становятся наиболее очевидными в подростковом возрасте, но ее ранние признаки видны уже ко второму или третьему классу. Предпосылки этой проблемы появляются еще до того, как ребенок начинает посещать детский сад. Это необходимо понимать всем, особенно родителям совсем маленьких детей, которые хотят избежать возникновения такой проблемы или остановить ее развитие в самом начале.

«ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОК»

Первые признаки проблемы проявились еще сорок лет назад. В Учебниках, по которым я преподавал психологию развития и детско-родительских отношений, содержались ссылки на работы одного американского исследователя, в начале 1960-х годов впервые заговорившего о том, что в роли основного примера для подражания и ценностного ориентира родителей стали заменять ровесники. Проведя исследование с участием семи тысяч молодых людей, доктор Джеймс Коулман выяснил, что отношения с друзьями для них важнее отношений с родителями. Он выразил свое беспокойство, говоря о фундаментальном сдвиге, произошедшем в американском обществе. Большинство ученых, однако, скептически отнеслись к выдвинутой теории, заявив, что выводы исследования относятся лишь к Чикаго, а не ко всей Северной Америке. Они были настроены оптимистично, поскольку посчитали, что причиной такого положения дел стала дестабилизация общества, вызванная Второй Мировой войной, и проблема исчезнет, как только общество придет в норму. Вывод о том, что ровесники начали оказывать доминирующее влияние на детей, появился на основе анализа нетипичных случаев на периферии общества, утверждали критики теории. Беспокойство Джеймса Коулмана было отклонено как проявление паники. Я не был исключением: я спрятал голову в песок и не вспоминал об этой теории, пока мои собственные дети внезапно не вынудили меня к ней вернуться. Я никогда даже не предполагал, что мои дети могут предпочесть меня своим ровесникам. К моему ужасу, я заметил, что, достигнув подросткового возраста, обе мои старших дочери погрузились в мир своих друзей, следуя их примеру, разговаривая, как они, усваивая их ценности. Становилось все труднее и труднее добиваться от них послушания. Все, что я делал, пытаясь навязать им свои желания и ожидания, только ухудшало ситуацию. Казалось, что родительское влияние, которое мы с женой воспринимали как должное, вдруг куда-то исчезло. Делить наших детей с кем-то - это одно, но знать, что тебя кем-то заменили - совсем другое. Мне казалось, что моим детям это не грозит; они были далеки от преступности и подростковых банд, они выросли в атмосфере относительной стабильности в любящей семье, жили в добропорядочном, ориентированном на семейные ценности окружении, и их детство не было уничтожено крупными мировыми войнами. Я был просто уверен, что выводы Коулмана не имеют никакого отношения к жизни моей семьи. И, тем не менее, когда я сложил все части пазла вместе, я понял, что происходившее в моей семье было скорее типичным примером, нежели исключением. «Но разве мы не должны отпускать своих детей?» - спросят многие родители. - «Разве наши дети не должны стремиться к независимости от нас?» Безусловно, должны, но только когда наша миссия выполнена и только для того, чтобы они могли стать самими собой. Молодые люди становятся независимыми, уважающими себя взрослыми не благодаря приспособлению к незрелым ожиданиям группы ровесников. Размывая естественные границы привязанности и ответственности, ориентация на ровесников мешает здоровому развитию личности. Дети могут знать, чего они хотят, но опасно предполагать, что они знают, что им необходимо. Ребенку, ориентированному на сверстников, кажется естественным предпочитать общение с друзьями близости с семьей, ему хочется проводить с ними как можно больше времени, походить на них, насколько это возможно. Для ребенка нет ничего лучше. Если в воспитании вы ориентируетесь на предпочтения ребенка, вы можете отойти от выполнения своей миссии задолго до ее завершения. Чтобы вырастить наших детей, мы должны вернуть их себе и взять на себя ответственность за реализацию их потребности в привязанности.

Крайние проявления ориентации на ровесников регулярно освещаются в СМИ: это жестокие издевательства, убийства детей ровесниками, детские суициды. Несмотря на то, что всех нас шокируют эти ужасные события, почти каждый из нас считает, что напрямую к нему они не имеют отношения. Но не эти вопросы находятся в центре внимания нашей книги. Подобные трагедии - это лишь самые страшные проявления ориентации на ровесников, феномена, распространившегося уже и за пределами погрязших в культурном хаосе каменных джунглей огромных мегаполисов вроде Чикаго, Нью-Йорка, Торонто, Лос-Анджелеса. Теперь эта болезнь поразила и окрестности - районы, где живут представители среднего класса и где расположены хорошие школы. Речь в этой книге идет не о том, что происходит где-то там, в стороне от нас. Мы говорим о происходящем именно в наших домах.

Для обоих авторов этой книги «тревожный звонок» прозвучал, Когда наши собственные дети стали ориентироваться на ровесников. Мы надеемся, что книга «Не упускайте своих детей» станет таким "звонок" для всех родителей и для общества в целом.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Возможно, мы не в состоянии остановить социальные, культурные, экономические предпосылки ориентации на ровесников, но мы можем сделать очень многое в наших семьях и в наших школах для того, чтобы нас не вытеснили раньше времени. Поскольку культура больше не ведет наших детей в правильном направлении - к подлинной независимости и зрелости - родители и другие взрослые, занимающиеся воспитанием детей, значат сегодня гораздо больше, чем когда-либо.

Нам ничего не остается, кроме как вернуть отношениям «родитель-ребенок» (и «взрослый-ребенок») их естественную базу. Отношения являются не только основой наших трудностей как родителей и учителей, они также могут стать ключом к их преодолению. Взрослые, которые строят воспитание на прочном фундаменте отношений со своими детьми, руководствуются интуицией. Им не нужны ни техники, ни руководства, они основываются на понимании и эмпатии. Если мы знаем, как вести себя с нашими детьми и кем мы должны быть для них, нам требуется гораздо меньше советов и указаний. Если наши отношения с детьми восстановлены, практические действия совершаются спонтанно, на основе личного опыта.

Хорошая новость состоит в том, что природа на нашей стороне. Наши дети хотят принадлежать нам, даже если они этого не ощущают, и даже если своими словами или действиями демонстрируют нам обратное. Мы в состоянии вернуть себе роль наставников и воспитателей. В части четвертой этой книги представлена подробная программа, которая поможет нам удержать наших детей рядом с нами, пока они не вырастут, и восстановить наши с ними отношения, если они ослаблены или полностью разрушены. Всегда есть что-то, что можно сделать. Конечно, не существует универсальных подходов, одинаково хорошо работающих во всех ситуациях, но, по моему опыту, те родители, которым удавалось понять, на чем именно следует сосредоточить свои усилия, гораздо чаще достигали успехов, чем переживали неудач. Но, как всегда бывает, лечение зависит от диагноза. Сначала нужно понять, чего не хватает, и почему все пошло не так, как хотелось.

Примечания

1 Judith Harris, *The Nature Assumption* (New York: Simon & Schuster, 1999).

2 Michael Rutter and David J. Smith, eds.. *Psychosocial Disorders in Young People: Time Trends and Their Causes* (New York: John Wiley and Sons, Inc., 1995).

3 К такому мнению пришел профессор Дэвид Шэффер, ведущий исследователь и автор книг по психологии развития, проанализировав литературу, посвященную темам влияния ровесников. В комментариях к этому исследованию он заключает: «...можно утверждать, что ровесники стали первичной референтной группой для подростков, источником их самоидентификации» (David R. Shaffer, *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence*, 2nd ed. [Paci c Grove, Calif.: Brooks/Cole Publishers, 1989], p. 65.)

4. Статистика по суицидам предоставлена Национальным центром по профилактике травматизма США и Общественным центром Маккрири в Канаде. Статистика по попыткам суицида - еще более тревожная. Ури Бронфенбреннер приводит данные, согласно которым число попыток суицидов в среде подростков почти утроилось за период с 1955 по 1975 год. (Urie Bronfenbrenner, "The Challenges of Social Change to Public Policy and Development Research". Научный доклад, представленный на конференции Центра изучения детского развития, Денвер, Колорадо, апрель 1975 года). 5- *Harper's*, December 2003.

6 Профессор Джеймс Коулмэн опубликовал свои открытия в книге под Названием «Общество вечных подростков» (*The Adolescent Society*, New York: Free Press, 1961).

Родители четырнадцатилетней Синтии озадачены и расстроены. Непонятно почему, поведение их дочери за последний год очень изменилось. Она стала грубой, замкнутой, даже враждебной. Мрачная в их присутствии, она выглядит счастливой и довольной, общаясь с друзьями. Она заиклена на своей независимости и требует, чтобы родители не вмешивались в ее жизнь. Ни мать, ни отец не могут заговорить с ней, не почувствовав, что навязываются. Кажется, их дочь, которая раньше была такой любящей, теперь избегает контакта с ними. Синтии больше не нравятся семейные трапезы, она стремится уйти из-за стола при первой возможности. Общаться с ней стало крайне сложно. Проводить время с матерью дочь готова лишь для похода по магазинам за одеждой. Раньше родителям казалось, что они знают свою дочь, но теперь она превратилась для них в загадку. По мнению отца, новая манера общения Синтии имеет исключительно поведенческий характер. Поскольку стандартные методы поддержания дисциплины - наказания, домашние аресты, тайм-ауты - не сработали, он ищет другие способы призвать дочь к порядку. Но все это только усложняет ситуацию. Со своей стороны, мать считает, что дочь эксплуатирует ее, злоупотребляет ее добротой. Она не в состоянии объяснить поведение Синтии. Может, это нормальное проявление подросткового бунтарства? Может, дело в гормонах? Есть родителей повод для беспокойства? Как им следует реагировать на происходящее? Причины загадочного поведения Синтии становятся очевидными, ли попробовать перенести их в мир взрослых. Представьте, что ваш супруг (супруга) или возлюбленный (возлюбленная) вдруг начина-т странно себя вести: не смотрит вам в глаза, избегает физического контакта, говорит с

вами раздраженно и односложно, игнорирует ваши попытки начать диалог, избегает вашей компании. Затем представьте, что вы идете к своему другу за советом. Скажет ли он вам: «Ты пробовал(а) провести тайм-аут? Ты установил(а) границы и четко дал(а) понять, каковы твои ожидания?» Всем будет ясно, что, в контексте взаимоотношений взрослых, это проблема *не поведения, а отношений*. И, вероятно, в первую очередь вы заподозрите, что у вашего партнера появилась любовная связь на стороне.

То, что кажется таким очевидным в мире взрослых, сбивает нас с толку, когда происходит между ребенком и взрослым. Синтия полностью поглощена общением со своими ровесниками. Ее безудержное стремление к контакту с ними конкурирует с ее привязанностью к семье, как если бы у нее была любовная связь на стороне. Аналогия с любовной связью подходит по многим критериям, не последними из них являются чувства подавленности и обиды, ощущение, что тебя отвергают и предают, которое испытывают родители Синтии. У человека может быть много привязанностей: к работе, к семье, к друзьям, к спортивной команде, к кумирам, к вере - но мы не выносим их конкуренции. В браке, когда какая-либо привязанность угрожает близости супругов, эмоционально она воспринимается как роман на стороне. Если муж игнорирует свою жену, погружаясь с головой в интернет, жена чувствует себя брошенной и испытывает ревность. В нашей культуре, отношения с ровесниками начали конкурировать с привязанностью детей к взрослым. С виду достаточно невинная, *привязанность* детей друг к другу ведет к разрушительным последствиям.

ПОЧЕМУ НАМ НЕОБХОДИМО СОЗНАТЕЛЬНО ОТНОСИТЬСЯ К ПРИВЯЗАННОСТИ

Что такое привязанность? Говоря простым языком, это сила притяжения, соединяющая два тела друг с другом. Выражена ли она в физической, электрической или химической форме, это самая мощная сила во Вселенной. Мы принимаем ее как должное каждый день на протяжении всей жизни. Она притягивает нас к земле и собирает наши тела в единое целое. Она соединяет частицы атома вместе и удерживает орбиты планет вокруг Солнца. Она придает Вселенной форму.

В психологии привязанность - это сердце отношений и основа функционирования общества. В мире людей привязанность - это стремление к поддержанию контакта, близости, интимности: физическое, поведенческое, эмоциональное и психологическое. Как и сила притяжения в материальном мире, она невидима, но необходима для нашего существования. Семья без нее не может быть семьей. Игнорирование этого непреложного закона приводит к трудностям.

Задумываясь мы об этом или нет, привязанности создают нашу жизнь. В идеале, мы не должны осознавать существование привязанности. Нам следует воспринимать ее как должное, как силу притяжения, удерживающую наши ноги на земле, заставляющую планеты двигаться по орбитам, направляющую стрелку компаса к Северному полюсу. Чтобы пользоваться преимуществами и энергией привязанности, совсем не обязательно понимать механизмы ее действия, или даже отдавать себе отчет в ее существовании, точно так же, как нет необходимости понимать, как

работает компьютер, чтобы использовать его, или знать, как работает двигатель, чтобы водить автомобиль. Только в случае поломки появляется необходимость в таких знаниях. Именно привязанность, в первую очередь, управляет инстинктами ребенка и родителя. Пока привязанность работает, мы можем позволить себе просто следовать нашим инстинктам - автоматически и не задумываясь об этом. Если привязанность «выходит из строя», наши инстинкты следуют за ней. К счастью, когда инстинкты молчат, люди способны компенсировать это, осознав, что пошло не так. Почему сегодня нам необходимо сознательно относиться к привязанности? Потому что в современном мире ее действие уже нельзя воспринимать как должное. Экономика и культура больше не создают контекста для естественной привязанности детей к заботящимся ним взрослым. С точки зрения отношений, мы можем сказать, что наше общество существует в эпоху, отличную от всей предыдущей истории человечества - и в следующей главе мы выясним, как разрушаются социальные, экономические и культурные основы здоровой привязанности детей к родителям. Чтобы найти дорогу обратно к естественному родительству, которое наилучшим образом помогает развитию личности ребенка, нам необходимо понять, как видоизменились отношения привязанности. В мире все возрастающего культурного хаоса понимание привязанности - это, вероятно, самое важное знание, которым родители должны обладать. Но недостаточно просто понимать, как работает привязанность. Мы должны узнать ее изнутри. Есть два вида знаний - *знание о предмете* и *знание предмета на личном опыте* - в данном случае необходимы оба. Нам нужно интуитивно чувствовать привязанность.

Привязанность - основа нашего существования. Основа, абсолютно не связанная с сознанием. В этом смысле она похожа на сам человеческий мозг: чем глубже его изучаешь, тем меньше работы сознания в нем видишь. Нам нравится говорить, что мы наделены интеллектом, мы даже называем наш вид *Homo Sapiens*, «человек разумный». И, тем не менее, думающая область мозга - это всего лишь тонкий слой, тогда как наиболее значительная его часть посвящена привязанности. Эта система, получившая название «мозга привязанности», хранит наши неосознанные эмоции и инстинкты. Эта часть мозга у нас, людей, такая же, как у многих других живых существ, но только у нас есть возможность сознательно наблюдать процесс работы привязанности. В психике развивающегося молодого человека - и, если быть до конца честными, в психике многих взрослых тоже - привязанность играет ведущую роль. Для детей это абсолютная необходимость. Поскольку они пока не способны к самостоятельной жизни, им нужно быть привязанными к взрослым. Пока наши отпрыски не становятся достаточно жизнеспособными для появления на свет, они физически связаны к матери в утробе. Таким же образом, наши дети должны быть привязаны к нам эмоционально, до того момента, как они могут встать на ноги, научатся думать самостоятельно и выбирать правление своей жизни.

ПРИВЯЗАННОСТЬ И ОРИЕНТАЦИЯ

Отношения привязанности, тесно связанные с ориентационным инстинктом, о котором мы говорили выше, критически важны для воспитания, обучения и передачи культурного наследия. Как и привязанность, ориентационный инстинкт является базовым инстинктом для нас, несмотря на то, что мы редко осознаем его существование. В самом конкретном, физическом смысле, ориентация подразумевает расположение тела в пространстве и времени. Если по каким-то причинам у нас возникают сложности с пространственной ориентацией, мы начинаем волноваться. Если, просыпаясь, мы не можем точно сказать, где мы, или не понимаем, спим мы или нет, поиск нашего места во времени и пространстве становится приоритетной задачей. Представьте, что, отправившись с друзьями в поход, вы заблудились в лесу. Вы тут же перестанете интересоваться растениями и животными вокруг, размышлять о смысле жизни и даже думать об ужине. Все ваше внимание и энергия будут направлены на то, чтобы вернуться к своей группе.

Наша потребность в ориентации проявляется не только на физическом уровне. Психологическая ориентация не менее важна для развития личности. Взрослея, дети испытывают все возрастающую потребность в ориентации: им нужно понять, кто они, какова реальность вокруг, что происходит, что правильно, что значат те или иные вещи. Если ребенок не смог сориентироваться, он чувствует себя потерянным, страдает от психологической дезориентации. Наш мозг запрограммирован на то, чтобы всеми возможными способами этого избежать. Дети абсолютно не способны ориентироваться самостоятельно. Им необходима помощь.

Такую помощь дает привязанность. Первая задача привязанности - выбрать компасную стрелку: ею становится человек, к которому ребенок привязан. Пока ребенок может определить свое местоположение по отношению к этой стрелке, он не потеряется. Инстинкт заставляет малыша держаться к ней максимально близко. Привязанность позволяет ребенку воспользоваться помощью более способных (по мнению ребенка, по крайней мере) к самостоятельному ориентированию и поиску пути взрослых.

Больше всего на свете, даже больше, чем физического вреда, дети боятся потеряться. «Потеряться» для них - значит потерять контакт со своей компасной стрелкой. *Ориентационная пустота*, состояние, когда у нас нет ничего или никого, кто помог бы нам сориентироваться - абсолютно невыносима для человеческого мозга. Даже взрослые, в достаточной мере способные ориентироваться самостоятельно, могут чувствовать себя потерянными, не имея в своей жизни никого, кто выполнял бы для них функцию стрелки на компасе.

Если даже мы, взрослые, бываем дезориентированы, находясь в разлуке с теми, к кому мы привязаны, насколько же сильно это ощущают дети! Я все еще помню то сильнейшее чувство утраты, которое испытывал в отсутствие миссис

Экербург, учительницы первого класса, к которой я был сильно привязан: я был потерян, брошен на произвол судьбы, плыл по течению без цели.

Вне всяких сомнений, наилучшей компасной стрелкой для ребенка может стать родитель или замещающий его взрослый, например, учитель. Кто именно это будет - зависит от того, к кому ребенок привязан. А привязанности, как мы знаем, могут меняться. И столь важная функция ориентирования может быть присвоена кем-то совершенно не подходящим для нее - например, ровесником ребенка. Когда ребенок настолько привязывается к своим ровесникам, что он скорее предпочтет проводить время с ними и быть таким, как они, эти ровесники, по отдельности или целой группой, становятся компасной стрелкой для ребенка. В этом случае ребенок ищет близости именно с ровесниками. Он получает от ровесников информацию о том, как себя вести, во что одеваться, как выглядеть, что говорить и что делать. Ровесники становятся мерилем того, что хорошо, что происходит, что важно, и даже самоопределения ребенка. Именно так случилось у Синтии: в ее эмоциональной вселенной ровесники заменили родителей в роли центра притяжения. Она «вращается» вокруг них - происходит полная трансформация естественного порядка вещей.

Психологические модели детских привязанностей только недавно были подробно изучены. Абсолютно очевидно, что природой задумано, чтобы дети «вращались» вокруг своих родителей и других взрослых, ответственных за них, точно так же, как планеты вращаются вокруг солнца. И, тем не менее, сейчас все больше детей «вращается» вокруг друг- друга. Дети совершенно не способны помогать другим людям в процессе ориентирования, ведь они не в состоянии сориентировать даже сами себя. И нам совершенно не хочется, чтобы наши дети впадали в зависимость от своих ровесников. Они не способны помочь детям понимать себя, определять, где добро, а где зло, отделять факты от фантазий, выяснять, что правильно, а что - нет, находить свой путь в жизни и двигаться по нему. Что получают дети, ориентируясь друг на друга? Давайте еще раз представим самих себя на темной и запутанной тропинке в абсолютно не знакомом нам лесу. Окажись мы там в одиночестве, мы испытаем страх или даже панику. Если нас ведет по ней проводник, который, как будто бы, знает, куда он идет, или мы думаем, что он знает, мы доверимся ему и пойдем следом. Ничто не возбудит в нас подозрения, если только наш проводник сам не выдаст собственного волнения.

Таким же образом, используя друг друга в качестве компасных стрелок, дети защищают себя от леденящего душу ужаса ориентационной пустоты. На сознательном уровне, они таким образом избавляются от чувства растерянности, путаницы и замешательства. Удивительно, что дети, ориентированные на ровесников, полностью лишены подобных чувств. В этом и состоит ирония: это как если бы слепой вел слепого, или стаи рыб плавали друг вокруг друга, но при этом они чувствуют себя просто отлично. Кажется, не имеет значения, что стрелки, на которые они ориентируются, работают неточно, дают неверную информацию и даже противоречат друг другу.

Несмотря на то, что такие дети на самом деле потеряны и дезориентированы, они совершенно не осознают этого. Детям, заменившим взрослых на ровесников, достаточно быть рядом друг с другом, даже если они понятия не имеют о том, где находятся. Они не позволяют взрослым указывать им путь и не спрашивают у них советов. Они доводят нас до отчаяния своей непоколебимой уверенностью в том, что с ними все в порядке, даже если мы отчетливо видим, что они идут в ошибочном направлении или вообще в никуда. Многие родители имеют печальный опыт попыток возвращения к реальности подростка, чей мир терпит крах, но который при этом с пеной у рта доказывает, что все в порядке.

На первый взгляд может показаться, что привязанность к ровесникам идет детям на пользу, раз она помогает им не потеряться и не растерять ориентиры. На самом же деле, она не является гарантией, что подросток не потеряется, она лишь избавляет его от *чувства* потерянности.

ШЕСТЬ СПОСОБОВ ЧУВСТВОВАТЬ ПРИВЯЗАННОСТЬ

Если вы хотите успешно вырастить своих детей или им нужна ваша мощь, потому что культура ровесников сбила их с пути, вы должны наладить отношения с привязанностью. Ниже приведена полезная для родителей информация о работе этой важнейшей системы. «Если вы не понимаете своего ребенка», - сказала одна мать, история которой приведена в этой книге, - «вы просто не сможете его выносить». Понимание привязанности - это единственный и самый важный фактор, который поможет вам изучить своего ребенка вдоль и поперек, а также идентифицировать тревожные знаки переключения ориентации ребенка на ровесников. Мы можем выделить шесть способов чувствовать привязанность, каждый из которых дает нам ключ к пониманию поведения нашего ребенка - а зачастую и к нашему поведению тоже. Эти шесть способов перечислены по порядку, от самого простого к наиболее сложному. Следует учитывать, что ориентированные на ровесников дети, как правило, задействуют только базовые виды привязанности друг к другу.

ОЩУЩЕНИЯ

Физическая близость является целью первого вида привязанности. Ребенку необходимо физически чувствовать человека, к которому он привязан, вдыхая его запах, глядя ему в глаза, слыша его голос или ощущая прикосновения. Он сделает все возможное, чтобы сохранить контакт с таким человеком. Когда близость находится под угрозой или прерывается, он испытывает тревогу и протестует. Начав проявляться еще в младенчестве, жажда физической близости никогда не покидает человека. Чем менее зрелой является личность, тем в большей зависимости от этого базового вида привязанности она находится. Ориентированные на ровесников дети, такие, Синтия, озабочены тем, чтобы быть рядом со сверстниками, делить с ними пространство, «тусоваться» вместе, быть в постоянном контакте. Когда привязанность настолько примитивна, разговор может быть невнятным и глупым. «Мы с друзьями часами разговариваем ни о чем», -

говорит пятнадцатилетний Питер. - «Типа «Как дела?», «Превед, чувак» и «Есть че покурить?», «Куда пойдем?» или «Где че есть». Целью разговора выступает не коммуникация; это ритуал привязанности, смысл которого - в поддержании слухового контакта. Ориентированные на ровесников дети не понимают, что именно так сильно их тянет; для них абсолютно естественным и неотложным является желание всегда быть вместе друг с другом. Они следуют за своими искаженными инстинктами.

ПОХОЖЕСТЬ

Второй вид привязанности, как правило, проявляется к тому моменту, как ребенок начинает ходить. Ребенок старается походить на тех, кого считает самыми близкими. Он старается принять ту же форму существования или выражения путем подражания и копирования. Этот вид привязанности используется также при изучении языка и при передаче культуры. Замечено, что со времен Второй Мировой войны словарный запас среднестатистического ребенка значительно уменьшился. Почему? Потому что дети не могут научиться языку друг у друга. Ориентированные на ровесников дети копируют речь и поведение друг друга, предпочтения, жесты, внешность и манеру держаться. Другим средством формирования привязанности через сходство является идентификация. Чтобы идентифицировать себя с кем-то или чем-то, нужно слиться с этим человеком или вещью. Чувство самости человека сливается с объектом идентификации. В качестве такого объекта может выступать родитель, герой, группа, роль, страна, спортивная команда, рок-звезда, идея или даже работа. Крайний национализм и расизм базируются на идентификации чувства самости человека с его страной или этнической группой. Чем более зависимым является ребенок или взрослый человек, тем более интенсивной будет эта идентификация. В нашем обществе ровесники - или поп-звезды мира ровесников - стали выступать центрами идентификации, заняв место родителей и выдающихся личностей из истории или культуры.

ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ И ПРЕДАННОСТЬ

Третий вид привязанности также появляется в раннем детстве - если всё идет правильно. Близость с кем-то подразумевает отношение к этому человеку как к своей собственности. Для маленького ребенка быть привязанным к кому-то или чему-то - означает предъявлять свои права на объект привязанности - будь это мамочка, папочка, плюшевый мишка или младшая сестренка. В то же время, ориентированные на ровесников дети ревностно стремятся к обладанию друг другом и стараются защитить себя от потери. Конфликты, спровоцированные собственническими инстинктами, могут быть яростными и интенсивными. Для многих подростков вопрос о том, кто чей лучший друг, может стать вопросом жизни и смерти. Этот незрелый вид привязанности часто является основным в общении ориентированных на ровесников детей, особенно среди девочек. За принадлежностью следует преданность - потребность сохранять верность и послушание по отношению к выбранным фигурам. Ориентированные на ровесников дети следуют своим естественным инстинктам привязанности, храня секреты друг друга, принимая сторону друг друга в спорах и повинаясь требованиям друг друга. Преданность может быть очень сильной, но она просто является следствием привязанности. Если привязанности ребенка меняются, меняется и чувство принадлежности и преданности. Дети с сильной ориентацией на ровесников бывают слепо преданны друг другу и своей группе. О смерти подростка из города Виктории (Британская Колумбия) Рины Вирк, убитой ровесниками, знали многие подростки, но они никому не говорили об этом несколько дней. Впоследствии трагедия получила мировую огласку.

ЗНАЧИМОСТЬ

Четвертый вид стремления к близости и к связи с объектом своей привязанности - это желание *значимости*, необходимость ощущать, что ты нужен кому-то. В человеческой природе заложено держаться за то, что мы ценим. Если мы дороги человеку, это обеспечивает близость и связь между нами. Дошкольник, привязанный к нам, отчаянно стремится порадовать нас и заслужить наше одобрение. Он крайне чувствителен к нашему недовольству и критике. Такие дети буквально живут для того, чтобы видеть радость в глазах людей, к которым они привязаны. Ориентированные на ровесников дети делают то же самое, но лицами, на которых они хотят увидеть улыбку становятся лица их сверстников. Они называют «хорошими» тех, кому они нравятся, кто их одобряет, даже если эти «хорошие» люди грубы с остальными.

Проблема этого вида привязанности - в том, что она делает ребенка крайне уязвимым. Стремление получить одобрение какого-то человека заставляет нас страдать, когда мы не чувствуем, что важны именно для него. Если мы стремимся к одобрению, проявления неодобрения ранят нас. Чувствительный ребенок приходит в отчаяние, когда глаза, в которых он ищет знаки тепла и удовлетворения, не загораются в его присутствии, будь то глаза родителей или ровесников. Большинство родителей, даже далеких от совершенства, гораздо меньше, чем ровесники, склонны ранить своего ребенка таким образом.

ЧУВСТВА

Пятый вид стремления к близости связан с *чувствами*: чувства тепла, любви, нежности. Эмоции всегда являются частью привязанности, но у раннего дошкольника, способного на глубокие чувства, стремление к *эмоциональной близости* усиливается. Дети, которые стремятся к такому виду связи, часто влюбляются в тех, к кому они привязаны. Ребенок, находящийся в состоянии эмоциональной близости с родителями, может спокойно пережить физическое расставание,

сохраняя при этом близость к родителю. Если привязанность через ощущения - первый и наиболее примитивный ее вид - можно назвать самой короткой из привязанностей, любовь будет самой длинной. Ребенок носит образ любящего и любимого родителя в своем сердце, и находит в нем поддержку и успокоение.

Но здесь мы вступаем на опасную тропу. Когда отдаешь кому-то свое сердце, есть риск, что тебе его разобьют. Некоторые люди не способны быть эмоционально открытыми и чувствительными, если в раннем возрасте почувствовали себя отвергнутыми или брошенными. Человек, который любил и был ранен любимым, может впоследствии предпочитать другие, менее эмоциональные виды привязанности. Как будет показано ниже, чувствительность - это то, чего некоторые ориентированные на подростков дети стараются избегать. Когда более глубокие формы привязанности кажутся слишком опасными, начинают доминировать ее менее связанные с эмоциями модели. Ориентированные на ровесников дети гораздо реже способны к эмоциональной близости, чем дети, ориентиром для которых остаются родители.

БЫТЬ ПОЗНАННЫМ

Шестой вид привязанности формируется через *знание*. Первые признаки этого последнего вида привязанности, как правило, становятся заметны к моменту, когда ребенок идет в школу. Чувствовать близость с кем-либо значит чувствовать, что этот человек тебя знает. В некотором смысле, этот вид привязанности повторяет привязанность через ощущения, но здесь человек уже не физически, а психологически испытывает потребность быть увиденным и услышанным. В стремлении к такой близости, ребенок будет делиться своими секретами. Фактически, знаком такой близости часто являются общие секреты. Дети, ориентированные на родителей, не любят хранить от них секреты, потому что для них это означает потерю близости. Для детей, ориентированных на ровесников, друзья будут теми людьми, от которых у них нет секретов. Ничто не делает человека таким уязвимым, как психологическая нагота. Для многих риск поделиться с другим человеком самым сокровенным и быть непонятым или отвергнутым просто неприемлем. В результате, этот вид близости является самым редким и в этом заключается причина того, что большинство из нас неохотно делится даже с любимыми людьми опасениями и страхами, касающихся нас самих. Тем не менее, никакой другой вид близости не может превзойти по своей силе ощущение того, что тебя знают и все равно любят, принимают, одобряют и радуются тому, что ты есть. Наблюдая, как наши дети украдкой рассказывают друг другу секреты, мы можем предположить, что они, со всей искренностью, делятся самым сокровенным друг с другом. Но чаще всего, секреты которые они поверяют друг другу - это просто сплетни о других людях. Поскольку риски слишком высоки, настоящая психологическая близость среди ориентированных на ровесников детей встречается крайне редко. Дети, которые делятся своими секретами с родителями, часто удивляют этим своих более ориентированных на ровесников друзей. «Мои друзья не могут поверить, что я рассказываю тебе так много», - сказала четырнадцатилетняя девочка своему отцу во время одной из совместных прогулок. - «Они говорят, я ненормальная».

Шесть способов чувствовать привязанность только в одном случае ведут к настоящей близости. В процессе здорового развития отношений шесть нитей сплетаются в один толстый канат, помогающий сохранить контакт даже в самых неблагоприятных обстоятельствах. Если ребенок крепко привязан к вам, есть много способов уберечь вашу близость и оставаться вместе, даже если физически вы далеко друг от друга. Чем менее зрелый ребенок, тем более примитивным будет стиль его привязанностей (он будет больше похож на те, что присущи младенцам или дошкольникам). Дети далеко не всегда могут оценить потенциал своих привязанностей, особенно если они ориентированы на ровесников. По причинам, о которых мы расскажем позже, ориентированные на ровесников дети часто остаются незрелыми, а их эмоциональная сфера развивается таким образом, чтобы избегать любой сознательно проявляющейся уязвимости (подробнее об этом - в главах 8 и 9). Ориентированные на ровесников дети живут в мире жестко ограниченных и поверхностных привязанностей. Дети, вынужденные стремиться к контакту со своими ровесниками, выбирают сходство как наименее уязвимый вид привязанности. Отсюда их желание быть как можно более похожими друг на друга: во внешности, манере держаться, образе мыслей, вкусах и ценностях.

По сравнению с детьми, чья привязанность к родителям носит здоровый характер, ориентированные на ровесников дети часто ограничиваются одним, двумя или тремя видами установления и поддержания связей. Дети, ограниченные в выборе видов привязанности, попадают в серьезную зависимость от них, точно так же, как люди, лишенные зрения, становятся более зависимыми от остальных доступных им органов чувств. Если есть только один способ удержаться, хватка будет напряженной и отчаянной. Именно так ориентированные на ровесников дети привязываются друг к другу: напряженно и отчаянно.

КОГДА ОСНОВНЫЕ ПРИВЯЗАННОСТИ КОНКУРИРУЮТ

Поскольку привязанность играет ключевую роль в психике ребенка, человек, к которому ребенок сильнее всего привязан, будет оказывать самое серьезное влияние на его жизнь.

Но неужели дети не могут быть одновременно привязаны к своим родителям (учителям) и к ровесникам? Это не только возможно, но и желательно, если разные виды привязанностей не вступают в противоречие между собой. Чего не может быть, и чего не бывает никогда - так это сосуществования конкурирующих первичных привязанностей, конкурирующих отношений ориентации - другими словами, ориентационных отношений с конфликтующими ценностями и взглядами. Когда первичные привязанности вступают в противоречие, одна из них выходит из игры. Не сложно понять, почему это

происходит. Моряк, прокладывающий путь по компасу, заблудился бы, если бы на нем было два Северных полюса. Не более успешным будет и путь ребенка, использующего в качестве указателей одновременно ровесников и взрослых. Ребёнок может ориентироваться либо на ценности мира ровесников, либо на ценности взрослых, но не на те и другие одновременно. Либо культура ровесников доминирует, либо культура родителей берёт верх. Мозг привязанности незрелой личности не может выдержать два ориентирующих влияния одинаковой силы, два набора сообщений, диссонирующих друг с другом. Ему необходимо выбрать одно из двух, в противном случае, эмоции будут спутаны, мотивация парализована, а действия несогласованны. Ребенок перестанет понимать, куда двигаться. Таким же образом, когда глаза у ребёнка расходятся настолько, что у него появляется двойное зрение, мозг автоматически начинает подавлять поступление визуальной информации от одного из глаз. Игнорируемый глаз, в конце концов, ослепнет. В сравнении со взрослыми - зрелыми взрослыми - дети гораздо больше зависят от потребностей, диктуемых привязанностью. Потребность в привязанности у взрослых также может быть достаточно сильной, и это на собственном опыте знают многие из нас, но вместе с настоящей зрелостью приходит способность откладывать реализацию этих потребностей на будущее. У детей такой способности нет. Когда ребенок вкладывает свою энергию в отношения, конкурирующие с его привязанностью к родителям, это оставляет серьезный отпечаток на его личности и поведении. Именно мощное притяжение со стороны ровесников наблюдали родители Синтии, к своему огорчению. За злостью и подавленностью родителей часто скрывается боль от переживаемого предательства. Но мы, как правило, игнорируем или недооцениваем это внутреннее предупреждение. Мы пытаемся облегчить свое беспокойство, убеждая себя, что все дело в проблемах поведения, гормонах или «нормальном подростковом бунтарстве». Такие псевдо-биологические объяснения или психологические допущения отвлекают нас от реальной проблемы - несовместимых, конкурирующих между собой привязанностей. Гормоны всегда были частью нормального психологического фона человека, но раньше их действие не приводило к массовому отдалению детей от родителей, которое мы переживаем сегодня. Раздражение и грубое поведение всегда являются лишь внешним проявлением более глубоких проблем. Пытаться наказывать или контролировать поведение, не учитывая его внутренних причин - то же самое, что лечить симптомы болезни, игнорируя ее причины. Более глубокое понимание своих детей даст родителям возможность разбираться с «плохим поведением» действительно эффективными способами, как будет показано в этой книге. Что же касается «нормального» подросткового бунтарства: непреодолимое стремление наших детей принадлежать к группе ровесников, приспособливаться к ней и соответствовать ее ожиданиям, ценой их собственной настоящей индивидуальности, не имеет ничего общего со здоровым созреванием и развитием, как мы увидим в следующих главах. Фундаментальная проблема, с которой мы, как родители, сталкиваемся лицом к лицу - это проблема конкурирующих привязанностей, которые уводят детей прочь от нашей любви и заботы.

КОГДА ПРИВЯЗАННОСТЬ ИГРАЕТ ПРОТИВ НАС

Мы поняли, каким образом ровесники Синтии заняли место ее родителей и теперь у нас остался еще один волнующий вопрос: «Как объяснить ее враждебность по отношению к матери и отцу?» Многие родители подростков и даже маленьких детей в наши дни точно так же бывают шокированы грубой и агрессивной манерой общения их детей с ними. Почему же, когда отношения с ровесниками становятся главными для ребенка, это ведет к его отчуждению от родителей? Ответ следует искать в биполярной природе привязанности. Человеческая привязанность устроена таким же образом, как ее аналоги в материальном мире - например, магнитное притяжение. Магнитное поле поляризовано: один полюс притягивает стрелку магнитного компаса, другой - отталкивает ее. Термин *биполярный* означает существование в двух полярностях, наличие двух полюсов одновременно. В биполярности нет ничего необычного: это часть естественной природы привязанности. Чем ближе вы к Северному полюсу, тем дальше от Южного. Этот принцип действует и в человеческом мире, особенно в случае с детьми и другими незрелыми субъектами привязанности. Ребенок, стремящийся к близости с одним человеком, вероятнее всего, будет сопротивляться любому влиянию, которое он посчитает несовместимым с этим человеком, точно так же, как взрослый человек, влюбляясь, вдруг начинает находить общество бывшего возлюбленного (возлюбленной) невыносимым. При этом сам бывший возлюбленный вовсе не изменился, изменилось отношение к нему. Один и тот же человек может быть желанным или отвергнутым, в зависимости того, в какую сторону развернут компас привязанности. Когда происходит перемещение первичной привязанности, люди, прежде такие близкие нам, становятся объектами презрения, вместо любви начинают внушать отвращение. Такие сдвиги могут происходить с ошеломляющей скоростью - многие родители становились этому свидетелями, когда их ребенок приходил домой в слезах, раздосадованный и разочарованный неожиданным неприятием со стороны своего «лучшего друга».

Большинство из нас интуитивно чувствуют биполярную природу привязанности. Мы знаем, как короток путь от влечения до отчуждения, от симпатии до отвращения, от нежности до пренебрежения, от любви до ненависти. Но мало кто из нас понимает, что столь сильные эмоции и импульсы в действительности являются двумя сторонами одной медали.

Современным родителям просто необходимо понимать биполярную природу привязанности, особенно в связи с распространением ориентации на ровесников, которое сопровождается отдалением детей от родителей и другими проблемами, этим вызванными. Современные дети не только обращены к своим ровесникам, они к тому же, точно так же, как Синтия, активно и со всей присущей им энергией отворачиваются от собственных родителей. В отношениях

привязанности нет места нейтралитету. Поскольку ребенком управляет его привязанность, все его отношения имеют какой-либо заряд. Привязанность делит все вещи и явления в мире ребенка на вызывающие симпатию или равнодушие, на привлекающие и отвергаемые, на притягивающие и избегаемые. В наши дни очень часто привязанности к родителям и к ровесникам конкурируют между собой - как влюбленные, добивающиеся расположения одного и того же человека. Многие родители, к своему глубочайшему сожалению, испытывали это на себе: дети не могут одновременно ориентироваться на ровесников и на родителей.

Отчуждение ребенка по отношению к своим родителям не объясняется изъянами в его характере, укоренившейся грубостью или поведенческими проблемами. Это то, что мы видим, когда инстинкт привязанности «сбил с пути». В нормальных условиях биполярная природа привязанности служит благородным целям удержания ребенка рядом с воспитывающими его взрослыми. Первое ее проявление в раннем детстве обычно называют *недоверием к посторонним*. Чем сильнее привязанность ребенка к конкретным взрослым, тем больше он будет стараться избегать контакта с теми, к кому не привязан. Если ребенок хочет быть рядом с вами, а в это время кто-то, к кому он не привязан, приближается к нему, он постарается отстраниться от чужака и прижаться к вам. Это чистый инстинкт. Ничто не может быть более естественным, чем дистанцироваться от незнакомцев, которые приближаются слишком близко. Тем не менее, мы все наблюдали ситуации, когда родители отчитывали своих детей за такие жесты отчуждения, извиняясь перед другими взрослыми за детскую «грубость».

У детей постарше подобную реакцию взрослые считают и вовсе неприемлемой. Ориентация на ровесников направляет естественные, интуитивные механизмы реакции недоверия к посторонним против самих родителей. Выражение нарушенной привязанности у подростка может быть не столь наглядным, как реакция ходунка, показывающего язык, но существуют другие жесты отчуждения, не менее эффективные: взгляд, заставляющий вас держаться на расстоянии, каменное лицо, отказ улыбнуться, отведенные в сторону глаза, отказ посмотреть на вас, избегание контакта, нежелание общаться.

Иногда мы можем буквально на физическом уровне чувствовать сдвиг полярностей. Представьте себя на месте матери Рэйчел, ученицы третьего класса. Все время, с тех пор как она перестала ходить в детский сад, вы водили ее в школу, держа за руку, и это было чудесно. Прежде чем расстаться, вы всегда обнимались, целовались и шептали друг другу нежности на прощанье. Но вдруг все внимание Рэйчел стали поглощать ровесники, она теперь хочет быть с ними постоянно. Она приносит домой вещи, принадлежащие им, ей нравятся их жесты, язык, предпочтения в одежде, даже манера смеяться. Однажды вы выходите из дома как обычно, рука об руку, как прежде, стремясь к близости и общению. По дороге вы встречаете кого-то из ее одноклассников. И что-то меняется. Вы все еще держите ее за руку, но она уже не держит вашу руку так же крепко. Она идет чуть впереди или чуть позади вас, не вровень. Чем больше детей вы встречаете по пути, тем шире становится пространство между вами. Вдруг она бросает вашу руку и бежит вперед. Достигнув места назначения, вы наклоняетесь к ней, чтобы обнять ее, как обычно, но она отстраняется, будто смущенная. Вместо того чтобы нежно вас обнять, дочь держит вас на Расстоянии вытянутой руки и едва смотрит на вас, помахивая рукой на прощание. Вы чувствуете, что пошли против своих сильнейших инстинктов. То, что вы переживаете в этот момент - это темная, обратная сторона привязанности - неприятие со стороны того, кто был Для вас раньше очень близок, возникающее при появлении новых отношений, которые ценятся выше. Говоря простым языком, наши дети грубо бросают нас ради своих ровесников.

Этот негативный полюс привязанности проявляет себя несколькими способами. Один из них - отрицание сходства. Стремление к сходству играет огромную роль в формировании личности и поведения нашего ребенка. Дети, крепко привязанные к своим родителям, делают все возможное, чтобы на них походить. Как минимум, до подросткового возраста им очень приятно, когда схожие черты замечают другие, идет ли речь об одинаковом чувстве юмора, похожих предпочтениях в еде, одинаковых мыслях по теме, схожих реакциях на фильм, общих музыкальных вкусах. (Некоторые читатели могут встретить это утверждение с недоверием, как безнадежно идеалистичное и устаревшее. Если так, это только покажет, насколько ориентированными на ровесников стали уже выросшие поколения за последние несколько десятилетий, до какой степени ориентация на ровесников стала считаться нормой). Ориентированные на ровесников дети не желают быть похожими на своих родителей и стараются отличаться от них, насколько это возможно. Если сходство означает близость, стремление к отличию - это способ дистанцироваться. Такие дети часто из кожи вон лезут, чтобы принять противоположную точку зрения и сформировать от личные от родительских предпочтения. Они выбирают противоположные взгляды и суждения.

Такую навязчивую потребность отличаться от родителей можно принять за стремление ребенка к индивидуальности. Но это ведет к неправильному истолкованию ситуации. Настоящая индивидуализация проявляет себя во всех отношениях ребенка, не только в отношениях с взрослыми. Ребенок, по-настоящему настроенный на обретение собственного «я», защищает свою индивидуальность от любых посягательств. В противоположность этому, «яркая индивидуальность» многих таких детей полностью поглощается их группой ровесников, их страшат любые отличия от группы. То, что взрослым кажется индивидуальностью ребенка, может скрывать под собой лишь стремление соответствовать ровесникам. Одним из самых отчуждающих видов поведения человеческих существ является насмешка и передразнивание тех, от кого мы хотим дистанцироваться. Такое поведение встречается во всех культурах, что является свидетельством его глубоко инстинктивной природы. Инстинктивное передразнивание - это противоположный полюс нашего старания достичь

близости через подражание и имитацию. Имитация - один из самых лестных комплиментов для человека, передразнивание и насмешка - одно из самых обидных унижений.

Чем больше ребенок стремится к близости со своими ровесниками через сходство, тем больше вероятности, что взрослых он будет передразнивать. Если человека передразнивают его ученики или дети - это ранит в самое сердце, внушает панику. Такое поведение, направленное против воспитывающих ребенка взрослых - это мощный сигнал ориентации на ровесников. Точно так же, полярной противоположностью симпатии и стремления угодить является надменность и презрение. Когда дети начинают ориентироваться на ровесников, родители часто становятся объектами издевательств и насмешек, оскорблений и унижительных высказываний. «Обливание грязью» сначала происходит у родителей за спиной, целью его часто бывает «заработать очки» в глазах ровесников, но, по мере усиления ориентации на ровесников, нападки могут приобретать более открытый характер. Такая враждебная позиция обычно приберегается для врагов, в знак того, что сожжены все мосты. Ни нам, ни нашим детям не нужно, чтобы они относились к нам, как к врагам. Нашим детям не идет на пользу кусать руку, которая их кормит. Тем не менее, ориентированные на ровесников дети просто делают то, что кажется им естественным и что подсказывают им их инстинкты. И снова мы возвращаемся к идее, что именно инстинкты выходят из строя, а поведение просто следует за ними. Вот что случается, когда привязанности конкурируют и поляризуются.

Иногда отрицание носит пассивный характер. Ориентированные на ровесников дети часто ведут себя, особенно друг перед другом, так, как будто у них нет родителей. Существование родителей не учитывается и не обсуждается. В рамках школы существование родителей просто игнорируется.

Иисус указывал на несовместимость конкурирующих привязанностей и биполярную природу привязанности, когда говорил: «Никто не может служить двум господам. Ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить; или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть» (Матф. 6:24)

. Если ребенок привязан к ровесникам, для него будет противоестественным выступать на нашей стороне или выполнять наши просьбы. Дети не специально стараются проявить неуважение к нам, они просто следуют своим инстинктам - инстинктам, которые оказались искаженными по причинам, устранить которые сами дети не властны.

КАК МЫ ДОШЛИ ДО ЖИЗНИ ТАКОЙ

Как же случилось, что современные дети с такой готовностью переносят свои привязанности с заботящихся о них взрослых друг на друга? Причина этого - не в ошибках отдельных родителей, а в беспрецедентном культурном сбое, который инстинкты не могут успешно компенсировать.

Наше общество не обеспечивает удовлетворение потребностей развития наших детей. В двадцатом веке ученые выявили ключевую роль привязанностей для здорового психологического роста, и в это же время небольшие сдвиги в обществе постепенно ослабили механизм ориентации детей на взрослых. Экономические силы и культурные тенденции, доминировавшие в последние несколько десятилетий, разрушили социальный контекст естественного функционирования родительских инстинктов взрослых и стремления к привязанности у детей. Хотя в каждом из нас генетически заложено сильнейшее стремление к привязанности, в человеческом мозге не существует архетипа родителя или учителя. Мозг запрограммирован только на то, чтобы ориентироваться, привязываться и, наконец, поддерживать контакт с тем, кто становится полюсом притяжения. Ничто не побуждает ребёнка стремиться только к тому человеку, который похож на маму или папу, или который в состоянии заботиться о нем, выглядит знающим и зрелым. То, что взрослый несет ответственность за ребенка, не дает ему автоматически никаких привилегий; примитивный мозг привязанности не испытывает уважения к человеку только потому, что он получил диплом государственного образца или изучал педагогику. Не существует врожденных механизмов, обеспечивающих признание социально установленных ролей, благодаря которым к учителю, воспитателю или даже родителю ребенок по умолчанию прислушивается, уважает его и сохраняет с ним близость.

Никогда в истории человечества такое программирование не было нужно. Как у всех млекопитающих и многих других животных, врожденное стремление к привязанности естественным образом связывало молодое поколение с воспитателями - взрослыми представителями того же вида - до самой зрелости. Так природа обеспечивала выживание молодых особей и превращение их в здоровых взрослых. Это тот самый контекст, в котором молодое поколение полностью способно реализовать свой генетический потенциал, и в котором его инстинкты получают полное и интенсивное выражение.

В нашем обществе этот естественный порядок вещей был нарушен. С самого раннего детства мы создаем для наших детей ситуации, стимулирующие ориентацию на ровесников. Сами того не желая, мы способствуем развитию того явления, которое постепенно подтачивает единственный прочный фундамент здорового развития: привязанность детей к воспитывающим их взрослым. Ставить наших детей в позицию, когда их инстинкты привязанности и ориентации направлены на ровесников - значит серьезно отклоняться от нормального пути. Мы не готовы к этому; наш мозг не в состоянии успешно адаптироваться к ситуации, когда естественный ход вещей так сильно нарушен.

Джон Боулби, британский психиатр и крупнейший исследователь привязанности, писал, что «поведенческие установки видов могут идеально соответствовать жизни в одних условиях и вести к затуханию рода и вымиранию - в других». По мнению Боулби, у каждого вида есть то, что он называл «средой адаптации» - условия, к которым его анатомия, физиология и психологические возможности приспособлены наилучшим образом. В любой другой среде организм или

вид не будет развиваться столь же хорошо, и может даже демонстрировать поведение «в лучшем случае, необычное, а в худшем - абсолютно не способствующее выживанию!». В постиндустриальном обществе окружение больше не стимулирует развитие наших детей в границах естественных привязанностей.

КУЛЬТУРА УТРАЧЕННЫХ ПРИВЯЗАННОСТЕЙ

Контраст между традиционными семейными культурами и современным североамериканским обществом разителен. В современной урбанизированной Северной Америке - и в других индустриальных странах, где американский образ жизни стал нормой - в жизни детей постоянно возникают пробелы привязанности, ситуации, когда они лишены крепкой и глубокой связи с воспитывающими их взрослыми. Развитию этой тенденции способствует множество факторов. В результате экономических изменений, произошедших после Второй Мировой войны, дети очень рано, зачастую сразу после рождения, стали большую часть дня проводить в компании своих ровесников. Они поддерживают контакт, в основном, с другими детьми, а не со значимыми взрослыми. Гораздо меньше времени они проводят в общении со своими родителями и другими взрослыми. С годами ситуация только усугубляется.

Общество породило экономическое давление, в результате которого оба родителя оказались вынуждены работать вне дома, когда дети еще очень малы, но оно совершенно не позаботилось об удовлетворении потребности детей в эмоциональной подпитке. Как ни странно, воспитателей детского сада и психологов - не говоря уже о педиатрах и психиатрах - редко обучают теории привязанности. В наших дошкольных детских заведениях не существует коллективного понимания ключевой важности отношений привязанности. Несмотря на это, многие отдельные воспитатели и учителя интуитивно осознают необходимость формирования связи с детьми, но очень часто именно у этих людей возникают проблемы с системой, которая не поддерживает такой подход.

Поскольку важность заботы о молодом поколении в нашем обществе недооценивается, детские сады получают недостаточное финансирование. Человеку, не являющемуся родственником ребенка. Достаточно сложно полностью удовлетворить его потребность в Привязанности и в ориентации, особенно если несколько других малышей также борются за внимание воспитателя. Хотя очень часто в детских садах работают преданные своему делу, несмотря на маленькую зарплату, люди, стандарты в них далеко не везде одинаково приемлемы. Например, по законам штата Нью-Йорк, в ведении одного воспитателя могут находиться не более семи малышей - безнадежно громоздкая норма.

Важность установления связи с взрослыми недооценена. У детей в такой ситуации просто нет другого выбора, кроме как вступать в отношения привязанности друг с другом.

Но самым разрушительным является даже не занятость на работе обоих родителей. Ключевая проблема - в том, что организовывая воспитание наших детей, мы практически не учитываем привязанность. В обществе и в культуре в целом не существует традиций, в соответствии с которыми воспитатели яслей и детских садов прежде всего устанавливали бы контакты с родителями, и только затем, через дружеское знакомство, формировали действующие отношения привязанности с ребенком. Как родители, так и специалисты, оставлены на попечение собственной интуиции - или, чаще всего, ее отсутствия. По причине отсутствия коллективного сознания, большая часть взрослых просто следует установившимся практикам, которые были разработаны без учета привязанности. Традиция, существовавшая ранее в разных странах и учитывавшая отношения привязанности, когда воспитатели яслей и детских садов посещали дома своих будущих подопечных - почти повсеместно была утеряна и сохраняется разве что в хорошо финансируемых частных школах. Перед лицом налоговой цензуры никто не смог внятно объяснить, какие жизненно важные функции обеспечивал этот ритуал. Гораздо легче изучить экономику, чем привязанность. Краеугольным камнем здесь являются не изменения в обществе сами по себе, а отсутствие понимания этих изменений. Если мы собираемся привлечь других людей к воспитанию наших детей, мы должны построить для этого контекст, создав то, что я называю «деревней привязанностей» - систему воспитывающих отношений с взрослыми, взамен тому, что мы потеряли. Как будет показано в главе 18, существует множество способов сделать это.

После яслей и детского сада наши дети попадают в школу. Отныне они будут проводить большую часть каждого дня в компании ровесников, в среде, в которой главенство взрослых все чаще подвергается сомнению. Если бы кто-то задался целью специально воспитывать ориентацию на ровесников, школы в их современном виде, определенно, стали бы для этого наилучшим инструментом. В огромных классах с перепуганными учителями во главе дети формируют связи друг с другом. Школьные правила гласят, что ученики должны находиться вне классных комнат до начала занятий, в результате чего дети остаются предоставленными самим себе без особенного контакта с взрослыми. Они проводят перемены и ходят обедать в компании друг друга. Программы подготовки учителей полностью игнорируют важность привязанности; таким образом, будущие преподаватели получают знания о *предметах*, но не об исключительной важности близких *отношений* для процесса обучения юных представителей человеческого рода. В отличие от своих коллег несколько десятилетий назад, современные учителя не общаются с учениками в рекреациях или на площадках, они не стремятся к более тесному контакту со своими подопечными. В отличие от представителей традиционных обществ, большинство учеников в Северной Америке не ходят домой, чтобы пообедать с родителями.

«В школе, где учатся мои дети, пятьсот учеников», - рассказывает Кристина, мама двоих детей, учеников третьего и седьмого классов, - «я забираю своих детей на обед каждый день, и они входят в число десяти учеников из пятисот, родители которых делают так же. А учителя настаивают на том, чтобы я разрешала им оставаться. Я кажусь им странной - этакая мамочка-наседка. Но мне это видится необходимым. Мои дети столько всего хотят мне рассказать, им

хочется в деталях расписать все, что случилось в школе, что они посчитали трудным, а что привело их в восторг». «Моя дочка стремглав бежала в мою машину», - рассказывает другая мама, забиравшая своего ребенка домой на обед. - «А потом следовал целый поток информации - обо всем, что случилось, что она ощутила, как она чувствовала себя, когда сделала что-то "не так" или когда сделала что-то отлично». Слушая этих двух мам, можно только догадываться о том, какая масса впечатлений и чувств остается невысказанной и непроработанной у многих других детей.

Как правило, мы больше сосредоточены на том, чтобы накормить наших детей, чем на относящихся к приему пищи ритуалах, целью которых является поддержание связей. В своей новаторской книге The Sibling Society американский автор Роберт Блай описывает различные проявления ориентации на ровесников, и указывает на ее причины. Хотя Блай не дает полного анализа этого явления, к его открытиям следовало бы отнестись более внимательно. «Семейные трапезы, разговоры, совместное чтение больше не в моде», - пишет Блай. - «То, в чем нуждается молодежь - стабильность, присутствие, внимание, советы, качественная духовная пища, искренние рассказы - это именно то, чего линейное общество* не может им дать»²

Современное общество изобилует пробелами привязанности. Бездна пробелов привязанности разверзлась с исчезновением расширенной семьи**. Детям часто не хватает близких отношений со старшими поколениями - с людьми, которые на протяжении длительного периода человеческой истории порой даже лучше, чем родители, могли одарить ребенка безусловной любовью и принятием, лежащими в основе эмоциональной безопасности. Ободряющее, стабильное присутствие бабушек, дедушек, дядь и тетей, надежные объятия семьи, состоящей из нескольких поколений - такая роскошь доступна сегодня очень немногим детям.

Сильное влияние на формирование ориентации на ровесников оказывает наша возросшая мобильность, поскольку она способствует прерыванию культурной преемственности. Культура развивается, когда множество поколений живет последовательно в одном и том же сообществе. Мы больше не живем в деревнях, и поэтому теряем связь с нашими предками. Бесконечные переезды сделали нас анонимами, создали среду, полностью противоположную деревне привязанностей. Мы не можем разделять задачи воспитания наших детей с людьми, чьи имена едва знаем. В силу географических перемещений и частых переездов, а также в результате усиления ориентации на ровесников у самих взрослых, сегодняшние дети не слишком любят бывать в компании старших членов семьи, которые заботятся об их благополучии и развитии. Эта проблема выходит за пределы семьи и характеризует практически все отношения в обществе. Как правило, дети не бывают привязаны к взрослым, несущим какую-либо ответственность за них. Одним из примеров вымирающего вида стал семейный доктор, человек, который был знаком с несколькими поколениями семьи и который имел стабильную эмоциональную связь с ее членами, присутствуя во время кризисов и в моменты радости. Обезличенные и часто сменяющие друг друга врачи городских поликлиник совершенно не в состоянии заменить эту фигуру. Таким же образом, окрестных лавочников, ремесленников и кустарей уже давно вытеснили предприятия без местных корней и личных связей с сообществами, в которых они работают. Всеми любимый Мистер Хупер из телевизионной «Улицы Сезам» сегодня стал частью милой выдумки. Это не только вопросы экономики, они затрагивают саму суть деревни привязанностей. Кто же занял место бабушек и дедушек, дядь и тетей, которые дополняли и замещали родителей в расширенных семьях в прошлом? Где же система поддержки ребенка на тот случай, если родители окажутся недоступны? Где взрослые наставники, которые помогут нам направлять наших подростков? Наши дети вырастают в условиях изобилия сверстников и дефицита взрослых.

Появление другого пробела привязанности связано с секуляризацией общества. Наличие общины церкви, храма, мечети или синагоги было важно не только с религиозной точки зрения, она становилась группой поддержки для родителей и деревни привязанностей для детей. Отделение церкви от общества повлекло за собой гораздо более серьезные последствия, чем просто потеря веры или духовных корней: оно привело к утрате этого сообщества привязанностей. Более того, для многих церквей приоритетом стало общение ровесников. Например, во многих церквях семьи разделяются, как только заходят внутрь, и члены общины объединяются теперь по возраст-ту, а не по семейному признаку. Появились детские и подростково-вые группы, церкви для молодежи и даже отдельно для учеников старших классов. Те, кто понятия не имеет о важности отношений привязанности и опасностях, которые несет в себе ориентация на ровесников, считают само собой разумеющимся деление людей по возрастному признаку. Крупные религиозные организации часто работают только с детьми или только с молодежью. Сами того не понимая, они способствуют разрушению связей между поколениями.

** Вольный перевод словосочетания «sibling society» (дословно - «общество братьев и сестер»). Имеется в виду общество, культура в котором передается не по вертикали, а по горизонтали. - Прим. переводчика. **Расширенная семья - социологически!! термин, обозначающий большую семью, в которой одновременно присутствует несколько поколений. - F1prnt переводчика.*

СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ РВУТСЯ

Малую семью объявляют базовой единицей общества, но сама она находится сегодня под колоссальным давлением.

Число разводов зашкаливает. Развод - это двойной удар для ребенка, потому что в результате него появляются и пробелы, и конкуренция привязанностей. Детям необходимо, чтобы все действующие привязанности находились под одной крышей. Пребывание родителей вместе позволяет им удовлетворить свои потребности в близости и контакте с обоими из них одновременно. Более того, многие дети привязаны к своим родителям как к *напе*. Когда родители разводятся, становится невозможно сохранять близость с обоими одновременно, по крайней мере, физически. Более зрелые дети, привязанность которых к родителям более развита, лучше подготовлены к тому, чтобы сохранять близость с каждым из них, даже когда родители находятся порознь - принадлежать им обоим одновременно, любить их обоих одновременно, и раскрываться перед обоими одновременно. Но многие дети, даже достаточно взрослые, не могут справиться с этой задачей. Родитель, который вступает в конкуренцию со вторым родителем или относится ко второму родителю как к персоне нон грата, ставит своего ребенка (или, точнее, детский «мозг привязанности») в невыносимое положение: находясь рядом с одним, ребенок будет разлучен с другим, физически и психологически. Проблема конкурирующих привязанностей становится еще более острой, когда родители находят новых партнеров. И снова, дети очень часто избегают контакта с мачехой или отчимом, чтобы сохранить близость с родным родителем. Как для приемных, так и для биологических родителей, основной задачей становится создание новой привязанности, которая не конкурирует, а, в идеале, даже помогает сохранить существующие отношения. Только когда отношения дополняют друг друга, детский мозг привязанности перестает защищаться и становится восприимчивым к попыткам налаживания связи с обеих сторон. В ходе супружеских конфликтов, предшествующих разводу, пробелы привязанности могут формироваться задолго до того, как случится сам развод. Когда родители теряют эмоциональную поддержку друг друга или начинают беспокоиться из-за проблем в отношениях друг с другом, они становятся менее доступными для своих детей. Лишенные эмоциональных контактов с взрослыми, дети обращаются к своим ровесникам. Кроме того, в стрессовых ситуациях родители сами испытывают сильный соблазн отдохнуть от воспитания детей. Один из самых простых способов сделать это - нацелить ребенка на общение с ровесниками. Когда дети общаются друг с другом, они меньше требуют от нас. Исследования детей, переживших родительский развод, показало, что эта группа в целом более восприимчива к возникающим в школе проблемам и агрессии. У них чаще возникают поведенческие отклонения. Тем не менее, ни одно исследование не дало точного указания на причины этого. Благодаря пониманию феномена привязанности мы видим, что эти симптомы оказываются прямым результатом потери эмоциональной связи с родителями и излишней веры в отношения с ровесниками.

Все сказанное выше вовсе не означает, что для детей лучше, чтобы родители, во что бы то ни стало, сохраняли свои разрушенные конфликтами браки. Но нам необходимо лучше осознать влияние родительских раздоров на привязанности наших детей. Если мы становимся менее доступными для ребенка по причине натянутых отношений с супругом (супругой) или в результате развода, правильным будет привлечь других взрослых к воспитанию наших детей. Вместо того чтобы использовать ровесников детей для отдыха от родительских обязанностей, нам следует обращаться к нашим родственникам и нашим друзьям, которые смогут заполнить собой образовавшийся пробел и создать сеть безопасных привязанностей.

Даже полные и бесконфликтные малые семьи подвержены образованию пробелов привязанности. Сегодня очень часто оба родителя вынуждены работать полный день, чтобы обеспечить своей семье тот же уровень жизни, для которого тридцать-сорок лет назад было достаточно одного кормильца. Усиление напряжения в обществе и всё возрастающее ощущение экономической нестабильности, даже при относительно неплохом уровне благосостояния, вместе привели к формированию среды, в которой быть спокойными родителями, сохраняющими связь со своими детьми, становится все сложнее. Именно в то время, когда родителям и другим взрослым необходимо установить крепкие, как никогда раньше, отношения привязанности со своими детьми, у них остается совсем мало времени и энергии для этого.

Роберт Блай замечает, что «в 1935 году средний работник имел сорок свободных часов в неделю, включая субботу. К 1990 году этот показатель снизился до семнадцати. Двадцать три часа свободного времени в неделю, потерянных после 1935 года - это те самые часы, в которые отцы могли заниматься воспитанием своих детей, быть опорой семьи, и это те самые часы, в которые матери могли почувствовать, что у них есть мужья». Эти примеры относятся не только к ранним годам родительства, но ко всему периоду детства. Несмотря на то, что многие отцы сегодня с большей охотой делят с супругами ответственность за воспитание детей, стресс от современной жизни и хроническая нехватка времени препятствуют реализации их самых добрых намерений.

Наше общество гораздо больше заботится о потреблении, чем о здоровом развитии детей. По экономическим причинам, общество активно препятствует формированию естественной привязанности детей к своим родителям. Как семейный доктор, мой соавтор часто оказывается в нелепой ситуации, когда ему приходится писать работодателям письма, в которых он оправдывает «необходимостью для здоровья» решение женщины остаться дома на несколько дополнительных месяцев после рождения ребенка, чтобы кормить грудью, не только удовлетворяя тем самым основную психологическую потребность младенца, но и обеспечивая реализацию мощного природного механизма формирования привязанности, важного для всех млекопитающих, но особенно для человека. Именно по экономическим причинам родительство не является столь уважаемой функцией, какой должно быть. Тот факт, что мы живем там, где живем, а не в поддерживающем нас окружении - среди друзей, расширенной семьи, наших родных общин - обязан своим появлением экономическим причинам, многие из которых не зависят от желания отдельных родителей, как, например, закрытие или перемещение целых отраслей промышленности. Именно по экономическим причинам мы строим школы, слишком

большие для формирования истинных связей, и именно поэтому у нас слишком большие классы, в которых дети не получают индивидуального внимания.

Как станет видно в части третьей, ориентация на ровесников очень дорого обходится обществу, поскольку она подпитывает агрессию и делинквентное поведение, делает учеников менее обучаемыми и подталкивает к выбору нездорового образа жизни. Если бы мы смогли оценить действительные объемы экономических потерь в сфере судебной системы, образования и здоровья, которые ориентация на ровесников приносит нашему обществу, у нас не осталось бы и тени сомнений в собственной недалекости. Некоторые страны уже осознали это. Они предоставляют налоговые льготы и даже обеспечивают прямую поддержку родителям, чтобы те могли оставаться дома дольше после рождения или усыновления ребенка, прежде чем вернуться к работе.

ПЕРЕМНЫ НАСТУПАЮТ, ТЕХНОЛОГИИ ИДУТ ВРАЗНОС

Больше, чем где бы то ни было, наши потери заметны в сфере обычаев и культурных традиций, которые собирали расширенную семью вместе, объединяя взрослых и детей в заботе друг о друге, которые обеспечивали взрослым друзьям родителей место в жизни детей друг друга. Функцией культуры является развитие связей между взрослыми и находящимися на их попечении детьми, а также предотвращение пробелов в привязанностях. Существует множество причин, по которым культура сегодня не оправдывает наших ожиданий, но о двух из них стоит сказать отдельно. Первая причина кроется в бешеном ритме изменений, происходивших в индустриальных обществах двадцатого века. Для развития обычаев и традиций, которые обеспечивают поддержание привязанностей, требуется время, для создания действующей культуры, организующей жизнь в определенной социальной и географической среде, необходимы века. Наше общество менялось слишком быстро, чтобы культура могла за ним поспевать. Психолог Эрик Х. Риксон посвятил целую главу в своей книге «Детство и общество», за которую он получил Пулитцеровскую премию, размышлениям об американской идентичности. «Наша динамичная страна», - писал он, - «подвергает свое население более резким контрастам и крутым переменам на протяжении жизни отдельного человека или поколения, чем это обычно бывает с другими великими народами». Такие тенденции только прогрессируют с тех пор, как Эриксон сделал это замечание в 1950 году. Теперь в пределах десятилетия происходит гораздо больше изменений, чем раньше случалось за целый век. Когда обстоятельства изменяются гораздо быстрее, чем культура, традиции и обычаи разрушаются. Не удивительно, что сегодняшняя культура уже не выполняет своей традиционной функции поддержания отношений привязанности между детьми и взрослыми.

Частью этих быстрых изменений стала электронная передача культурных веяний, которая позволила коммерчески собранной и упакованной культуре транслироваться в наши дома и напрямую в головы наших детей. Сиюминутная культура заменила то, что раньше передавалось через обычаи и традиции, от одного поколения к другому. «Почти каждый день мне приходится бороться с массовой культурой, влиянию которой подвергаются мои дети», - сказал мне один расстроенный отец, когда я собирал материал для этой книги. Не только содержание культуры является, как правило, чуждым для родителей, но и процесс ее передачи заставляет бабушек и дедушек почувствовать себя отставшими от жизни. Даже игры стали теперь электронными. Раньше игры всегда были инструментом культуры, который объединял людей друг с другом, особенно детей с взрослыми. Теперь игра стала индивидуальным развлечением, игры либо смотрят по телевизору, либо в них играют один на один с компьютером. Наиболее значительные изменения в последнее время претерпели технологии коммуникации - сначала появился телефон, а затем и интернет, с его электронными письмами и программами для обмена мгновенными сообщениями. Мы свихнулись на технологиях коммуникации, забыв о том, что одна из ее важнейших функций - формирование привязанностей. Мы, сами того не осознавая, даем эти технологии детям в руки, а те используют их для поддержания связи со своими ровесниками. Из-за сильной потребности в привязанности такой контакт вызывает серьезную зависимость, которая становится поводом для еще большего беспокойства. Наша культура оказалась не в состоянии использовать обычаи и традиции, сдерживающие это развитие, и поэтому все мы оставлены на милость наших собственных электронных устройств. Эти замечательные новые технологии могли бы стать отличным инструментом, если бы использовались для стимуляции связей между детьми и взрослыми - и именно так они и работают, когда обеспечивают общение между студентами, живущими вне дома, и их родителями. Но их неконтролируемое использование способствует усилению ориентации на ровесников.

ТРАДИЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА ПРИВЯЗАННОСТИ

Неполноценность нашей североамериканской культуры становится очевидной, если сравнить ее с обществом, в котором традиции привязанности еще сильны. У меня была такая возможность совсем недавно, когда я, вместе с моей женой Джой и нашими детьми, жил в деревне Ронье (Прованс).

При упоминании Прованса возникают ассоциации с культурой, живущей вне времени и пространства. Солнечный край, виноград, очарование старого мира, изысканная еда - все это пробуждает ностальгию. Очень поучительно посмотреть на прованское общество с другой стороны и поучиться установившемуся в нем отношению к привязанности. Как будет показано в последней главе, даже в абсолютно непохожих на прованские реалиях постиндустриальной Северной Америки можно применить некоторые полученные нами знания на практике, чтобы воссоздать свою собственную деревню привязанностей, как я это называю.

Впервые отправляясь в Прованс, я предполагал, что увижу там совершенно иную культуру. В контексте привязанности, для меня стало очевидно, что это гораздо больше, чем другая культура - это культура, которая работает. Дети и родители там живут в гармонии друг с другом. Не только взрослые общаются с взрослыми, а дети с детьми - в общении задействованы целые семьи. Вся деревня занимается только одним видом деятельности в одно время, так что семьям не приходится двигаться в разных направлениях. Воскресным днем все семьи прогуливаются по деревне. Даже у деревенского фонтана, традиционного места сборищ, подростки смешиваются со старшими.

Гулянья и праздники, которые там проходят регулярно, считаются общесемейным делом. Музыка и танцы собирают представителей разных поколений вместе, а не разделяют их. Культура берет верх над материализмом. Там даже хлеба нельзя купить без вступительных ритуалов приветствия. Деревенские магазины закрываются на три часа в середине дня, в это время школы пустеют, а семьи воссоединяются. Обед проходит в подобающей обстановке, представители нескольких поколений собираются вместе за трапезой и беседой.

Обычаи, поддерживающие отношения привязанности в деревенской начальной школе, не менее впечатляющи.

Каждого ребенка провожают в школу и забирают из нее родители, бабушки или дедушки. Школа окружена забором, и попасть на ее территорию можно через единственные ворота. У ворот стоят учителя, ожидая, когда учеников передадут им из рук в руки. И снова, культура диктует правила, согласно которым связи устанавливаются через соответствующий ритуал приветствия между сопровождающими детей взрослыми и учителями, между учителями и учениками. Иногда, если класс уже в сборе, но школьный звонок еще не прозвенел, учитель ведет своих учеников через детскую площадку, как гусыня ведет гусят. В то время как североамериканец может посчитать подобный ритуал подходящим лишь для дошкольников и даже абсурдным, в Провансе он является, очевидно, частью естественного порядка вещей. Из школы детей выводят класс за классом, и идут они точно так же, с учителем во главе. Учитель ждет у ворот, пока всех учеников не заберут взрослые. Учителя там остаются учителями - на территории школы, на деревенском рынке или на деревенском празднике. «Узких мест» в отношениях не много. Прованская культура сводит к минимуму пробелы в привязанности.

Я пытался спрашивать их, почему они выполняют то или иное действие. И никогда не получал ответов. Я чувствовал, что мои вопросы неуместны, как если бы на анализ обычаев и традиций было наложено табу. Культуре следует подчиняться, не задавая вопросов. Мудрость привязанности заложена в самой культуре, а не в сознании людей. Как же прованскому обществу удалось удержать всю мощь традиций старших поколений и передать своим детям их культуру и ценности? Почему молодежь во французской провинции может создавать отношения привязанности между ровесниками, которые не конкурируют с их привязанностью к взрослым? Ответ заложен в **том**, каким образом формируется привязанность к ровесникам.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПУТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЯЗАННОСТЕЙ

Привязанности обычно появляются на свет одним из двух способов. Они либо естественным образом вытекают из уже существующих привязанностей, либо вызываются к жизни в ситуациях, когда пробелы в привязанности становятся невыносимыми. Первый из них можно наблюдать уже в младенчестве. К шести месяцам от роду большинство детей сопротивляются контактам и близости с теми, к кому они не привязаны. Чтобы это сопротивление преодолеть, взрослый, к которому ребенок привязан, должен пообщаться с «незнакомцем». Например, если мать какое-то время дружески общается с незнакомым человеком, стараясь не принуждать малыша к контакту с ним, а просто позволяя ему наблюдать, сопротивление, как правило, смягчается, и ребенок открывается для контакта с вновь прибывшим. Не-обходимо дружеское представление, «благословение», так сказать. Рядом с близким человеком включаются инстинкты привязанности младенца, и через некоторое время ребенок уже сам начинает стремиться к контакту с новым человеком и позволяет ему заботиться о себе. Изначально «незнакомый» взрослый - друг семьи, например, или няня - теперь получает «разрешение» ребенка стать одним из его воспитателей.

Это идеальный сценарий. Когда новая привязанность рождается из существующей действующей привязанности ребенка, гораздо меньше риск возникновения конкуренции между ними. Привязанность к родителю, скорее всего, будет только укрепляться. Позиция родителя в качестве главного полюса притяжения будет подтверждена, а отношения с родителем останутся приоритетными. Контакты с братьями и сестрами, бабушками и дедушками, со всей расширенной семьей и с друзьями семьи вряд ли будут мешать близости ребенка с родителями, даже если в дело будут вовлечены ровесники.

Способность действующих привязанностей создавать новые отношения позволяет формировать то, что я называю естественной деревней привязанностей, в основе которой лежат отношения ребенка с родителями. Привязанности родителей, в конечном итоге, становятся привязанностями ребенка и формируют контекст, в котором ребенок растет. Вот почему привязанность к ровесникам у детей в Ронье не конкурирует с привязанностью к их родителям, и именно поэтому дети в Ронье восприимчивы к воспитывающему влиянию почти всех взрослых в деревне.

РОЖДЕНИЕ ПРИВЯЗАННОСТЕЙ ИЗ ПРОБЕЛОВ

В американском обществе - и в других обществах, которые развиваются по американской модели - большая часть привязанностей к ровесникам не формируется естественным путем. Они берут начало в детской неспособности смириться с пробелами привязанности - пробелами, которые появляются, когда традиционные связи разрушаются, и дети оказываются лишенными естественных ориентиров. В подобной ситуации, мозг запрограммирован на то, чтобы подобрать

замену, кого-то, кто выполнял бы функции действующей привязанности. Для эмоционально зависимых детей, это вопрос первостепенной важности.

История и легенды дают нам множество примеров того, как беспорядочны и случайны бывают привязанности, рожденные из необходимости - они дети совпадений и хаоса. Близнецы Ромул и Рем, мифические основатели Рима, были выброшены за борт человеческих привязанностей и вскормлены волчицей. Тарзан попал в такую же ситуацию, и его вырастили обезьяны. В классической детской повести «Сверстники» Марджори Киннан Ролингс осиротевшего фавна воспитал маленький мальчик. Газель может привязаться к льву. Кошка может привязаться к собаке. Мой любимый петушок-бентамка нежно полюбил «Харли-Дэвидсон» моего брата.

Пробелы привязанности, ситуации, когда естественные привязанности ребенка отсутствуют, опасны именно тем, что их результаты так непредсказуемы. Как было показано ранее, если мама-утка не находится рядом, когда утята вылупляются из яиц, у детенышей сформируется привязанность к ближайшему к ним движущемуся объекту. Процесс импринтинга у детей гораздо более сложен, но

полюсом притяжения с большой вероятностью станет человек, который сможет заполнить пробел привязанности.

Программирование человеческой привязанности не принимает во внимание такие факторы, как зависимость, ответственность, безопасность, зрелость и способность к воспитанию. В вопросе замещения интеллект молчит. Многие из наших привязанностей, даже сформировавшихся во взрослой жизни, являются печальным подтверждением этого факта. Ребенок не проводит собеседований, прежде чем выбрать объект привязанности, он даже не задается важными вопросами внутри себя. В сознании ребенка никогда не возникает мыслей вроде: «Совпадает ли моя стрелка компаса с направлением, которое указывают мне родители? Смогу ли я быть близок и с ней, и с ними одновременно? Стоит ли мне впасть в зависимость от этого человека? Могут ли эти отношения обеспечить мне безусловную любовь и принятие? Могу ли я доверять советам этого человека, в состоянии ли он вести меня за собой? Позволяют ли мне эти отношения быть самим собой, полностью выражать себя?» Нередко место взрослых воспитателей занимает группа ровесников. То, что начинается как временное замещение в специфических ситуациях, когда присутствуют пробелы в привязанности, впоследствии становится постоянным замещением.

Вероятность того, что привязанность вырастет в «связь на стороне», которая будет конкурировать с привязанностью к родителям, гораздо выше в ситуациях, когда она появляется на месте пробелов, а не вытекает из существующих и действующих отношений. Взаимоотношения с ровесниками абсолютно безопасны, когда они естественным образом вытекают из привязанности к родителям. К несчастью, вместо того, чтобы вырастать из связи, чаще всего они появляются на свет в результате ее отсутствия.

Чем больше привязанностей формирует ребенок с ровесниками, не связанными с нами, тем выше вероятность их несовместимости. Результатом становится все шире распространяющийся вирус ориентации на ровесников. Наши родители были менее ориентированными на ровесников, чем мы, а наши дети, очевидно, станут ориентироваться на своих сверстников еще больше, если мы не остановим процесс.

Современная ситуация в иммигрантских кругах Северной Америки является печальной иллюстрацией того, как ориентация на ровесников размывает освященные веками культурные связи. Пробелы в привязанностях у детей иммигрантов огромны. Сосредоточенные на работе родители делают все, чтобы поддержать финансовое благополучие своих семей и, не знакомые с языком и обычаями новых обществ, в которые попадают, не могут сориентировать своих детей, поскольку не обладают достаточными для этого знаниями и уверенностью. Ровесники часто оказываются единственными людьми, способными оказать поддержку таким детям. Увлечение ориентированной на ровесников культурой часто приводит иммигрантские семьи к быстрому разобщению. Пропасть между родителем и ребенком становится непреодолимой. Родители таких детей теряют уважение, влияние и свою ведущую роль. Ровесники впоследствии замещают родителей, а банды становятся заменой семьи. И снова, иммиграция или вынужденное переселение людей, произошедшие в результате войны или экономического неблагополучия, сами по себе не являются проблемами. Переселяясь в ориентированное на ровесников североамериканское общество, традиционные культуры погибают. Мы губим наших иммигрантов из-за неумения нашего общества защитить детско-родительские отношения. В некоторых частях нашей страны все еще можно встретить семьи, чаще всего выходцев из Азии, вместе отправляющиеся на прогулку. Родители, бабушки с дедушками и даже еле передвигающие ноги прабабушки и прадедушки проводят вместе время, смеются и общаются со своими детьми и с детьми своих детей. Печально, что такое можно увидеть только в кругу относительно недавних иммигрантов. Как только молодые люди интегрируются в североамериканское общество, они теряют связь со старшими представителями своего рода. Они дистанцируются от своих семей. Их кумирами становятся искусственно созданные гиперсексуализированные фигуры, тиражируемые Голливудом и музыкальной индустрией США. Очень быстро происходит их отчуждение от культур, которые их предки создавали на протяжении многих поколений. Наблюдая быстрое разобщение иммигрантских семей под влиянием ориентированного на ровесников общества, мы видим, как при ускоренном воспроизведении, крах нашей собственной культуры, разраставшийся на протяжении последних пятидесяти лет.

Можно было бы надеяться, что другие части мира окажут достойный отпор ориентации на ровесников. Но, по видимому, имеет место как раз противоположное, по мере того, как глобальная экономика распространяет свое разрушительное влияние на традиционные культуры других континентов. Проблемы подросткового отчуждения сегодня возникают в странах, наиболее близких к американской модели: Британия, Австралия и Япония. Мы можем

спрогнозировать появление аналогичных ситуаций везде, где происходят серьезные экономические изменения и массовое перемещение населения. Например, количество обусловленных стрессом расстройств резко возрастает среди российских детей. Как говорится в одном из репортажей «Нью-Йорк Таймс», в течение 10 лет со времени распада Советского Союза около трети из 143 миллионов жителей России - примерно 45 миллионов - сменили место жительства. Ориентация на подростков грозит превратиться в одно из самых неприятных последствий экспорта американской культуры.

Примечания

1. John Bowlby, Attachment, 2nd ed. (New York: Basic Books, 1982), p.46.
2. Robert Bly, The Sibling Society (New York; Vintage Books, 1977), p. 132.
3. К таким выводам пришли двое ученых, проанализировав результаты девяноста двух исследований с участием тринадцати тысяч детей. В дополнение к снижению успеваемости и росту числа поведенческих проблем, такие дети чаще страдали заниженной самооценкой и испытывали трудности в отношениях с родителями. Их выводы были опубликованы в «Психологическом Бюллетене» 110 (1991): 26-46. Статья называется «Развод родителей и благополучие детей; мета-анализ» (Parental Divorce and the Well-being of Children: A Meta-analysis). Косвенно эти же выводы подтверждает исследование 1996 года, проведенное Комитетом по статистике Канады, согласно которому дети одиноких родителей гораздо чаще остаются на второй год, чаще получают диагнозы, связанные с поведенческими расстройствами, более склонны к тревожности, депрессиями и агрессии.
4. Исследование, проведенное британским психиатром сэром Майклом Рат-тером, иллюстрирует эту точку зрения. Он выяснил, что поведенческие проблемы гораздо чаще встречаются у детей, чьи родители живут вместе, но постоянно конфликтуют, чем у детей разведенных родителей, живущих в спокойных условиях. (Michael Rutter, "Parent-Child Separation: Psychological Effects on the Children", Journal of Child Psychology and Psychiatry 12 [1971]: 233-256).
5. Bly, The Sibling Society, p. 36.
6. Erik Erikson, Childhood and Society (New York; W.W. Norton, 1985).

МЫ УТРАЧИВАЕМ СИЛУ БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ

Кирстен было семь лет, когда ее родители впервые обратились ко мне, расстроенные и обеспокоенные внезапно произошедшей переменой в характере дочери. Она делала все наперекор родителям и позволяла себе грубить им, особенно в присутствии своих друзей. Родители были сбиты с толку. До второго класса Кирстен, старшая из трех сестер, была любящей и внимательной дочерью, всегда старалась угодить близким. «Воспитывать Кирстен было одно удовольствие», - вспоминала ее мать. Теперь же она стала упрямой и неуправляемой. Самые безобидные просьбы вызывали у нее раздражение, и по любому поводу возникали конфликты. Мать девочки в этих обстоятельствах открыла такие стороны своего характера, о существовании которых раньше даже не догадывалась: она раздражалась, а порой просто приходила в бешенство. Она, будто со стороны, слышала свои крики, ей самой становилось не по себе от тех слов, которые она произносила в гневе. Отцу девочки атмосфера казалась столь накаленной, а споры такими изматывающими, что он старался с головой уходить в работу. Как и многие родители в таких ситуациях, они все чаще прибегали к ругани, угрозам и наказаниям - но всё было тщетно.

Многих это может удивить, но в норме родительство вовсе не должно быть таким трудным. Наши дети должны следовать нашему примеру, выполнять наши указания и уважать наши ценности без дополнительного напряжения, усилий, принуждения или даже вознаграждения с нашей стороны. Если родителям приходится применять тактику давления, значит, они что-то упустили. Отец и мать Кирстен столкнулись с необходимостью прибегать к принуждению, потому что, не осознавая этого, они утратили свою *родительскую силу*.

По своей природе родительство нуждается в «усилении». В этом смысле оно очень напоминает современные автомобили класса люкс, с усиленным рулевым управлением, тормозной системой и окнами. Если усилитель неисправен, многими из этих машин становится невозможно управлять. Справляться с детьми, испытывая недостаток родительской силы, практически невозможно, но именно это стараются делать миллионы родителей. И если хорошего механика, способного отремонтировать ваш автомобиль, найти достаточно просто, среди экспертов, занимающихся проблемами детей, толковых специалистов явно не хватает. Слишком часто детям навешивают ярлык «трудный», взрослых обвиняют в неумелости, а их воспитательные техники объявляют неполноценными. Как правило, ни родители, ни специалисты не отдают себе отчета в том, что корни проблемы лежат не в родительской неумелости, а в родительской слабости в самом узком значении этого слова: отсутствии достаточной силы.

Качеством, которого не хватает, является сила, а не любовь, знания, желание действовать или навыки. Наши предки обладали гораздо большей силой, чем современные родители. Нашим бабушкам и дедушкам было гораздо проще добиваться послушания от своих детей, чем нашим родителям, а, тем более, нам. Если тенденция останется неизменной,

наши дети столкнутся с колоссальными трудностями, когда придет их черед стать родителями. Мы утрачиваем силу быть родителями.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ РОДИТЕЛЬСКИЙ АВТОРИТЕТ

Родительское бессилие сложно распознать и больно признавать, наш ум старается ухватиться за более удобные объяснения: нашим детям мы больше не нужны, или наши дети - особенно трудные, или нам недостает родительских способностей.

В наши дни концепция родительской силы не популярна. Будучи детьми, многие из нас испытали на себе всю силу родительской власти и слишком хорошо поняли, как велика опасность злоупотребления ею. Мы не забываем о том, что власть вводит в соблазн, мы по опыту знаем, что тем, кто стремится к власти, чтобы влиять на других, нельзя доверять. В некоторых случаях слово «власть» приобретает негативную окраску, как, например, в прилагательном «властолюбивый» и в выражении «жажда власти». Не удивительно, что многие стараются воздерживаться от ее использования - подобное отношение я часто встречаю среди родителей и педагогов.

Многие также путают силу и принуждение. Но не в этом смысле мы используем слово «сила» в данной книге. В нашем разговоре о родительстве и привязанности сила быть родителем означает *естественный родительский авторитет*. Этот естественный авторитет вытекает не из принуждения или насилия, но из правильно выстроенных отношений с ребенком. Сила быть родителем появляется сама собой, она возникает без усилий, позерства и без наказаний. Именно когда нам не хватает власти, мы склонны применять силу. Чем больше у родителя силы, тем меньше насилия ему приходится применять при выполнении повседневных родительских обязанностей. С другой стороны, чем меньшей силой мы обладаем, тем чаще мы склонны повышать голос, проявлять жестокость, угрожать и искать рычаги, которые позволяют заставить наших детей выполнять наши требования. Потеря силы, с которой сталкиваются современные родители, привела к тому, что литература по воспитанию теперь изобилует техниками, которые в любых других обстоятельствах мы бы назвали подкупом и шантажом. Мы же маскируем эти симптомы нашего бессилия эвфемизмами вроде «поощрение» и «естественные последствия».

Сила абсолютно необходима для успешного родительства. Почему нам необходима сила? Потому что у нас есть обязанности. Природой не предусмотрено существование родительства без силы, необходимой для выполнения обязанностей, которые оно несет. Невозможно понять феномен родительства без обращения к понятию власти. Сила, которую мы потеряли - это сила управлять вниманием наших детей, способствовать развитию в них благонамеренности, пробуждать их защитные силы и поощрять их стремление к взаимодействию. Без этих четырех способностей, все, что нам остается - это принуждение или подкуп. Именно с такой проблемой столкнулись отец и мать Кирстен, когда пришли ко мне на консультацию, обеспокоенные внезапно проявившейся строптивостью их дочери. Я буду использовать взаимоотношения Кирстен с ее родителями в качестве примера потери естественного родительского авторитета, вместе с двумя другими случаями, которые я опишу, чтобы продемонстрировать важность родительской силы. Героями моего рассказа станут девять человек: шесть родителей и трое детей. Их истории являются типичными примерами той дилеммы, с которой сталкиваются сегодня многие семьи.

Родители девятилетнего Шона были в разводе. Никто из них не вступил в новый брак, и отношения между ними были достаточно теплыми, чтобы они могли совместно обращаться за помощью. Среди причин их разрыва не последнее место заняли трудности в воспитании Шона, с которыми они столкнулись. В раннем детстве справиться с Шоном было достаточно легко, но последние два года были ужасны. Он буквально издевался над своими родителями и проявлял физическую агрессию по отношению к своей младшей сестре. Несмотря на то, что он был неглупым мальчиком, никакие увещания не могли убедить его делать так, как ему говорят. Родители обращались к нескольким специалистам и прочитали много книг, в которых рекомендовались различные подходы и техники. Но с Шоном ничего не работало. Обычные санкции только усложняли ситуацию. Отправлять его в свою комнату в качестве наказания было бесполезно. Хотя его мать не верила в действенность шлепков, поддавшись отчаянию, она начала применять физические наказания. Родители уже перестали пытаться заставить его участвовать в семейных трапезах. Их попытки убедить мальчика выполнять домашнюю работу не увенчались успехом. Еще до того как брак распался, угрюмое сопротивление Шона отравило атмосферу в доме. Родители были настолько эмоционально истощены, что никто из них уже не был в состоянии воскресить в себе чувства тепла и нежности по отношению к собственному сыну Мелани было тринадцать лет. Ее отец едва сдерживал гнев, говоря о своей дочери. Жизнь с ней изменилась после того, как умерла ее бабушка - Мелани тогда была в шестом классе. До этого времени Мелани помогала по дому, хорошо училась в школе и была любящей сестрой для своего трехлетнего братика. Теперь же она начала пропускать уроки и совершенно перестала выполнять домашнюю работу. Она регулярно убегала из дома. Она отказывалась говорить с родителями, объявляла, что ненавидит их и хочет только, чтобы ее оставили в покое. Она также отказывалась есть вместе с родителями, поглощая свою порцию в одиночестве в своей комнате. Это ранило ее мать. Она проводила много времени, призывая свою дочь быть «хорошей девочкой», вовремя возвращаться домой и больше не убегать. Отец не мог выносить дерзкое поведение Мелани. Он был уверен, что нужно каким-то образом призвать дочь к порядку, преподать подростку «урок, который она никогда не забудет». По его мнению, недостаток жесткости означал бы только потворство неприемлемому поведению Мелани и ухудшил бы дело. Его гнев был силен еще и потому, что, пока не произошли эти резкие изменения в характере Мелани, она была «папиной дочкой», милой и покладистой.

Три различных сценария, три отличных друг от друга набора обстоятельств, и три абсолютно разных ребенка - и, тем не менее, ни один из этих случаев не уникален. Чувство бессилия, которое испытывали эти родители, знакомо многим матерям и отцам. Проявления «трудности» у каждого ребенка свои, но рефрен всегда один: быть родителями оказывается гораздо сложнее, чем предполагалось. Длинный перечень родительских жалоб обычно примерно одинаков: «У современных детей нет того уважения к родительскому авторитету, которое было у нас, когда мы были детьми; я не могу заставить своего ребенка выполнять домашнюю работу, заправлять свою постель, выполнять свои обязанности по дому, убираться в своей комнате». Родительские жалобы уже стали предметом для шуток: «Если воспитание - такое важное дело, дети должны поставяться с инструкцией!»

СЕКРЕТ СИЛЫ БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ

В наше время бытует мнение, что родители не смогут справиться со своими обязанностями, если не будут учиться этому специально. Сегодня существует огромное количество родительских курсов, есть даже занятия, на которых родителей обучают читать детские стишки своим малышам. Тем не менее, никакой эксперт не сможет научить тому, что является базовой необходимостью для эффективного родительства. Родительская сила вытекает не из техник - неважно, насколько хорошо они разработаны - а из отношений привязанности. Во всех трех примерах недоставало именно силы. Секрет родительской силы - в зависимости ребенка. Дети рождаются полностью зависимыми, они не в состоянии самостоятельно найти свой путь в этом мире. Отсутствие жизнеспособности в качестве самостоятельных существ делает их крайне зависимыми от заботы, руководства и управления, поддержки и одобрения, чувства дома и принадлежности. Именно зависимое положение ребенка, в первую очередь, делает родительство необходимым. Если бы дети в нас не нуждались, мы бы не нуждались в родительской силе.

На первый взгляд, детская зависимость кажется достаточно простым явлением. Но трудность состоит в том, что быть зависимым - вовсе не означает «быть зависимым от собственных воспитателей». Каждый ребенок рождается с потребностью в воспитании, но по окончании периода младенчества и раннего детства не все дети обязательно будут искать его у родителей. Наша родительская сила заключается не в том, насколько зависим ребенок, а в том, насколько он зависим именно от нас. Сила, позволяющая нам исполнять родительские обязанности, заключена не в беспомощности нашего ребенка, а в том, что он обращается за помощью именно к нам.

Мы не можем по-настоящему заботиться о ребенке, который не рассчитывает на нашу заботу о нем или который зависит от нас только в плане еды, одежды, крыши над головой и по другим материальным причинам. Мы не можем эмоционально поддерживать ребенка, который не обращается к нам за помощью в удовлетворении своих психологических потребностей. Очень тяжело направлять ребенка, который не нуждается в наших указаниях; попытки помочь тому, кто не ищет нашей помощи, утомительны и обречены на провал. С- такой ситуацией столкнулись родители Кирстен, Шона и Мелани. Кирстен больше не обращалась к родителям для удовлетворения своих потребностей в привязанности, не следовала их примеру в том, как поступать и что делать. В нежном возрасте семи лет она больше не шла к ним за заботой и поддержкой. Шон продвинулся еще дальше: его сопротивление зависимости от матери и отца глубоко укоренилось. Сопротивление Шона и Мелани распространялось даже на еду - или, точнее, на ритуал приема пищи за семейным столом. Мелани, едва достигнув подросткового возраста, абсолютно перестала искать у своих родителей чувства семьи и близости. Ей не хотелось, чтобы они ее понимали или близко знали. Ни один из трех детей не чувствовал себя зависимым от своих родителей, и в этом были причины подавленности, трудностей и ошибок, совершаемых всеми тремя родительскими парами.

Конечно, все дети в начале своей жизни зависят от родителей. Что-то изменилось у этих троих уже в процессе воспитания, и то же самое происходит сегодня со многими детьми. Дело не в том, что они больше не нуждались в заботе. Поскольку ребенок не способен к самостоятельному существованию, ему необходимо от кого-то зависеть. Не важно, что думали или чувствовали эти дети, они даже отдаленно не были готовы к тому, чтобы самостоятельно встать на ноги. Они все еще были зависимы, но уже не ощущали себя зависимыми от своих родителей. Их потребность в зависимости не испарилась; изменился объект их зависимости. Родительская сила переходит к тем людям, от которых зависит ребенок, не важно, являются ли эти люди действительно достойными этого, подходящими, ответственными или способными к сопереживанию, не важно, взрослые это люди или нет.

В жизни этих троих детей в качестве объектов эмоциональной зависимости родителей заменили ровесники. У Кирстен была группа из трех близких подруг, которая служила для нее компасной стрелкой и надежной базой. Для Шона группа ровесников стала объектом действующих отношений привязанности, системой, связь с которой заняла место связи с родителями. Его ценности, интересы и мотивация диктовались ровесниками и их культурой. Для Мелани пустоту в привязанности, возникшую после смерти бабушки, заполнила подруга. Во всех трех случаях, отношения с ровесниками конкурировали с привязанностью детей к родителям, и в каждом случае связь с ровесниками брала верх. Такой серьезный сдвиг становится двойной проблемой для нас как для родителей. Мало того, что мы теряем свою родительскую силу, необходимую для управления нашим ребенком, так еще и несмышленные и некомпетентные узурпаторы присваивают эту силу, чтобы сбить ребенка с пути. Ровесники наших детей не стремятся к власти специально - она просто идет в комплекте с завоеванными территориями. Этот губительный подрыв родительской силы часто проявляется, когда этого меньше всего ожидают, и в то время, когда мы больше всего нуждаемся в нашем естественном авторитете. Семена зависимости от ровесников, как правило, начинают прорастать к начальным классам,

но именно в средней школе усиливающаяся несовместимость привязанностей к родителям и к ровесникам подрывает нашу родительскую силу. Именно когда наши дети находятся в подростковом возрасте, когда у них возникает больше проблем, чем когда либо, и когда наше физическое превосходство перед ними начинает таять, родительская сила выскальзывает из наших рук.

То, что кажется нам независимостью - это всего лишь зависимость, перешедшая к другим. Мы так стремимся к тому, чтобы наши дети быстрее начали делать все самостоятельно, что просто не замечаем, насколько зависимыми они на самом деле являются. Как и слово «сила», слово «зависимость» приобрело негативную окраску. Мы хотим, чтобы наши дети были самостоятельными, самомотивированными, самоориентирующимися, обладали самоконтролем, полагались на свои собственные силы и были уверены в себе. Мы так старательно поощряем в детях независимость, что уже совершенно забыли, что такое детство. Родители жалуются на то, что дети поступают им наперекор и отталкивают их, но они редко замечают, что дети перестали обращаться к ним за советом, поддержкой и помощью. Их беспокоит то, что дети не подчиняются их справедливым требованиям, но они, кажется, даже не задумываются о том, что дети больше не стремятся заслужить их нежность, одобрение и признательность. Они не замечают, что дети теперь обращаются к ровесникам за поддержкой, пониманием, близостью и чувством принадлежности. При перемещении привязанности зависимость перемещается тоже. Такая же участь постигает родительскую силу.

Но самая трудная задача для родителей Кирстен, Шона и Мелани была не в том, чтобы добиться выполнения правил или соответствия нормам, и не в том, чтобы положить конец нежелательному поведению. Сложнее всего было вернуть своих детей, вернуть силу привязанности на сторону родителей. Им пришлось воспитывать в своих детях зависимость как средство восстановления родительской силы, чтобы вернуть свой естественный авторитет, они должны были отобрать незаконно приобретенную власть у ее неожиданных и нечаянных узурпаторов - у друзей своих детей. Конечно, восстановить привязанность наших детей к нам гораздо легче на словах, чем на деле, но это единственный путь к возвращению нашего родительского авторитета. Значительная часть моей работы с семьями и значительная часть советов, которые я дам в этой книге, нацелена на то, чтобы помочь родителям восстановить свой естественный авторитет.

Что дает ровесникам возможность заменить родителей в главной роли, учитывая, что они совершенно не стремятся к этому? Как всегда, причины кроются в естественном порядке вещей. Способность ребенка привязываться к людям, которые не являются его биологическими родителями, очень важна, потому что присутствие родных родителей в жизни ребенка никак не гарантируется. Они могут умереть или исчезнуть. Наша программа привязанности должна быть гибкой, чтобы при необходимости находить замену родителям, кого-то, к кому можно привязаться и от кого зависеть. Люди не единственные существа на Земле, способные на подобное перемещение привязанностей. Именно поэтому некоторые животные идеальны в роли домашних любимцев: они способны перемещать свои привязанности с родителей на людей, что позволяет нам заботиться о них и управлять ими.

Поскольку у людей период зависимости длится дольше, исторически была необходима возможность перемещения привязанности с одного человека на другого, с родителей на родственников, соседей, племенных или деревенских старейшин. Все они, в свою очередь, должны были играть определенную роль в подготовке ребенка к достижению зрелости. Эта удивительная адаптивность, которая служила на пользу родителям и детям многие тысячи лет, в последнее время стала источником наших неприятностей. В современных условиях эта адаптивность позволяет ровесникам занимать место родителей.

Большинство родителей чувствуют потерю своей силы, когда их дети становятся ориентированными на ровесников, даже не понимая, что именно происходит. Вниманием такого ребенка сложнее управлять, он становится менее почтительным, родители перестают быть для него авторитетом. Когда я спрашивал их об этом, каждый из родителей трех детей в наших примерах был в состоянии указать, когда именно его родительская сила начала ослабевать. Когда родительский авторитет начинает разрушаться, у родителей, как правило, появляется еле уловимое ощущение, что что-то пошло не так.

ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ НАМ БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ?

Чтобы воспитание было эффективным, необходимы три компонента: зависимое существо, которому нужна забота, взрослый, желающий взять на себя ответственность, и крепкая привязанность ребенка к этому взрослому. Наиболее важный компонент этой смеси - привязанность ребенка к взрослому - чаще всего игнорируют или упускают из виду. Многие настоящие и будущие родители все еще находятся в плену убеждения, что достаточно просто взять на себя родительскую роль, не важно, усыновил ли ты ребенка, взял на воспитание, вступил в брак с одним из его родителей или являешься его родителем биологически. Мы ожидаем, что потребности ребенка в заботе и нашего желания быть его родителем будет достаточно. Нас удивляет и обижает сопротивление детей нашему родительскому влиянию.

Признавая, что родительской ответственности достаточно для успешного воспитания ребенка, но не осознавая важность привязанности, многие эксперты заключают, что проблема кроется в родительских ноу-хау. Если воспитание не идет гладко, это потому, что родители делают что-то неправильно. В соответствии с такой логикой, недостаточно просто взять на себя эту роль, родителям необходимы некие навыки, чтобы воспитывать ребенка успешно. Для исполнения родительской роли необходимо изучить огромное количество воспитательных техник - во всяком случае, так считают эксперты.

Многие родители разделяют эту точку зрения: если другие люди могут заставить своих детей делать то, что нужно, а я не могу, значит, мне не хватает каких-то важных навыков. В своих рассуждениях они исходят из того, что им просто не хватает знаний, что нужно получить ответы на вопрос «Что делать?» для всех возможных сложных ситуаций: «Как заставить моего ребенка прислушиваться ко мне? Как заставить моего ребенка выполнять домашнюю работу? Как научить ребёнка убираться в своей комнате? В чем секрет выполнения ребенком своих домашних обязанностей? Как я могу заставить своего ребенка сидеть за столом?» Наши предшественники, вероятно, постеснялись бы задавать подобные вопросы, а если на то пошло - и вообще появляться на родительских курсах. Судя по всему, современным родителям гораздо легче признаться в собственной некомпетентности, нежели в бессилии, особенно когда недостаток навыков у нас можно спокойно списать на недостаток подготовки или отсутствие подходящих примеров в нашем собственном детстве. Результатом этого стало появление многомиллиардной индустрии обучения родителей, от экспертов, проповедующих тайм-ауты и вывешивание оценок на холодильнике, до родительских методичек в стиле «сделай сам».

Специалисты по воспитанию детей и издательская индустрия предлагают родителям то, о чем они просят, вместо того, чтобы открыть им глаза на глубинные причины. Тонны даваемых ими советов скорее усиливают у родителей чувство собственного несоответствия и неготовности к возложенным на них обязанностям. Тот факт, что большая часть предлагаемых методик неэффективна, не снижает скорости появления новых обучающих техник. Как только мы начинаем воспринимать родительство как набор навыков, которые необходимо освоить, нам становится сложно увидеть процесс в ином свете. Какая бы проблема ни встала на пути, мы тут же предполагаем, что для ее решения надо бы почитать очередную книгу, пройти очередной курс или освоить еще один навык. А тем временем, наша «группа поддержки» продолжает считать, что мы обладаем достаточной силой для этой работы. Учителя ведут себя так, как будто мы все еще в состоянии заставить наших детей выполнять домашние задания. Соседи ожидают, что мы будем держать своих детей в узде. Наши собственные родители упрекают нас в отсутствии твердости. Эксперты уверяют, что сделать наших детей более податливыми поможет получение еще одного дополнительного навыка. Суды возлагают на нас ответственность за поведение наших детей. Кажется, никому не приходит в голову тот факт, что наше влияние на собственных детей ускользает из наших рук.

Доводы в пользу того, что родительство является набором определенных навыков, на первый взгляд, кажутся достаточно логичными, но, хорошо подумав, мы поймем, что здесь кроется чудовищная ошибка. Такой подход противоречит природе, поскольку он заставляет нас опираться на экспертов, лишает родителей их естественной уверенности в своих действиях и заставляет чувствовать себя неполноценными. Нам очень легко принять мысль о том, что наши дети не слушают нас, потому что мы не знаем, как заставить их нас слушать, что наши дети игнорируют наши просьбы, потому что мы пока не овладели правильными приемами, что наши дети недостаточно уважают авторитет старших, потому что мы, родители, не научили их вести себя уважительно. Мы упускаем из виду главное: важны не навыки родителей, а отношение ребенка к ответственному за него взрослому.

Когда мы узко фокусируемся на том, что нам следует делать, мы становимся слепы к нашим взаимоотношениям с собственными детьми и к неполноценности этих отношений. Родительство - это прежде всего отношения, а не навыки, которые необходимо приобрести. Привязанность - это не поведение, которому следует учиться, а связь, которую нужно отыскать.

Родительское бессилие сложно заметить, потому что раньше родители пользовались своей силой, не осознавая этого. Она была автоматическим, невидимым, неотъемлемым компонентом семейной жизни и традиционных культур. По большому счету, родители былых времен могли принимать свою силу как должное, потому что ее, как правило, хватало для воспитания их детей. По причинам, которые мы начали рассматривать, сегодня ситуация уже не та. Не зная источник своего успеха, невозможно понять причины возникновения трудностей. Поскольку все мы игнорируем важность привязанности, наша боязнь признаться в родительском бессилии и отвращение, которое мы испытываем к власти как таковой - оба этих факта, являясь самыми распространенными причинами родительских неудач, нуждаются в дальнейшем объяснении.

НАВЕШИВАНИЕ ЯРЛЫКОВ

Иногда вместо того, чтобы винить себя, родитель заключает, что что-то не так с ребенком. Если мы не сомневаемся в наших родительских способностях, мы предполагаем, что источником наших трудностей является ребенок. Нам становится легче от мысли, что это не мы совершаем ошибки, а наши дети не могут соответствовать стандартам. Наше отношение выражается в вопросах или требованиях, таких как: «Почему ты так невнимателен? Почему с тобой так трудно? Ну почему ты не можешь делать так, как тебе говорят?»

Встречаясь с трудностями на нашем родительском пути, мы начинаем выяснять, что не так в наших детях. Сегодня мы становимся свидетелями неистовой охоты за ярлыками, которые могли бы объяснить причины проблем наших детей. Родители обращаются за формальными диагнозами к профессионалам или хватаются за неформальные ярлыки, которыми изобилуют книги по воспитанию «трудных» или «неуравновешенных» детей. Чем сильнее подавлены родители, тем более вероятно, что ребенка будут считать трудным, и тем больше ярлыков будут к нему примерять. То, что одновременно с ростом ориентации на ровесников в нашем обществе растёт количество детских диагнозов - отнюдь не совпадение. Все чаще поведенческие проблемы детей объясняют различными медицинскими синдромами, такими как вызывающе оппозиционное поведение (синдром ODD - oppositional defiant disorder) или синдром дефицита

внимания. Преимущество подобных диагнозов, по крайней мере, в том, что они оправдывают ребенка и снимают бремя вины с родителей, но они также маскируют обратную динамику, которая, в первую очередь, является причиной дурного поведения ребенка. Медицинские диагнозы, хотя и избавляют нас от чувства вины, препятствуют решению проблемы, так как все вопросы к слишком примитивным объяснениям. В основе их лежит точка зрения, что сложные поведенческие проблемы многих детей объясняются генетикой или неправильным функционированием отделов мозга. Они игнорируют тот факт, что окружающая среда влияет на работу человеческого мозга с рождения и до конца жизни, а отношения привязанности - это самый важный аспект окружения ребенка. Кроме того, они предлагают ограниченные решения, такие как применение медицинских препаратов, не учитывая при этом важность взаимоотношений ребенка с ровесниками и с миром взрослых. Фактически, их применение ведет только к еще большему ослаблению власти родителей.

Мы не утверждаем, что психология мозга не замешана в некоторых детских отклонениях или что медикаменты абсолютно не помогают. Мой соавтор, например, регулярно наблюдает детей и взрослых с СДВ, отклонением, при котором работа мозга, с психологической точки зрения, отличается от нормы, и он прописывает им лекарства, когда они действительно необходимы. Мы возражаем против того, чтобы все детские проблемы сводить только к медицинским диагнозам и лечению, не принимая во внимание множество психологических, эмоциональных и социальных факторов, которые влияют на возникновение этих проблем. Даже в случае СДВ и других детских заболеваний, когда медицинские диагнозы и лечение могут помочь, отношения привязанности с родителями остаются первичной ценностью и кратчайшим путем к исцелению*.

Родители Шона уже пошли по пути навешивания ярлыков, получив три различных диагноза от трех разных экспертов - двух психологов и одного психиатра. Один специалист определил, что Шон страдает навязчивым неврозом, другой диагностировал вызывающе оппозиционное поведение, третий объявил о наличии у мальчика синдрома дефицита внимания. Для родителей Шона огромным облегчением было узнать, что с ребенком действительно что-то не так. Ведь это означало, что трудности в воспитании, с которыми они столкнулись - не их вина. Более того, диагнозы врачей и самого Шона реабилитировали. Он не мог с этим ничего поделать. Ярлыки устранили чувство вины, и это хорошая новость.

Я не имел ничего против этих ярлыков: они, вообще-то, достаточно точно описывали его поведение. Он страдал навязчивыми состояниями, был упрям и невнимателен. Более того, общим для всех этих трех синдромов является импульсивность и слабая адаптивность страдающих ими детей. Импульсивные дети (или взрослые) не могут отделить эмоции от действий. Что бы ни пришло им в голову, они тут же воплощают это в жизнь. Плохо адаптироваться - значит не уметь адаптироваться к ситуациям, когда что-то идет не так, и не уметь извлекать пользу из неблагоприятных ситуаций, усваивать уроки негативных последствий собственных действий. Из-за такого неумения, родителям приходится решать больше проблем, связанных с неадекватным поведением, и оно же лишает их важных инструментов управления поведением ребенка. Например, негативные техники, такие как предупреждения, попытки пристыдить, ограничения, дисциплинарные меры и наказания, бесполезны для тех детей, которые не извлекают из них уроков. Так что, с одной стороны, очень вероятно, что трудности, с которыми сталкивались родители Шона, были связаны с его отклонениями. В этом есть доля правды, но иногда за одной правдой может скрываться другая, еще более верная - в этом случае за ней скрывались проблемы во взаимоотношениях.

Медицинские ярлыки сделали родителей Шона зависимыми от экспертов. Вместо того чтобы доверять своей собственной интуиции, учиться на своих ошибках и искать свой путь, они начали учиться у других тому, как воспитывать своего ребенка. Они механически следовали советам со стороны, пользуясь надуманными методами контроля поведения, которые стирали в порошок все отношения привязанности. Они признались, что иногда им казалось, будто они имеют дело не с человеком, а с синдромом. Вместо того чтобы находить ответы, они находили точки зрения, которых было столько же, сколько специалистов, их предлагавших.

Еще более важной проблемой в случае навешивания ярлыков - даже неформальных, вроде «трудный ребенок», или вовсе невинных, таких как «высокочувствительный ребенок» - является создаваемое ими впечатление, что корень проблемы найден. Ярлыки скрывают истинный источник трудностей. Когда определение проблемы игнорирует лежащий в основе фактор взаимоотношений, это замедляет поиск верных решений.

Очевидно, что Шон был сущим наказанием. Вне всяких сомнений, его импульсивность делала его трудноуправляемым. Тем не менее, большая часть его импульсов была спровоцирована привязанностями, и именно привязанности Шона вышли из строя. Не импульсивность как таковая, а направленность этих импульсов против родителей делала ситуацию невыносимой. Зависимость от родителей, близость с ними и следование их примерам шли вразрез с природными инстинктами Шона. Причиной этого была его ориентация на ровесников, а не психические расстройства. Его искаженные инстинкты привязанности также объясняли его бунтарское поведение и указывали путь к исцелению. На ориентацию на ровесников нельзя списать все его проблемы с вниманием, но восстановление здоровой привязанности к родителям должно было помочь заложить фундамент для работы с ними. Родителям Шона следовало, прежде всего, искать ответ не на вопрос, что не так с Шоном, а на вопрос, чего не хватает в отношениях Шона с ними. Хотя ни родители Кирстен, ни родители Мелани не пошли по пути формальных диагнозов, они тоже задавались вопросом, нормальны ли их дети и не

заложена ли проблема в их родительских техниках. Детально изучив ситуацию, я понял, что Мелани была достаточно незрелой для своего возраста, но даже это не объясняло трудностей в её воспитании. Главная сложность заключалась в том, что она была зависима от ровесников, и это, вкуче с психологической незрелостью, наносило сокрушительный удар по ее воспитанию. К счастью, ориентация на ровесников не только предотвратима, но и, в большинстве случаев, обратима - этому посвящены части 4 и 5 настоящей книги. Тем не менее, нам необходимо четко понимать, в чем состоит проблема. Воспитание должно быть естественным и интуитивным, но оно будет таким, только если ребенок к нам привязан. Чтобы вернуть себе силу быть родителями, мы должны снова сделать наших детей полностью зависимыми от нас - не только в физическом, но также в психологическом и эмоциональном плане, именно так, как это было задумано природой.

* С подробным исследованием этой темы вы можете ознакомиться в книге Габора Матэ «Рассеянный разум: новый взгляд на причины возникновения синдрома дефицита внимания» (Gabor Mate "Scattered Minds: A New Look at the Origins of Attention Deficit Disorder", Toronto: Vintage Canada, 1999). - *Прим. автора.*

ОТ ПОМОЩИ К ПРЕГРАДАМ:

КОГДА ПРИВЯЗАННОСТЬ РАБОТАЕТ ПРОТИВ НАС

Комедийный актер Джерри Сайнфелд, впервые ставший отцом в сорок семь лет, однажды пошутил на тему того, как обидно бывает, когда милый твоему сердцу маленький человечек, радостно глядя тебе в глаза, делает свои делишки прямо в штаны. «Только представьте», - говорит Сайнфелд, - «он делает это, глядя прямо на вас!» Родителей держит «в игре» привязанность. Обязательства и чувство долга имеют большое значение, но если бы существовали только они, родительство было бы сплошным испытанием. Если бы не привязанность, многие родители не могли бы справляться со своей брезгливостью, чтобы менять подгузники, прощать своим детям бессонные ночи, мириться с шумом и плачем, выполнять свои обязанности, не ожидая благодарности. А позднее - у них не хватало бы терпения, чтобы выносить раздражающее, а порой даже оскорбительное поведение своих отпрысков.

Как мы уже поняли, привязанность действует незаметно. Люди, которые основываясь лишь на своих инстинктах, строят крепкие отношения привязанности со своими детьми, становятся успешными и омпетентными родителями, даже не осваивая специально никаких родительских «навыков».

Существует семь основных способов, посредством которых привязанность помогает эффективному воспитанию. Она укрепляет зависимость ребенка от родителей, которая и является истинным источником родительской власти. К сожалению, когда привязанности ребенка выходят из строя, те же семь способов начинают подрывать родительский авторитет. Возможно, наши читатели сочтут полезным время от времени возвращаться к этому списку в будущем, когда они приступят к восстановлению связи со своими детьми.

Родителям, которые ищут ответ на вопрос «Что делать?», я еще раз повторю, что в первую очередь необходимы терпение и глубокое понимание привязанности. Мне удалось помочь тысячам родителей и детей, и этот опыт убедил меня в том, что пока мы не поймем полностью, как и почему возникли проблемы - и как все это на самом деле должно работать - попытки разрешить ситуацию, продиктованные даже самыми благими намерениями, только усугубят проблему.

ПРИВЯЗАННОСТЬ ВЫСТРАИВАЕТ ИЕРАРХИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И РЕБЕНКОМ

Первой задачей привязанности является выстраивание иерархии отношений между взрослыми и детьми. Когда люди вступают во взаимоотношения, мозг привязанности каждого из них автоматически ранжирует участников в порядке доминирования. В соответствии с нашими архетипами, все люди четко делятся на доминирующих и зависимых, опекающих и опекаемых, тех, кто дает, и тех, кто берет. Это так же верно для отношений между взрослыми, например, в браке, хотя в здоровых, основанных на взаимности отношениях должна существовать взаимозаменяемость между тем, кто заботится, и тем, о ком заботятся, смотря по обстоятельствам и исходя из распределения обязанностей между супругами. В отношениях с взрослыми дети должны оставаться зависимыми и нуждаться в заботе. Ребенок восприимчив к заботе о нем и к указаниям взрослых до тех пор, пока он ощущает себя зависимым. Дети, занявшие правильное место в иерархии отношений, инстинктивно стремятся к тому, чтобы о них заботились. Они интуитивно почтительны с родителями, обращаются к ним в поисках ответов на свои вопросы, полагаются на них. Такой порядок вещей согласуется с самой природой привязанности. Это именно то, что позволяет нам выполнять свои обязанности. Без этого чувства зависимости, поведением очень трудно управлять. Ориентация на ровесников активизирует ту же самую программу, но с негативными последствиями. Она подрывает инстинктивную работу мозга привязанности, нацеленную на отношения между взрослым и ребенком. Вместо того чтобы поддерживать здоровые отношения ребенка с его воспитателями, схема «доминирование-зависимость» создает нездоровую ситуацию доминирования и подчинения среди незрелых ровесников. Ребенок, чей мозг привязанности выберет доминантную позицию, возьмет на себя функции контроля и будет командовать своими сверстниками. Если этот доминирующий ребенок способен к сопереживанию и будет нести ответственность за других, он сможет выступать в роли воспитателя и опекуна. Если же ребенок подавлен, агрессивен и эгоцентричен, он превратится в хулигана - подробнее об этом написано в следующих главах, посвященных агрессии и издевательствам в детской среде. Но самым большим уроном, причиняемым ориентацией на ровесников, является

«сглаживание» естественной иерархии «родитель-ребенок». Родители теряют уважение и авторитет, которые в естественных условиях являются логичным дополнением к их главенствующей роли.

Ориентированный на ровесников ребенок не имеет внутреннего чувства порядка и способности к классификации, не стремится к тому, чтобы родитель занимал лидирующую позицию. Напротив, подобное позиционирование родителя будет казаться ориентированному на ровесников ребенку надуманным и неестественным, как если бы родитель пытался верховодить ребенком или хотел унижить его.

Всех трех детей из предыдущей главы ориентация на ровесников увела из объятий родительской привязанности. Хотя Кирстен было только семь, ее родители потеряли свою главенствующую роль в иерархии отношений с ней. Именно в этом заключалась причина ее грубости и неуважения, особенно заметных в присутствии сверстников. То же произошло с Шоном и Мелани. Поскольку привязанность родителям ослабла, иерархическая организация, предназначенная для укрепления родительской власти, потерпела крах, и именно это так остро чувствовал отец Мелани, на это он так остро реагировал. Мелани относилась к своим родителям как к равным, которые не имели права командовать ею и управлять ее жизнью. Отец Мелани инстинктивно пытался поставить ее на место. К сожалению, сделать это без помощи привязанности невозможно. Без отношений привязанности, родитель может добиться послушания ребенка только путём запугивания, ценой нанесения серьезного ущерба их отношениям и дальнейшему развитию ребенка.

Ориентация на ровесников - не единственная возможная причина, по которой естественный порядок привязанности может быть нарушен. Это может случиться и в других обстоятельствах - например, если родители проецируют на ребенка свои нереализованные потребности. В своей практике психолога и терапевта соответственно мы оба встречали родителей, которые доверялись своим детям как наперсникам, жаловались им на свои трудности в супружеских отношениях. В подобных обстоятельствах ребенок становится буфером для гашения психологических переживаний своих родителей. Вместо того чтобы делиться с родителями собственными трудностями, ребенок учится подавлять свои потребности и обслуживать эмоциональные потребности других людей. Такая инверсия иерархии привязанностей, помимо прочего, вредит здоровому развитию. В «Привязанности», первой книге из классической трилогии о влиянии детско-родительских отношений на развитие личности, психиатр Джон Боулби пишет, что «ситуация, когда ребенок и родитель меняются ролями, если не носит очень кратковременный характер, практически всегда не только является симптомом наличия патологии у родителей, но и причиной ее появления у ребенка»¹. Обмен ролями с родителем негативно сказывается на отношениях ребенка со всем миром. Это потенциальный источник дальнейших психологических и физиологических стрессов.

Если вкратце, мозг привязанности ориентированного на взрослых ребенка делает его восприимчивым к родителю, который проявляет заботу о нем и берет на себя ответственность. Для такого ребенка естественной является главенствующая роль родителя. Если иерархия нарушена или она «сглаживается» под влиянием ориентации на ровесников, родительское воспитание будет идти вразрез с инстинктами ребенка, вне зависимости от того, как сильно он в нем нуждается.

ПРИВЯЗАННОСТЬ ПРОБУЖДАЕТ РОДИТЕЛЬСКИЕ ИНСТИНКТЫ, ДЕЛАЕТ РЕБЕНКА ЛАСКОВЕЕ, А РОДИТЕЛЕЙ - ТЕРПИМЕЕ

Остроумное замечание Джерри Сайнфелда иллюстрирует тот факт, что привязанность не только готовит ребенка к принятию заботы, но и пробуждает инстинкты заботы у взрослых. Курсы и тренинги не могут сделать того, для чего предназначена привязанность: запустить механизм инстинктивной заботы о потомстве. Привязанность делает детей ласковыми, а нам помогает терпеливо относиться к трудностям родительства и к нечаянным обидам, которые нам могут нанести.

Нет ничего более трогательного, чем поведение, обусловленное привязанностью, у младенца: гипнотический взгляд, улыбка, задевающая самые чувствительные струны нашей души, протянутые нам навстречу ручки и то, как малыш успокаивается, оказавшись в наших объятиях. Только совершенно очерствевшего человека это не растрогает. Цель обусловленного привязанностью поведения - пробудить родителя внутри нас. Такое поведение моделирует не сам младенец, а автоматические спонтанные рефлексивные привязанности. Если оно задевает родителя внутри нас, мы склоняемся к малышу, чувствуем желание обнять его, принимаем ответственность за него. Так мы ощущаем на себе действие привязанности: инстинктивное выражение привязанности у младенца пробуждает инстинкты привязанности потенциальных родителей.

Такое располагающее поведение может исчезнуть, когда ребенок станет старше, но влияние проявлений детской привязанности на родителей останется сильным на протяжении всего периода детства. Когда наши дети действиями или словами выражают желание быть привязанными к нам, это делает их милее и упрощает общение с ними. Существуют сотни едва уловимых, неосознанных жестов и выражений, предназначенных для того, чтобы смягчить нас и сделать ближе. Дети не манипулируют нами, на нас влияет сила привязанности, и по очень веским причинам. Родительство сопряжено с трудностями, и нам необходимо, чтобы что-то облегчало нашу ношу. Ориентация на ровесников меняет все это. Телесный язык привязанности, создающий магнитное притяжение, больше не направлен на нас. Глаза больше не ищут нас. Лицо больше не располагает к общению. Улыбки, которые раньше согревали нам душу, теперь, почему-то, навевают холод и оставляют нас равнодушными или причиняют боль. Наш ребенок больше не отвечает на наши прикосновения. Объятия стали формальными и односторонними. Нам уже сложнее испытывать нежность к

собственному ребенку. Привязанность ребенка к нам больше не подпитывает нас, мы можем полагаться только на нашу родительскую любовь и ответственность. Некоторым из нас этого хватает, но большинству - нет.

Для отца Мелани этого было недостаточно. Мелани всегда была близка с ним, и когда ее внимание и симпатии перешли к ее сверстникам, сердце отца словно окаменело. Он был из тех людей, которые на все готовы ради своих детей, которые делают ради них гораздо больше, чем многие родители, но оказалось, что причиной этого была привязанность, а не особенности характера. Его речь отражала перелом, произошедший в его чувствах. «С меня хватит, я не могу больше это выносить», - вставлял он через каждое слово. «Я не обязан мириться с поведением этой дряни». Ультиматумы сыпались один за другим. Отцу Мелани казалось, что его используют, им злоупотребляют, его не ценят.

Вообще-то, всех родителей используют, всеми злоупотребляют и мало кого ценят. Но, находясь под действием привязанности, мы обычно не задумываемся об этом. Представьте себе, например, маму-кошку, которая кормит своих котят. По маме ходят ногами, ее бьют, царапают, пинают и толкают, и чаще всего, она к этому поразительно равнодушна. Но если, не дай бог, какой-то чужой котенок подберется к ее подстилке, по отношению к нему она не проявит ни капли терпения, если только не сформируется новая привязанность. Мама-кошка будет физически наказывать этого котенка за малейший проступок, даже произошедший не по его вине. Люди, обладающие зрелостью и чувством ответственности, обычно сдерживают подобные инстинктивные реакции, но все-таки у нас много общего с другими живыми существами, поведение которых обусловлено привязанностью. Нас тоже проще спровоцировать, когда привязанность ослабевает.

Вероятно, именно отсутствие спонтанной привязанности к неродным детям создало мачехам и отчимам из сказок такую плохую репутацию. Большинство из нас нуждается в действии привязанности, которая помогает примириться с физическим и моральным истощением, накапливающимся в процессе исполнения наших родительских обязанностей.

Дети, как правило, понятия не имеют о своем воздействии на нас, о том, какие раны они порой наносят, и какие жертвы нам приходится приносить ради них. Они и не должны этого знать - по крайней мере, до тех пор, пока они, посредством собственной зрелой рефлексии, не поймут, сколько мы сделали для них. То, что нас принимают как должное - часть нашей родительской роли. Ценность всему этому придают знаки любви и связи, желание близости, которое появляется не обязательно потому, что наши усилия и преданность оценили, но из чистой и искренней привязанности. С другой стороны, если привязанность направлена в противоположную от нас сторону, наша ноша может стать непосильной.

Столкнувшись с ориентированным на ровесников ребенком, многие из нас ощущают притупление своих родительских инстинктов. Мы начинаем терять естественную теплоту, которую испытывали к нашим детям, и можем даже почувствовать себя виноватыми, потому что «недостаточно любим» своих детей.

В неестественном мире ориентированных на ровесников отношений, та же самая сила привязанности, помогающая смириться с дурным обращением, направлена против нас. Созданная, чтобы облегчить родительскую ношу и удержать родителей в игре, она провоцирует злоупотребления в среде ровесников. Дети начинают терпеть насилие от своих сверстников. Родителей часто обескураживает тот факт, что их дети, дома сопротивляющиеся любым замечаниям и малейшим признакам контроля, готовы смириться с непомерными требованиями ровесников и терпеть дурное обращение от них. Не в силах понять, что его друг или одноклассник не заботится о нем настолько, чтобы принимать во внимание его чувства, ориентированный на ровесников ребенок будет смотреть на это сквозь пальцы или найдет оправдание, которое поможет сохранить такие отношения.

ПРИВЯЗАННОСТЬ НАПРАВЛЯЕТ ВНИМАНИЕ РЕБЕНКА

Невероятно тяжело пытаться управлять ребенком, который не обращает на нас внимания. Ребенок должен смотреть на нас и слушать нас - без этого никакое воспитание не возможно. У всех родителей из нашей «группы девяти» возникали сложности с тем, чтобы завладеть вниманием своих детей. Матери Мелани иногда казалось, будто она просто не существует для своей дочери. Шон игнорировал своих родителей. Родителям Кирстен с трудом удавалось заставить свою семилетнюю дочь прислушиваться к ним и воспринимать их всерьез.

Трудности в овладении вниманием собственного ребенка, с которым столкнулись все родительские пары, встречаются очень часто, фактически, ни один человек не может по-настоящему *овладеть* вниманием другого человека. Детский мозг назначает приоритеты для своего внимания, по большей части - неосознанно. Если превалирует голод, все внимание ребенка будет поглощено едой. Если самой неотложной является потребность в ориентации, ребенок будет искать близких. Если ребенок встревожен, его внимание будет направлено на то, чтобы выяснить, что идет не так. Тем не менее, привязанность для ребенка - важнее всего, поэтому именно она отвечает за организацию его внимания. Как правило, внимание следует за привязанностью. Чем сильнее привязанность, тем легче заручиться вниманием ребенка. Когда привязанность слаба, внимание ребенка также сложно привлечь. Одним из верных признаков отсутствия внимания у ребенка является необходимость постоянного повышения голоса или многократного повторения одного и того же.

Самые часто повторяемые родительские просьбы относятся как раз к сфере внимания детей: «Слушай меня», «Смотри на меня, когда я с тобой разговариваю», «Смотри сюда», «Что я сейчас сказал(а)?» или «Обрати внимание». Когда дети начинают ориентироваться на ровесников, их внимание инстинктивно меняет свою направленность. Быть внимательным к тому, что говорят родители или учителя, становится для такого ребенка противоестественным. Звуки, исходящие от взрослых, воспринимаются аппаратом внимания ребенка как шум и помехи, смысл которых неясен, а важность с точки зрения нужд привязанностей, главенствующих в его эмоциональной жизни, сомнительна. Ориентация на ровесников

создает дефицит внимания ребенка по отношению к взрослым, потому что взрослые перестают занимать верхнюю ступень в иерархии внимания ориентированного на ровесников ребенка. Не случайно, синдром дефицита внимания изначально ассоциировали только со школьной средой, речь шла прежде всего о детях, игнорирующих учителей. Не случайно также то, что количество диагностируемых случаев синдрома дефицита внимания резко увеличилось одновременно с ростом ориентации на ровесников в нашем обществе, и такой диагноз ставится гораздо чаще в среде, где ориентация на ровесников доминирует: в урбанистических центрах и в бедных кварталах. Мы вовсе не считаем, что проблемы, связанные с дефицитом внимания, происходят исключительно из этого источника и что не существует других факторов, провоцирующих развитие СДВ. С другой стороны, не признавать фундаментальную роль привязанности в управлении вниманием - значит игнорировать существование множества детей с диагнозом СДВ. Дефицит привязанности к взрослым вносит значительный вклад в развитие дефицита внимания к взрослым. Если привязанность выходит из строя, внимание следует за ней.

ПРИВЯЗАННОСТЬ УДЕРЖИВАЕТ ДЕТЕЙ РЯДОМ С РОДИТЕЛЯМИ

Наверное, самой очевидной задачей привязанности является удержание ребенка рядом с родителем. Когда ребенок чувствует потребность в физической близости - а такое характерно, прежде всего, для маленьких детей - привязанность становится невидимой нитью. Наши отпрыски в этом похожи на другие субъекты привязанности, которым необходимо видеть своего родителя, слышать его или чувствовать его запах.

Иногда нам кажется, что эта потребность подавляет нас, особенно когда маленький ребенок не дает нам даже в ванную сходить. Тем не менее, по большей части, программа привязанности обеспечивает нам значительную свободу. Вместо того чтобы постоянно следить за своим ребенком, мы можем позволить себе идти впереди и доверять его инстинктам следования за нами. Как мама-медведица со своими медвежатами, мама-кошка с котятками или гусыня с гусятами, мы можем позволить привязанности удерживать наших малышей рядом с нами, а не держать их на привязи.

Детские инстинкты поддержания близости с нами могут нам мешать или вызывать раздражение. Если мы нуждаемся во временном расставании, для работы, учебы, интимной жизни, здоровья или сна, действие привязанности тяготит нас. В нашем обществе все настолько встало с ног на голову, что мы можем начать больше ценить отдаление ребенка от нас, чем его инстинктивное стремление к близости. К сожалению, мы не можем получить и то, и другое. От родителей, дети которых недостаточно к ним привязаны, огромных усилий требует даже удержание своих отпрысков в поле зрения. Мы должны быть благодарны помощи привязанности, которая обеспечивает нам возможность удерживать наших детей рядом. Если бы нам приходилось делать это самостоятельно, мы бы никогда не справились с огромным количеством других родительских обязанностей. Нам необходимо научиться воспитывать своих детей в гармонии с этим сценарием, а не в борьбе с ним.

Если все идет хорошо, стремление к физической близости с родителем постепенно переходит в потребность в эмоциональной близости и контакте. Неотложная необходимость держать родителя в поле зрения превращается в потребность знать, где находится родитель. Даже подростки, чья привязанность к родителям сильна, будут спрашивать: «Где папа?» или «Когда мама придет?» - и будут нервничать, не имея возможности связаться с родителями. Ориентация на ровесников вмешивается в работу этих инстинктов. Ориентированные на ровесников дети точно так же нуждаются в близости и контакте, но эта потребность у них направлена друг на друга. В этом случае их будет интересовать местонахождение наших заместителей. Наше общество создало множество технологий поддержания контакта, начиная от мобильных телефонов и электронных писем и заканчивая интернет-чатами. Тринадцатилетняя Мелани, заикленная на контактах со сверстниками, была полностью поглощена таким времяпрепровождением. Эта неотложная потребность находиться в постоянном контакте со сверстниками мешала не только семейным планам, но и учебе девочки, развитию ее способностей, а больше всего - ее пребыванию в творческом уединении, которое является ключевым для достижения зрелости. (Подробнее о зрелости и творческом уединении читайте в главе 9).

ПРИВЯЗАННОСТЬ ДЕЛАЕТ РОДИТЕЛЯ ОБРАЗЦОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Взрослых часто удивляют и ранят ситуации, когда вверенные их заботе дети не следуют их примеру в том, как себя вести и как жить. Источником такого разочарования является распространенное заблуждение, что родители и учителя автоматически становятся образцами для подражания для своих детей и учеников. На самом деле, ребенок берет пример только с тех людей, к которым он по-настоящему привязан.

Какую бы образцовую жизнь мы ни вели, вовсе не она делает нас примером для подражания, и даже не наше чувство ответственности по отношению к ребенку и не наша роль кормильца. Стремление походить на другого человека и перенимать его черты пробуждает в ребенке привязанность. Коротко говоря, подражание - это привязанность в действии. Имитируя поведение объекта своей привязанности, ребенок поддерживает психологическую близость с ним. Стремление быть похожим на объект своей привязанности становится для некоторых детей источником наиболее значительного спонтанного опыта, несмотря на то, что в роли основного источника мотивации здесь выступает близость, а не познание. Такое обучение происходит неосознанно, как для учителя, так и для ученика. В отсутствие привязанности, познание затруднено, а для обучения приходится прикладывать усилия. Только подумайте о том, какую работу приходилось бы проделывать, если бы каждому слову, которое узнает ребенок, родителям нужно было бы учить его целенаправленно, каждому поведенческому конструкту приходилось бы сознательно придавать форму, а каждую установку искусственно внедрять. Родительская ноша стала бы неподъемной. Привязанность справляется с этими

задачами автоматически, требуя от родителей и ребенка относительно небольших трудозатрат. Привязанность становится «усилителем» познания - только представьте, например, как восхитительно легко проходит обучение новому языку, если ученик влюблен в своего очаровательного преподавателя! Осознаем мы это или нет, как родители и учителя, мы во многом опираемся на привязанность, которая делает нас образцами для подражания.

Когда ровесники заменяют родителей в качестве главных объектов привязанности, они становятся образцами для наших детей, разумеется, не принимая на себя никакой ответственности за конечный результат. Наши дети копируют язык, жесты, действия, манеры и пристрастия друг друга. Процесс познания и в этом случае идет семимильными шагами, но содержание обучения больше нам не подвластно. Школьный двор часто становится местом, где проходит значительная часть такого усиленного привязанностью обучения. Те знания, которыми ребенок овладевает в этих условиях, могут быть приемлемыми, если нам нравятся дети, выступающие в качестве образца, но они приведут нас в отчаяние, если в качестве моделей будут выступать дети, чье поведение или ценности вызывают у нас беспокойство. Хуже того, чему бы мы ни захотели обучить наших детей в подобных обстоятельствах, все будет даваться им с трудом, приниматься с неохотой, а продвигаться - крайне медленно. Выполнение родительских обязанностей становится несоизмеримо труднее, если мы перестаем быть примером для наших детей. Привязанность делает родителя главным наставником ребенка

Одна из фундаментальных родительских обязанностей - руководить действиями ребенка и направлять его. Каждый день мы объясняем нашим детям, что возможно, а что - нет, что хорошо, а что - не очень, какого поведения мы ждем от них, а какое - недопустимо, к чему следует стремиться и чего избегать. До тех пор, пока ребенок не приобретет способность к самостоятельному ориентированию и к получению информации извне, он нуждается в ком-то, кто указывал бы ему путь. Дети находятся в постоянном поиске ответов на вопрос, как быть и что делать. Критически важными становятся не наши педагогические таланты, но то, назначила ли нас заложенная в детях программа привязанности проводниками, за которыми они должны следовать. Важно давать верные указания, но если ребенок к нам не прислушивается, даже самые мудрые и четко выраженные советы не помогут. Вот в чем ошибка всех книг по воспитанию. Неписанный закон, действие которого, увы, больше не гарантировано, гласит, что дети ориентируются на взрослых и берут пример с родителей или учителей. Именно поэтому вся литература по воспитанию фокусируется на том, как руководить действиями ребенка и направлять его - например, четко заявлять о своих ожиданиях, устанавливать ясно очерченные и справедливые границы, озвучивать правила, соблюдать логику естественных следствий, избегать противоречивых сообщений. Если ребенок не следует нашим указаниям, легче всего предположить, что проблема кроется либо в способе, которым мы доносим наши ожидания до ребенка, либо в способности наших детей воспринимать полученную информацию. Такое возможно в некоторых ситуациях, но чаще проблема лежит глубже: в результате потери привязанности, ребенок перестает подчиняться нашему руководству. Наставничество не должно быть для нас непосильной задачей, приводящей в отчаяние. Оно должно быть инстинктивным. Кто бы ни выступал в роли компасной стрелки для ребенка, этот же человек будет направлять его действия. Это часть ориентационного рефлекса. Мозг ребенка автоматически получает сигналы от человека, являющегося его первичной привязанностью. Если мозг привязанности ребенка ориентирован на родителей, инструкции о том, как себя вести, буквально «написаны на лице» родителя, понятны по его реакциям, кроются в его ценностях, манере общения и жестах. Мозг ребенка считывает сигналы родителя и тщательно изучает их, чтобы определить, какое поведение желаемо или ожидаемо. Привязанность облегчает процесс получения указаний - порой даже слишком.

Когда мы не в лучшем настроении, а наша манера поведения и разговора далека от идеала, мы бы предпочли, чтобы наши дети не следовали нашим сигналам автоматически и с такой тщательностью. Родительская сила иногда становится для нас тяжелой ношей, но кто-то должен выполнять эту работу. Если мы не будем указывать нашему ребенку направление, кто же будет это делать? По крайней мере, будучи взрослыми и родителями, мы располагаем способностью и чувством ответственности для того, чтобы поразмышлять над нашими действиями и устранить последствия нечаянно причиненного ущерба, если необходимо. Когда эту функцию берут на себя ровесники, они не несут за нее никакой ответственности, они даже не испытывают угрызений совести за негативное влияние, которое оказывают на наших детей. В отличие от родителей, они не стремятся дорости до той роли, которую им отводит привязанность. Даже если мы незрелы и не лишены недостатков, тот факт, что на нас возложена огромная ответственность выступать в роли образца и наставника, является мощным стимулом к самосовершенствованию и росту.

Если ровесники заменяют родителей в роли наставников, ребенок начинает действовать в соответствии с ожиданиями сверстников, так как он их понимает. Такой ребенок будет выполнять требования своих ровесников с той же готовностью, с какой он бы подчинялся родителям, если бы был ориентирован на взрослых. Некоторые родители избегают давать ребенку указания, находясь во власти наивного убеждения, что они должны оставлять ребенку простор для развития его собственных внутренних норм. Но так не бывает. Только пройдя все этапы психологического взросления, мы становимся способными к истинному самоопределению. Безусловно, для развития ребенка очень важно наличие выбора, соответствующего его возрасту и степени зрелости, но отказываясь от управления поведением ребенка в принципе, родители, в конце концов, лишаются своей роли. В отсутствие указаний от родителей, большинство детей начинает черпать их из альтернативных источников, таких, как компания сверстников.

Управлять ребенком, который не прислушивается к нам, достаточно трудно, но пытаться контролировать ребенка, действиями которого руководит кто-то другой, практически невозможно. Природой назначено так, что заменить нас должен не какой-то новый наставник, но зрелось - поскольку, когда ребенок вырастет, он будет

способен самостоятельно принимать решения и выбирать для себя наилучший сценарий. Привязанность порождает в ребенке желание быть хорошим для родителя

Последний способ, которым привязанность помогает нам, является наиболее существенным: желание ребенка быть хорошим для родителя. Этот пункт заслуживает более тщательного рассмотрения.

Стремление ребенка подчиняться наделяет родителя значительной властью. Трудности, создаваемые его отсутствием, не менее серьезны. Мы можем наблюдать подобное стремление быть хорошими у животных: например, когда собаки рвутся угодить своим хозяевам, оставаясь безразличными к командам чужих людей. Попытки управлять собакой, не заинтересованной в том, чтобы быть для нас хорошей, могут дать нам отдаленное представление о том, с чем нам приходится бороться в случае отсутствия этой мотивации у эмоционально более сложного и чувствительного создания, каким является ребенок.

Это желание быть хорошим я в первую очередь ищу в ребенке, чьи родители сталкиваются с трудностями в процессе воспитания. *Есть множество причин, по которым ребенок может вести себя плохо, но ключевой из них является отсутствие желания поступать иначе.* Печально, но факт: некоторые дети никогда не смогут соответствовать ожиданиям своих родителей, потому что их стандарты безнадежно высоки. Но если ребенок не стремится быть хорошим для родителей, совершенно не важно, реалистичны их ожидания или нет. Когда я разговаривал с родителями Шона, Мелани и Кирстен, все они отвечали, что у их детей отсутствовала такая мотивация. Тем не менее, родители каждого из детей могли припомнить время в недалеком прошлом, когда их ребенок стремился быть хорошим. Для целей воспитания ключевым достижением действующей привязанности становится формирование в ребенке желания быть хорошим.

Называя ребенка «хорошим», мы думаем, что даем его природную характеристику. Но мы не понимаем, что эту «хорошесть» культивирует привязанность ребенка к родителю. В этом смысле, мы игнорируем силу привязанности. Вера в то, что желание быть хорошим является врожденной характеристикой личности ребенка, опасна, потому что мы будем считать ребенка «плохим», будем винить и стыдить его, если нам покажется, что это желание отсутствует. Стремление быть хорошим гораздо меньше связано с характером ребенка, чем с природой его взаимоотношений с окружающими. Если ребенок «плохой», мы должны менять отношения, а не ребенка, Привязанность пробуждает желание быть хорошим множеством способов, и каждый из них важен по-своему. Вместе они делают возможной передачу стандартов приемлемого поведения от одного поколения к другому. Один из источников желания ребенка быть хорошим - это то, что я называю «совестью привязанности», его врожденной «охранной сигнализацией». Она удерживает ребенка от действий, которые могут вызвать недовольство родителей. Слово *совесть* происходит от старославянского «ведать»*, то есть знать. Здесь оно используется не в значении нравственного регулятора, а в базовом значении - внутреннее знание, которое, в данном случае, служит для предотвращения конфликтов с родителями. Сущность совести привязанности - в страхе разлучения. Поскольку привязанность так много значит, важнейшие нервные центры мозга привязанности работают как сигнализация, вызывая чувство дискомфорта и смутения, когда мы находимся в разлуке с теми, к кому привязаны. Первое время такую реакцию у ребенка вызывает ожидание физического разлучения. Когда физическая привязанность перерастает в психологическую, основной причиной тревожности становится переживание эмоциональной разлуки. Ребенок будет страдать, предчувствуя или испытывая на себе неодобрение или разочарование со стороны родителя. Любое действие, способное расстроить родителя, оттолкнуть его или явиться причиной его отчуждения, вызовет в ребенке тревогу. Совесть привязанности будет держать поведение ребенка в границах, установленных родительскими ожиданиями. Совесть привязанности может стать основой нравственности ребенка, но ее естественной функцией является поддержание связи с объектом первичной привязанности. Если изменятся действующие привязанности ребенка, совесть привязанности будет помогать ребенку избегать того, что может расстроить новый объект привязанности или повредить близости в новых отношениях. Только когда личность ребенка разовьется настолько, что он сам сможет формировать независимые ценности и суждения, его совесть также станет более зрелой и независимой, устойчивой во всех ситуациях и взаимоотношениях. Хотя опасение потерять связь с теми, кто предан ему и беспокоится о его благополучии и развитии, идет на пользу ребенку, родители

* В оригинале - *conscience* от лат. *conscientia* - знание (от лат. глагола *conscire* - знать). - Прим. переводчика.

должны понимать, что недопустимо использовать это знание в своих целях. Никогда нельзя намеренно заставлять ребенка переживать чувствовать себя виноватым или пристыженным, чтобы сделать его лучше. Злоупотребление совестью привязанности может стать причиной острого чувства неуверенности ребенка и может привести к тому, что ребенок полностью закроется, боясь, что его снова ранят. Никакие сиюминутные улучшения в поведении ребенка не стоят та-ких огромных жертв.

Сбои в работе совести привязанности могут возникнуть не только из-за ориентации на ровесников, но чаще всего проблемы появляются, когда она начинает служить отношениям с ровесниками, а не с родителями. В этой ситуации совесть не перестает функционировать, но направлена она не на родителей, а на сверстников ребенка, Это приводит к двум нежелательным последствиям. Родители лишаются помощи совести привязанности как инструмента влияния на поведение ребенка, а сама совесть обслуживает теперь отношения с ровесниками. Нас шокируют изменения в поведении ребенка, вызванные ориентацией на ровесников, потому что нормы, принятые в их среде, коренным образом отличаются

от приемлемых для родителей. Аналогичным образом, поведение, отдаляющее ребенка от родителей, и поведение, отдаляющее его от ровесников, отличаются, как небо и земля. Совесть привязанности оказывается на службе у нового господина.

Когда ребенок пытается угодить ровесникам, а не родителям, это значительно снижает его мотивацию быть хорошим для родителей. Если ценности ровесников отличаются от ценностей родителей, поведение ребенка меняется соответственно. Это изменение поведения свидетельствует о том, что ценности родителей не были по-настоящему усвоены ребенком, не были приняты им, как свои собственные. Они работали только в качестве инструмента угождения.

Дети не усваивают ценности - не принимают их полностью - до подросткового возраста. Поэтому перемены в поведении ориентированного на ровесников ребенка не означают, что его ценности изменились, они говорят только о смене направления его инстинктов привязанности. Родительские ценности, такие как обучение, работа на результат, стремление к совершенству, уважение общественных норм, стремление к реализации своего потенциала, развитие своих талантов, поиски своего призвания, уважение к культуре, часто заменяются сиюминутными ценностями сверстников. Внешность, развлечения, симпатии ровесников, совместное времяпрепровождение, встраивание в субкультуру, поддержание отношений друг с другом начинают цениться выше, чем образование и реализация собственного потенциала. Родители часто ведут с детьми беседы о ценностях,

осознавая, что для их ориентированных на ровесников детей, ценности - не более чем стандарты, которым они, дети, должны следовать, чтобы заслужить одобрение группы ровесников.

Случается так, что мы теряем влияние на наших детей именно в тот момент, когда оно было бы наиболее уместным и необходимым, когда оно могло бы помочь нам передать детям наши ценности и убеждения. Обучение ценностям требует времени и длительных дискуссий. Ориентация на ровесников лишает родителей этих ресурсов. Таким образом, ориентация на ровесников останавливает нравственное развитие личности. Стремление быть плохим - это констатация желания быть хорошим. Указывая ребенку, что такой-то вид поведения порадовал бы нас или что мы гордимся чем-то, что сделал ребенок, или рады этому, мы можем только ухудшить ситуацию. Негативная сторона биполярной природы привязанности, о которой говорилось в главе 2, заключается в том, что она провоцирует поведение, противоположное желаемому. Именно это случилось в отношениях Мелани с ее матерью. Когда ребенок сопротивляется контакту с нами, не желая больше нам угождать, он инстинктивно отталкивает нас и старается вызвать наше раздражение. Мелани шла на все, чтобы досадить своей матери. Может показаться, что ориентированный на ровесников ребенок специально провоцирует нас, и отчасти это верно, но следует помнить, что он действует инстинктивно и ненамеренно. Все мы, будучи субъектами привязанности, ведомы инстинктами и импульсами. Если мы хотим дистанцироваться от кого-то, стремление угодить этому человеку становится для нас противоестественным, неправильным и нелогичным.

Зарабатывать одобрение своих ровесников, одновременно оставаясь хорошим для родителей, ребенку не по силам. И последнее предупреждение. Желание ребенка быть хорошим в глазах родителя - это мощная мотивация, значительно облегчающая процесс воспитания. Это желание нужно возвращать, ему нужно доверять. Мы навредим нашим отношениям с ребенком, если не будем верить в его желание быть хорошим, когда оно на самом деле существует: например, обвиняя ребенка в дурных намерениях, если он демонстрирует неприемлемое для нас поведение. Такие обвинения могут очень быстро запустить механизмы защиты в подсознании ребенка, повредить нашим с ним взаимоотношениям и заставить его считать себя плохим. Для ребенка слишком рискованно продолжать стремиться быть хорошим в глазах родителя или учителя, который не верит в его добрые намерения и, следовательно, думает, что к нему, ребенку, надо применять метод кнута и пряника. Это порочный круг. Внешняя мотивация поведения, основанная на поощрениях и наказаниях, только разрушает бесценную внутреннюю мотивацию быть хорошим, делает использование таких искусственных мер необходимым по умолчанию. Одной из лучших инвестиций в легкое родительство является вера в желание ребенка быть хорошим.

Многие существующие методы управления поведением, базирующиеся на внешней мотивации, идут напролом там, где следовало бы проявить осторожность. Так называемая «теория естественных последствий» - один из таких примеров. Сущность этого дисциплинарного метода состоит в том, чтобы сформировать в сознании ребенка связь между нежелательными поступками и санкциями, к ним применяемыми. Проблема в том, что эти санкции выбирают родители, в соответствии с логикой, которая понятна им, но не детям. То, что родителю кажется естественным, может быть воспринято ребенком как произвол. Если последствия на самом деле естественные, почему их наступление зависит от воли взрослых?

Некоторые родители рассматривают доверие лишь в отношении к конечному результату, а не к базовой мотивации. Для них, вера это не инвестиция, а то, что нужно еще заслужить. «Как я могу тебе верить», - говорят они, - «если ты не делаешь того, что обещаешь или если ты солгал мне?» Даже если ребенку никогда не удавалось соответствовать нашим ожиданиям или следовать своим собственным намерениям, мы все равно должны доверять его желанию быть хорошим для нас. Отказаться от этой веры - значит лишиться попутного ветра его паруса и ранить его в самое сердце. Если желание быть хорошим для нас не вознаграждается и не возвращается, у ребенка больше не будет причин стараться соответствовать нашим ожиданиям. Именно желание детей быть хорошими, а не их способность отвечать нашим требованиям, заслуживает нашей веры.

ПРОТИВЛЕНИЕ: ПОЧЕМУ ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ НЕПОСЛУШНЫМИ

«Вы не имеете права командовать мной», - неожиданно стала отвечать семилетняя Кирстен ошеломленным родителям на любые просьбы. Девятилетний Шон, с каждым днем становившийся все менее управляемым, повесил на двери своей комнаты огромную табличку «Не входить!» Общение подростка Мелани со своими родителями ограничивалось знаками неповиновения: угрюмое выражение лица, пожатие плечами, самодовольная ухмылка. Поведение девочки только ухудшилось с тех пор, как ее отец начал делать ей полные ярости, но абсолютно неэффективные замечания вроде «сотри эту дурацкую улыбочку с лица».

В предыдущей главе я показал, что, как только ребенок начинает ориентироваться на ровесников, мы теряем его привязанность и свою родительскую силу. Родителям Шона, Мелани и Кирстен пришлось нелегко уже после этих двух ударов, но ими все не ограничилось. Есть еще один инстинкт, который, искаженный ориентацией на ровесников, создает хаос в детско-родительских отношениях и превращает в ад жизнь любого взрослого воспитателя. Талантливый австрийский психолог Отто Ранк метко назвал его «противлением».

Противление - это автоматическое инстинктивное сопротивление любому насилию. Этот инстинкт пробуждается, если человек чувствует, что его пытаются контролировать или давят на него для извлечения собственной выгоды. В его крайнем проявлении, этот инстинкт можно наблюдать в конце второго года жизни - да, речь о тех самых «ужасных двухлетках». (Если бы двухлетние дети умели навешивать ярлыки, они, наверное, описали бы своих родителей как проходящих через «кризис тридцатилетних»). Противление обязательно возвращается на сцену в подростковом возрасте, но оно может быть активировано в любой период - многим взрослым это знакомо.

В первой половине двадцатого века Отто Ранк заметил, что противление представляет собой одну из самых серьезных трудностей на родительском пути. Он писал это в то время, когда привязанности детей в большинстве своем были все еще направлены к взрослым. Следовательно, противление - это нормальное состояние для ребенка, но по причинам, которые я скоро объясню, ориентация на ровесников значительно усилила его. Никто не любит, когда им помыкают, в том числе и дети - вернее сказать, особенно дети. Мы по себе знаем, что давление может встретить инстинктивный отпор, но почему-то забываем об этом, общаясь с детьми. Понимание противления может спасти родителей от замешательства и конфликтов, особенно когда необходимо разобраться в поведении ориентированного на ровесников ребенка.

Противление проявляет себя тысячами способов. Оно может прозвучать инстинктивным «нет!» ходунка, фразой «Ты не можешь командовать мной» ребенка постарше, стать причиной упрямства, непослушания или демонстративного неповиновения. О нем можно догадаться по манере общения подростка. Противление может выражаться через пассивность, промедление или действия, противоположные ожидаемым. Оно может явиться в виде лени или отсутствия мотивации. Его выдает склонность к спорам и воинственный на строй подростков, часто воспринимаемый родителями как дерзость. Многих детей, движимых противлением, увлекает идея нарушить табу и демонстрации асоциальных взглядов. Не важно, как оно выглядит, движущая сила у него всегда одна и та же: инстинктивное сопротивление давлению.

Простота этой силы абсолютно не соответствует многогранности и сложности проблем, которые она создает - для родителей, учителей, и всех, кто находится рядом с детьми. Уже сам факт того, что что-то для нас важно, может стать для ребенка весомой причиной этого не делать. Чем больше мы давим на своих детей, заставляя их есть овощи, убираться в своих комнатах, чистить зубы, выполнять домашнюю работу, напоминая им о хороших манерах или о внимательном отношении к братьям и сестрам, тем меньше они склонны выполнять наши просьбы. Чем более настойчиво мы требуем, чтобы они не ели нездоровую пищу, тем больше они стремятся делать именно это. «Чем чаще ты говоришь мне есть овощи, тем меньше мне хочется это делать», - сказала как-то одна склонная к самоанализу четырнадцатилетняя девочка своему отцу. Чем яснее мы выражаем наши ожидания, тем больше они фокусируются на том, чтобы их не выполнять. Все это может происходить даже в самых нормальных и естественных обстоятельствах - то есть, когда дети привязаны к воспитывающим их взрослым. Если дети недостаточно сильно привязаны к своим воспитателям, они будут воспринимать усилия взрослых по поддержанию своего авторитета как попытки «верховодить». Подменяя собой естественные привязанности ребенка, ориентация на ровесников усиливает сопротивление всеми возможными средствами. Инстинкт противления может стать бесконтрольным. Противление растет, когда привязанность ослабевает. Базовое сопротивление насилию обычно сдерживается, если не полностью блокируется, привязанностью. Это мы тоже знаем из собственного опыта: когда мы влюблены, ни одно желание наших возлюбленных не кажется нам чрезмерным. А требования человека, с которым мы не чувствуем связи, мы очень вероятно проигнорируем. Ребенок, который хочет быть близок с нами, скорее всего, будет стараться соответствовать нашим ожиданиям. Наставления относительно того, как быть и что делать, помогают такому ребенку в стремлении угодить родителю.

Но если противление вырвано из контекста привязанности, это уже совершенно другая история, особенно в случае с детьми, недостаточно зрелыми для того, чтобы понимать, как работает их собственный разум. Ожидания теперь становятся источником давления. Если тебе говорят, что тебе делать - тобой помыкают. Послушаться - значит капитулировать. Даже относительно зрелые взрослые могут так реагировать, так что говорить о детях, сознание которых пока только развивается? Если вы пытаетесь управлять дошкольником с которым у вас не сформированы взаимоотношения - готовьтесь к тому, что вам открыто бросят вызов или, в лучшем случае, проигнорируют. Маленькие

дети не склонны слушаться тех, с кем они не чувствуют связи. Выполнение требований людей, не входящих в круг привязанностей ребенка, идет вразрез с его чувствами.

Поведением незрелых подростков часто управляет та же самая сила, хотя способ ее выражения бывает уже не столь невинным. В ситуациях, когда люди, к которым они не привязаны, говорят, что им делать, сопротивление может стать их основной реакцией на мир взрослых. Крайне ориентированная на ровесников четырнадцатилетняя девочка, которую отправили в интернат, потому что сопротивление сделало ее абсолютно неуправляемой, в конце концов, была исключена и из него по той же самой причине. Я спросил ее, почему она совершила некоторые из наиболее жестоких поступков, которые ей приписывали. В ответ она пожалала плечами и сказала, как само собой разумеющееся; «Потому что от нас этого не ожидали». Этот ответ был для нее столь очевидным, что она, казалось, не понимала почему я вообще задаю вопрос. Когда у ориентированных на ровесников, движимых сопротивлением детей спрашивают, что для них важнее всего, очень часто они отвечают: «Не позволять никому командовать мной». Их сопротивление так сильно и всеобъемлюще, что взрослым они кажутся неуправляемыми и неисправимыми. Врачи ставят таким детям диагноз «вызывающе оппозиционное поведение». Но своим появлением эта «оппозиционность», или сопротивление, обязана нарушению привязанностей ребенка. Дети просто следуют своим инстинктам, не повинясь тем людям, с которыми они не чувствуют связи. Чем больше ребенок ориентирован на ровесников, тем сильнее он сопротивляется влиянию своих взрослых воспитателей. То, что мы называем поведенческими расстройствами, в некоторых случаях оказывается проявлением социальных дисфункций.

Инстинкт сопротивления бросает вызов нашим представлениям о детях. Все наши действия основаны на убеждении, что дети должны быть всегда одинаково восприимчивыми к указаниям, получаемым от ответственных за них взрослых. Дети, действительно, по природе своей податливы, но только в контексте связи и только когда привязанность достаточно сильна. Подрывая привязанность детей к родителям, ориентация на ровесников заставляет инстинкт сопротивления работать против тех самых людей, к которым ребенок должен обращаться за указаниями и наставлениями. Ориентированные на ровесников дети инстинктивно сопротивляются даже самым справедливым требованиям родителей. Они упираются, «бастуют», не соглашаются с нами, спорят или делают противоположное тому, что от них требуется.

Родителям даже не нужно говорить что-либо, чтобы запустить механизмы сопротивления в ориентированном на ровесников ребенке. Если кто-то способен прочесть наши мысли и понять, чего мы хотим, так это наши дети. Когда нас, родителей, заменяют ровесники, это понимание наших желаний никуда не уходит. Исчезает привязанность к нам, которая могла бы сделать выполнение нашей воли приятным. На смену желанию соответствовать приходит стремление противоречить. Даже если родитель не произнесет ни слова, ориентированный на ровесников ребенок будет чувствовать, что его обременяют, на него давят, им манипулируют. Движущей силой, запускающей трудности, с которыми сталкивались родители Кирстен, Шона и Мелани, была сила сопротивления, искаженная и преумноженная ориентацией на ровесников. Простые

просьбы выводили детей из себя. Требования отклонялись. Ожидания оборачивались против родителей. Чем важнее была просьба для родителей, тем меньше дети были склонны ее выполнять. Чем больше отец Мелани пытался командовать ею, тем яростнее сопротивлялась его дочь. Проблема была вовсе не в том, что родители делали неправильно: ориентация на ровесников сделала инстинкт сопротивления их детей всеобъемлющим и устойчивым.

ЕСТЕСТВЕННАЯ ФУНКЦИЯ ПРОТИВЛЕНИЯ

Хотя в общении с оппозиционно настроенным ребенком сопротивление нас раздражает, в правильном контексте оно, как и все другие естественные инстинкты, служит благим и важным целям. Оно выполняет двойную функцию развития. Его первичная роль - защищать ребенка от указаний и влияния людей, не являющихся частью круга привязанностей ребенка. Оно необходимо, чтобы чужие люди не могли сбить ребенка с пути или управлять его волей. Сопротивление также способствует развитию собственной воли ребенка и его независимости. Все мы в начале жизни совершенно беспомощны и зависимы, но итогом естественного взросления является созревание самостоятельной личности со свободной волей. Длинный переход от младенчества во взрослую жизнь начинается с попыток совсем маленького ребенка двигаться в сторону отделения от родителей. Сопротивление сначала проявляется в ходунковом возрасте, помогая малышу справиться с задачей индивидуации*. По сути, своими постоянными «нет» ребенок воздвигает вокруг себя ограждение. За этим ограждением он поэтапно знакомится с тем, что он любит, а что - нет, что его радует, а что вызывает отвращение, не сталкиваясь с необходимостью преодолевать влияние более мощной воли своих родителей. Сопротивление можно сравнить с маленькой изгородью, которая оберегает свежесаженную лужайку от грубых сапог. Поскольку первая нежная травка только начинает пробиваться, защитный барьер должен оставаться на месте до тех пор, пока собственные идеи, мнения, инициативы и перспективы ребенка не укоренятся и не станут достаточно сильными, чтобы выдержать даже пренебрежительное отношение, оставаясь в целостности и сохранности. Без такой защитной изгороди, зарождающаяся воля ребенка не сможет выжить. В подростковом возрасте сопротивление служит той же самой цели, помогая молодому человеку ослабить свою психологическую зависимость от семьи. Оно появляется в то время, когда чувство самости должно высвободиться из семейного

Индивидуация в биологии - это создание отдельных особей, или возникновение взаимозависимых функциональных единиц при формировании колоний - Прим. редактора.

кокона. Чтобы разобраться, чего мы хотим, мы должны получить свободу не хотеть. Оставляя в стороне ожидания и требования родителей, сопротивление помогает расчистить место для развития собственных мотивов и наклонностей ребенка. Таким образом, сопротивление - это естественная движущая сила, проявляющаяся в жизни всех детей, даже тех, у которых привязанности не нарушены.

У большинства привязанных к взрослым детей, сопротивление, хоть и возвращается периодически, но быстро проходит. Оно ограничивается ситуациями, в которых давление, применяемое взрослыми, чтобы призвать ребенка к порядку, превосходит силу привязанности, которой располагает взрослый в конкретной ситуации. Полностью избежать подобных моментов не удастся. Но мудрый родитель, доверяющий своей интуиции, сможет свести их к необходимому минимуму, к ситуациям, когда обстоятельства или благополучие ребенка требуют, чтобы взрослый диктовал свою волю. Если мы не осознаем действия привязанности и сопротивления, мы можем не почувствовать, где пролегает граница между ними. Мы можем нечаянно перейти границу, даже когда в этом нет нужды.

Нам может казаться, например, что наш ребенок упрям или своеволен и что нам необходимо вмешаться и переломить его упорство. В действительности, о маленьком ребенке вообще нельзя сказать, что у него есть воля, если под ней понимается способность человека знать, чего он хочет, и идти к своим целям, несмотря ни на что. «Но мой ребенок на самом деле упрямый», - настаивают многие родители. - «Если он чего-то захочет, то будет настаивать на своем, пока я не соглашусь или не выйду из себя». В этом примере описана не воля, а жесткое, полное одержимости цепляние за то или иное желание. Одержимость по своей настойчивости напоминает волю, но имеет ничего общего с ней. Ее сила идет из подсознания, и она управляет личностью, в то время как человек с истинной волей сам управляет своими намерениями. Оппозиционность ребенка - это не выражение его воли. Что она показывает - так это отсутствие воли, которое позволяет человеку только реагировать на обстоятельства, но не действовать, основываясь на свободном и сознательном процессе выбора.

Часто сопротивление принимают за силу характера ребенка, считают его проявление целенаправленной попыткой идти по своему собственному пути. Но сильной здесь является защитная реакция а не сам ребенок. Чем слабее воля, тем сильнее сопротивление. Если бы ребенок действительно обладал внутренней силой, он бы так не боялся родителя. Вместо того чтобы управлять ситуацией, ребенок чувствует, что им управляют. Его дерзость - не проявление истинной независимости, а результат ее отсутствия.

Сопротивление *случается* с ребенком, а не *инициируется* им самим. Оно может заставить врасплох самого ребенка, точно так же, как и родителя, и является отличной иллюстрацией универсального принципа, что на каждое действие найдется противодействие. Проявления этого принципа известны нам из физики: например, для каждой центростремительной силы должна быть сила центробежная. Поскольку сопротивление является противодействием, мы вызываем его к жизни каждый раз, когда наше желание навязать что-либо ребенку превосходит его желание быть связанным с нами. В идеале, сопротивление должно возникать не как автоматическое противодействие, но как здоровое стремление к независимости. Ребенок будет отклонять помощь взрослых, желая сделать все самостоятельно; он будет сопротивляться нашим указаниям для того, чтобы найти собственные причины выполнить то или иное действие. Он будет отвергать наши наставления, чтобы найти свой собственный путь, чтобы узнать самого себя, чтобы найти верный для себя момент и набор действий. Ребенок будет сопротивляться всему, что, по мнению родителей, делать «следует», чтобы определить свои собственные предпочтения. Но, как я объясню позже, сдвиг в сторону истинной независимости может произойти, только когда ребенок привязан к взрослым и чувствует себя в полной безопасности (подробнее об этом - в главе 9).

Пятилетний ребенок, чьи отношения с родителями стабильно позитивны, может с пеной у рта доказывать неверность прописных истин вроде «небо голубое». Родителю, возможно, покажется, что ребенок специально упрямится или старается отличаться. Но на самом деле, мозг ребенка просто блокирует любые идеи или мысли, которые не родились в его голове. Все, что ему чуждо - отбрасывается, чтобы дать простор его собственным идеям. Конечная мысль - «небо голубое» - может остаться неизменной, но только если она станет его собственной идеей; оригинальность - вот что для него важно.

Когда сопротивление служит поискам независимости, оно действует, как психологическая иммунная система, включая защитную реакцию против всего, что не зародилось в самом ребенке. Пока родитель оставляет ребенку простор для личностного становления и подпитывает его потребность в автономии, так же, как и в привязанности, развитие прогрессирует. Даже с таким сопротивлением не всегда легко правиться, как заметил Отто Ранк, но оно не всеобъемлюще - искажает все наши взаимоотношения с ребенком - и определенно служит благой цели. Оно обслуживает ключевые задачи развития зрелой независимости.

Если развитие проходит по оптимальному сценарию и ребенок делает успехи на пути к превращению в самостоятельную личность, потребность в привязанности постепенно исчезает. Когда это происходит, взрослеющий ребенок становится еще более чувствительным к принуждению и еще менее поддающимся управлению. Такой ребенок будет чувствовать себя уязвленным, поняв, что к нему относятся так, как если бы у него не было своих собственных мыслей и собственного мнения, границ, ценностей и целей, желаний и стремлений. Он будет требовать признания себя как отдельной личности. И опять - это хорошая новость. Сопротивление защищает ребенка от того, чтобы он был лишь продолжением кого-то другого, даже если этот кто-то - его отец или мать. Оно помогает появлению автономного, независимого, самостоятельного существа, полного жизненных сил и способного к действиям вне границ своих привязанностей.

Когда истинная независимость полностью развивается и наступает зрелость, сопротивление затухает. Вместе со зрелостью люди получают способность выдерживать давление противоречивых эмоций. Они могут находиться в противоположных

состояниях одновременно: стремиться к независимости, но также сохранять свою приверженность к отношениям привязанности. В конце концов, истинно зрелая личность с собственной свободной волей не нуждается в том, чтобы автоматически сопротивляться воле другого человека: она может позволить себе прислушиваться к другим, когда имеет смысл это сделать, или же идти своей дорогой, когда посчитает нужным.

ФАЛЬШИВАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ ОРИЕНТИРОВАННОГО НА РОВЕСНИКОВ РЕБЕНКА

Как всегда, ориентация на ровесников ставит палки в колеса естественной модели развития. Вместо того чтобы способствовать развитию независимости, сопротивление обслуживает лишь наиболее примитивные цели защиты ребенка от командования тех, с кем он не хочет поддерживать близость. Для ориентированного на ровесников ребенка такие люди - это его родители и учителя. Вместо того чтобы расчищать путь для истинной независимости, сопротивление защищает зависимость от ровесников. И в этом заключается ирония: сила, которая изначально предназначена для помощи в становлении самостоятельности, под влиянием ориентации на ровесников разрушает саму ее основу - здоровые отношения ребенка с родителем.

В нашем обществе такое искаженное сопротивление часто принимают за настоящее, считая его здоровой борьбой личности за автономию. Нам может показаться, что реакция противопоставления ориентированных на ровесников подростков - это естественное подростковое бунтарство. Два этих явления легко спутать. Вот обычные признаки сопротивления: возражения, отказ от сотрудничества, постоянные споры, неподчинение, борьба за территорию, строительство баррикад, которые удержат родителей на расстоянии, асоциальные установки, фразы вроде: «Ты не имеешь права командовать мной». Тем не менее, сопротивление на службе у привязанности к ровесникам сильно отличается от естественного сопротивления, поддерживающего настоящую независимость. У взрослеющего ребенка стремление к привязанности и борьба за автономию перемежаются, создавая массу смешанных чувств. Периоды активного сопротивления компенсируются периодами стремления к близости. Когда сопротивление появляется как результат ориентации на ровесников, сопротивление становится непримиримым и не смягчается никакими шагами в сторону близости с родителями. У ребенка редко возникают противоположные импульсы - притяжение направлено только в одну сторону, навстречу ровесникам.

Существует безотказный способ отличить сопротивление, искаженное ориентацией на ровесников, от истинного стремления к независимости: взрослеющий, обретающий индивидуальность ребенок сопротивляется принуждению, откуда бы оно ни исходило, в том числе со стороны ровесников. Целью здорового бунтарства является настоящая независимость. Человек не ищет свободы от одного влияния только чтобы попасть под другое и выполнять его волю. Когда сопротивление является результатом нарушения привязанностей, свобода, за которую борется ребенок - это не свобода проявлять свое истинное я, но возможность соответствовать ожиданиям своих ровесников. Для этого он будет подавлять свои собственные чувства, скрывать свое собственное мнение, если они будут отличаться от чувств и мнений его сверстников.

Означает ли это, что желание гулять допоздна с друзьями неестественно для подростков? Нет, подросток может «тусоваться» со своими приятелями, не будучи ориентированным на ровесников, просто потому, что иногда ему этого хочется. Вопрос в том, готов ли он обсуждать это со своими родителями? Уважает ли он их точку зрения? Способен ли он сказать «нет» своим друзьям, когда у него есть другие обязанности или семейные мероприятия, или когда он просто предпочитает побыть в одиночестве?

Ориентированный на ровесников подросток не потерпит никаких препятствий и будет очень расстроен, если его потребность в контакте с ровесниками не удастся удовлетворить. Он не способен отстоять свое мнение перед лицом ожиданий и воли ровесников, при этом требования родителей возмущают его и принимаются им в штыки. Взрослые, которые ошибочно считают эту примитивную и искаженную форму сопротивления здоровым самоутверждением подростка, могут преждевременно отказаться от выполнения своей родительской роли. Конечно, подросткам необходимо предоставлять пространство для самовыражения, позволять им учиться на своих собственных ошибках, но многие родители полностью снимают с себя ответственность. Будучи слишком рассерженными или подавленными, без предупреждения и лишних церемоний, они просто уходят в отставку. Но отстраниться преждевременно - значит невольно оставить на произвол судьбы ребенка, который все еще очень нуждается в нас, сам того не подозревая. Если бы мы относились к ориентированным на ровесников подросткам как к зависимым существам, какими они на самом деле являются, и понимали, как сильно они нуждаются в нашей заботе, мы пошли бы на все, чтобы вернуть нашу родительскую силу. Мы должны «отбить» таких детей у их сверстников.

МИФ О ВСЕМОГУЩЕМ РЕБЕНКЕ

Еще одна крайность - интерпретировать сопротивление ребенка как демонстрацию силы или как борьбу за всемогущество*. Это заблуждение можно понять: чувствуя недостаток собственной власти, мы проецируем свое стремление к власти на ребенка. Если я не уверен в себе, пусть ребенок будет уверен; если у меня нет власти, пусть она

будет у ребенка; если я не управляю своей жизнью, пусть ребенок управляет своей. Вместо того чтобы взять на себя ответственность за мою собственную слабость, я считаю своего ребенка борцом за власть. Кому-то даже младенец может показаться всемогущим: он контролирует ваше расписание, срывает ваши планы, лишает вас сна, задает тон ситуации. Проблема в том, что когда мы относимся к своим детям как к обладающим силой, мы не видим, как сильно мы им нужны. Даже если ребенок действительно пытается контролировать нас, он делает так, потому что нуждается в нас, зависит от нас и старается исправить ситуацию. Если бы он на самом деле обладал силой, ему не нужно было бы добиваться от нас выполнения его требований.

Некоторые родители уходят в оборону, столкнувшись с ребенком, которого они воспринимают как требовательного, и пытаются защититься от него. Взрослые реагируют на давление точно так же, как это делают дети - уклоняясь, упираясь, возражая и сопротивляясь. Наш собственный инстинкт протivления пробуждается и вынуждает нас бороться с нашими собственными детьми, и это больше битва протivлений, чем битва воли. Печально то, что ребенок в этом случае теряет родителя, в котором он отчаянно нуждается. Наше сопротивление только усиливает требовательность ребенка и подрывает отношения привязанности - нашу последнюю надежду, самое главное для нас.

** Один детский психолог, зашел так далеко, что даже написал книгу под названием «Всемогущий ребенок». Книга была о детях ходункового возраста!*

Отношение к протivлению как к демонстрации силы провоцирует нас на применение психологического давления и оправдывает его использование. Мы делаем так, чтобы то, что мы воспринимаем как силу, нашло отпор в виде другой силы. Мы напускаем на себя важный вид, мы повышаем голос и пытаемся выиграть любой ценой. Чем больше насилия мы применяем, тем большее протivление вызывает наше поведение. Если наше поведение станет причиной беспокойства, которое служит психологическим сигналом тревоги для ребёнка и говорит о том, что важная привязанность находится под угрозой, поддержание близости будет основной целью нашего отпрыска. Напуганный ребенок поспежит наладить с нами отношения и вернуть наше расположение. Нам может показаться, что мы достигли цели, добившись от ребенка «хорошего поведения», но такая капитуляция не пройдет без последствий. Отношения будут ослаблены неуверенностью, вызванной нашим раздражением и нашими угрозами. Чем больше силы мы применяем, тем больше истощаются наши отношения.

Чем слабее становятся взаимоотношения, тем больше риск, что нас заменят - в наши дни заменой, скорее всего, выступят сверстники ребенка. Не только ориентация на ровесников является основной причиной возникновения протivления, но и наша реакция на протivление может спровоцировать ее появление. Почему насилие и манипуляция ведут к негативным последствиям Инстинкт подсказывает нам, что, когда у нас не хватает сил на решение задачи, хотим мы сдвинуть гору или изменить поведение ребёнка, нужно искать рычаги для этого. Родительские рычаги воздействия на ребенка, как правило, делятся на два вида: подкуп и принуждение. Если простые указания, такие как: «Пожалуйста, помоги накрыть на стол» не действуют, мы можем добавить какой-нибудь стимул, например: «Если

ты поможешь мне накрыть стол, я дам тебе твоё любимое лакомство». Или, если недостаточно просто напомнить ребенку, что пора делать уроки, мы можем пригрозить ему потерей какой-то из его привилегий. Мы можем говорить более сердитым голосом или держаться более строго. Поиск рычагов не прекращается никогда: санкции, награды, отмена привилегий, лишением компьютера, игрушек или карманных денег; разлучение с родителем или с друзьями; сокращение времени просмотра телевизора или полный запрет на него, запрет на пользование автомобилем и так далее и тому подобное. Нередко приходится слышать, как кто-то жалуется что уже больше не может придумать, чего еще лишить ребенка.

С уменьшением родительской власти нарастает наша потребность в рычагах влияния. Для обозначения их придумано множество эвфемизмов: подкуп называют наградой, стимулом, положительным подкреплением; угрозы и наказания окрестили предостережениями, естественными последствиями и негативным подкреплением; применение психологического давления часто именуют модифицирующим поведением или уроком. Эти эвфемизмы маскируют попытки мотивировать ребенка внешним давлением, потому что его врожденную мотивацию сочли неполноценной. Привязанность - это естественное чувство, она формируется внутри нас; рычаги же изобретаются и устанавливаются извне. Применение рычагов влияния в любой другой области мы расцениваем как манипуляцию. Но в сфере воспитания такие способы заставить ребенка подчиниться нашей воле часто считаются нормальными и допустимыми. Все попытки применения рычагов для мотивации ребенка - это психологическое давление, не важно, используем мы «позитивное» принуждение в виде наград или «негативное» - в виде наказаний. Мы применяем насилие, когда спекулируем на симпатиях ребенка или эксплуатируем его антипатии и его неуверенность с целью добиться желаемого. Мы прибегаем к рычагам, когда у нас больше нет других возможностей - нет врожденной мотивации, которую можно отыскать, нет привязанности к нам, на которую можно опереться. Такая тактика, если она вообще имеет право существовать, должна быть самой крайней мерой, а не нашей первой реакцией, и точно не нашим основным воспитательным приемом. К сожалению, когда дети становятся ориентированными на ровесников, нам, родителям, от безысходности приходится искать рычаги влияния на них.

Манипуляция - не важно, проявляется она в форме поощрения или наказаний - может временно заставить ребенка подчиниться, так мы не сможем сделать желаемое поведение свойством его личности. Идет ли речь о том, чтобы поблагодарить или извиниться, делиться с кем-то, изготовить самостоятельно подарок или открытку, убраться в комнате, ценить окружающих, выполнять домашнюю работу или заниматься на фортепиано, - чем больше будет принуждения, тем меньше шансов, что ребенок захочет делать это по собственной воле. И чем меньше ребенок

выполняет то, что требуется, по собственной воле, тем больше родители и учителя склонны изобретать различные рычаги. Так запускается возрастающий по спирали цикл насилия и противления, который требует использования всё большего и большего количества рычагов. Истинная опора родительства разрушается.

Существует множество доказательств, полученных экспериментально или в реальной жизни, иллюстрирующих то, как сила противления способна саботировать поверхностные поведенческие цели, добиваться которых пытаются путем психологического давления или манипулирования. В одном из таких экспериментов участвовали дошкольники, которым нравилось рисовать фломастерами. Детей разделили на три группы: одной группе пообещали красивые грамоты, если они будут рисовать фломастерами; другой не пообещали ничего, но в конце наградили за рисование такими же грамотами; третьей группе грамот не обещали и не давали. Следующий такой же тест был проведен несколько недель спустя, но ни о каких наградах уже не упоминалось; обе группы, в которых было использовано позитивное подкрепление, были гораздо меньше настроены рисовать*. Инстинкт противления гарантирует, что использование насилия приведет к негативным последствиям. В похожем эксперименте психолог Эдвард Деси наблюдал за поведением двух групп студентов колледжа: им нужно было решить задачу, которая поначалу всем была одинаково интересна. Одна группа, решив задачу, получала финансовое вознаграждение; другой не давали никаких внешних стимулов. Как только платежи прекратились, группа, которой платили за решение задач, гораздо больше была настроена на прекращение участия, чем та, которой не платили. «Награды могут увеличить вероятность желаемого поведения», - пишет профессор Деси, - "но только до тех пор, пока они продолжают поступать. Конец наградам - конец игре"² Детское противление легко принять за стремление к власти. Возможно, мы и так недостаточно уверены в себе, но вырастить ребенка, ежедневно сталкиваясь с противлением в нем - значит внедрить в свое сознание факт собственного бессилия навсегда. В современном обществе никого уже не удивляют и никому не кажутся странными родители, которых третируют дети и которые чувствуют себя беспомощными перед ними. Когда привязанность «ребенок-родитель» недостаточно сильна, мы остро ощущаем собственное бессилие, а на своих детей начинаем смотреть как на манипулирующих, контролирующих нас и даже всевластных.

Нам необходимо преодолеть такую симптоматику. Если все, что мы можем увидеть - это сопротивление и нахальство, мы будем отвечать на это злобой, раздражением и насилием. Мы должны понять, что ребенок просто инстинктивно реагирует, когда чувствует, что им управляют, как марионеткой. За противлением мы должны различить ослабленную привязанность. Суть проблемы ~ не в непослушании, причины кроются в ориентации на ровесников, которая заставляет противление играть против взрослых и блокирует выполнение им своих естественных функций.

Как будет показано в части четвертой, самая правильная реакция на противление ребенка - это укрепление своих взаимоотношений с ним и отказ от давления на него.

7 ЗАТУХАНИЕ ПЕРЕДАЧИ КУЛЬТУРЫ ПО ВЕРТИКАЛИ

Ниже приведена дословная запись разговора двух подростков в приложении MSN Messenger (их логины в MSN выделены курсивом):

then she said RECTUM!! that's my son's name * говорит: «хай». *Crontasaums andRippitarjoin The Barnyard Tai Chi Club*** говорит: «че как?» *then she said RECTUM!! that's my son's name* говорит: «??» *Crontasaums and Rippitarjoin The Barnyard Tai Chi Club* говорит: «хай». *then she said RECTUM!! that's my son's name* говорит: «че как?»

* Дословно: «тогда она сказала **ПРЯМАЯ КИШКА!!** так зовут моего сына"

Прим. переводчика. ** Дословно: «Кронтазавр и Риппитар вступают в клуб разврата «Тай Чи»

Прим. переводчика.

Здесь сразу бросаются в глаза три особенности этого электронного диалога, вполне типичные для того вида общения, который сегодняшние подростки называют «перепиской». Первая: тщательная разработка длинных и бессмысленных логинов-псевдонимов, в которых сквозит издевка и презрение к окружающим. Важен имидж, а не суть. Вторая: в отличие от псевдонимов, сам язык сокращается до почти не произносимых односложных слов. И, наконец, очевидная простота сообщений: поддержание контакта без истинной коммуникации. «Хай» - это универсальное приветствие. «Че как?» заменяет здесь фразу «как дела» или «как успехи» - при этом желание получить какую-либо информацию у обоих участников диалога отсутствует. Такие «разговоры» могут длиться достаточно долго, при этом мне будет сказано ничего содержательного. Это «племенной язык», незнакомый взрослым, его скрытая цель - поддерживать контакт, не сообщая при этом никакой действительно важной информации о себе. «Сегодняшние подростки - это отдельное племя», - пишет журналист Патрисия Херш в своей книге об американских подростках, изданной в 1999 году. Как и подобает племени, подростки обзавелись собственным языком, ценностями, музыкой, дресскодом и опознавательными знаками, такими как тату и пирсинг. Родителям и в прежние времена порой казалось, что их дети-подростки выходят из-под контроля, но никогда еще молодежь не была так похожа на племя, как сейчас. Можно, конечно, уличные дуэли и перебранки молодых Капулетти и Монтеки в «Ромео и Джульетте» считать примером племенной вражды. Они и были таковыми, с одной ключевой разницей между юными героями Шекспира и современными тинэйджерами: шекспировские персонажи идентифицировали себя с племенами - семейными кланами - своих родителей и вели боевые действия на границах семейств. Кроме того, центральный конфликт в пьесе не был конфликтом поколений: юные влюбленные слушались своих родителей, но не отрицали их, желая примирить их ради своей любви. Влюбленным помогали сочувствовавшие им

взрослые. например монах, который тайно их обвенчал. Современные племена подростков больше не связаны с взрослым обществом. В «Вестсайдской истории» Леонарда Бернстайна, современной американской сказке по мотивам «Ромео и Джульетты», враждующие группы подростков полностью изолированы от мира взрослых и крайне враждебны по отношению к нему. Хотя мы тешим себя надеждой, что обособление молодого поколения - это невинный процесс, с исторической точки зрения, это новый феномен, деструктивный для жизни общества. Он приводит в отчаяние многих родителей, которые чувствуют себя неспособными передать свои традиции детям.

В отдельном племени, частью которого стали многие из наших детей, поток передачи ценностей и культуры идет по горизонтали, от одной невежественной и незрелой личности к другой. Это явление которое можно назвать затуханием передачи культуры по вертикали на наших глазах разрушает одну из основ цивилизованного функционирования общества. Некоторая напряженность в отношениях между поколениями всегда была естественной составляющей развития, но раньше она, как правило, постепенно исчезала, и дети вырастали в гармонии с культурой своих предков. Молодые люди могли свободно самовыражаться, не пренебрегая при этом универсальными ценностями, передававшимися по вертикали, от одного поколения к другому. Сегодня мы этого не видим. «Дети западной цивилизации, - заявил недавно ведущий MTV, - теперь выглядят и ведут себя как их ровесники, совсем не так, как их родители, бабушки и дедушки». Фраза была произнесена во время праздничной трансляции и явно служила поводом для гордости, хотя, в действительности, этот феномен очень тревожен.

Передача культуры обеспечивает выживание конкретных форм нашего существования и самовыражения как человеческих существ. Она выходит далеко за рамки обычаев, традиций и символов, включая в себя даже наши жесты и язык, то, как мы подбираем наряды и украшения, что и как мы празднуем. Культура также определяет наши ритуалы общения, приветствия и прощания, демонстраций принадлежности и лояльности, любви и близости. Центральной для любой культуры является пища: то, как ее готовят и едят, отношение к ней и функции, которые она выполняет. Музыка, которую люди сочиняют и музыка, которую они слушают, также важны для каждой культуры.

Передача культуры обычно происходит автоматически в процессе воспитания ребенка. Помимо того, что привязанность поддерживает зависимость, защищает от внешних стрессов и возвращает самостоятельность, она также выполняет роль канала передачи культур.

Пока привязанность ребенка к ответственному за него взрослому не нарушена, культура передается ребенку. Другими словами, привязанный ребенок спонтанно получает информацию, впитывая культурные паттерны взрослых. По мнению Говарда Гарднера, ведущего американского девелопменталиста, за первые четыре года своей жизни человек спонтанно получает от родителей больше информации, чем на протяжении всех последующих лет формального обучения¹.

Если привязанность исправна, передача культуры не требует специальных инструкций или обучения со стороны взрослого, не требует она даже осознанного усвоения знаний со стороны ребенка. Она происходит за счет стремления ребенка к связи и его желания следовать указаниям заботящихся о нем взрослых. Если взрослые помогают формированию истинной индивидуальности и независимости ребенка, передача культуры от одного поколения к другому не сводится к бездумному подражанию или слепому подчинению. Культура - это средство истинного самовыражения. Расцвет индивидуального творчества происходит в контексте культуры. Когда ребенок начинает ориентироваться на ровесников, линии передачи цивилизации разрываются. Новыми образцами для подражания становятся другие дети, группы ровесников или модные поп-кумиры. У них дети перенимают стандарты внешности, отношений, манеру одеваться и вести себя. Даже язык детей меняется - он становится менее богатым, менее четко выражает их размышления и взгляды, в нем становится меньше смысловых оттенков и нюансов.

Ориентированные на ровесников дети не лишены культуры, но культура, в которую они включены, формируется ориентацией на ровесников. Хотя эта культура транслируется через средства массовой информации, которые контролируют взрослые, она является отображением вкусов и предпочтений детей и подростков. Они, молодое поколение, обладают покупательской способностью, от которой зависит прибыль культурной индустрии - даже если фактически траты оплачиваются из родительского кошелька. Формулируя свои послания к юным группам потребителей через электронные средства массовой информации, рекламодатели мастерски играют на стремлении к подражанию в среде ровесников. В этом смысле, именно наша молодежь диктует стили причесок и моду, это молодежи должна нравиться новая музыка, молодежь определяет кассовые сборы. Молодежь решает, кто будет культурным идиолом нашего времени. Взрослые, обслуживающие ожидания ориентированной на ровесников молодежи, контролируют рынок и получают прибыли, но, как агенты передачи культуры, они просто потворствуют сниженным культурным вкусам детей, лишенных здорового контакта с взрослыми. Культура ровесников берет свое начало в детстве и развивается вместе с детьми по мере их взросления. По причинам, о которых я расскажу в части третьей, ориентация на ровесников воспитывает агрессию и нездоровую, преждевременную сексуальность. Результатом является агрессивно-враждебная и гиперсексуализированная молодежная культура, пропагандируемая в СМН, влиянию такой культуры дети подвергаются с раннего возраста. Современные видеоклипы шокируют даже взрослых, выросших в эпоху «сексуальной революции». Поскольку ориентация на ровесников начинает свои атаки все раньше, аналогичным образом действует и культура, которую она создает. Трясущие пятой точкой и оголяющие пупок Spice Girls, запечатленные короткой памятью современности как поп-феномен конца 1990-х, сегодня способны вызвать

ностальгию по культуре той эпохи, которая кажется невинной в сравнении с порнографически эротизированными поп-идолами, предлагаемыми современным подросткам.

Феномен молодежной культуры известен с середины двадцатого века, но наиболее ярким и очевидным ее проявлением стала контркультура хиппи 1960-1970-х годов. Канадский теоретик медиа, Маршал Маклюэн, назвал ее «новым трайбализмом эпохи электричества». Прически, одежда и музыка играли существенную роль в формировании этой культуры, но ее самой яркой отличительной чертой было прославление привязанностей в среде ровесников, которые ее и породили. Друзья стали важнее семьи. Целью был объявлен физический контакт и поддержание связи с ровесниками; было провозглашено братство поп-племени, как в «Нации Вудстока» * книге, ставшей своеобразным манифестом поколения. Группа ровесников заменила собой настоящий дом. «Не доверяйте никому старше тридцати», - вот любимая поговорка молодежи, зашедшей в своей критике старшего поколения настолько далеко, что это вылилось в воинствующее отрицание традиций. Деграция этой культуры, проявившая себя, с одной стороны, ростом отчужденности и наркомании, а с другой - кооптацией ее с коммерческими целями теми самыми господствующими институтами, против которых она бунтовала, была предсказуема.

Мудрость хорошо «выдержанных» культур накапливалась веками, а иногда даже тысячелетиями. Здоровые культуры содержат ритуалы и обычаи, а также способы действий, которые защищают нас от нас самих и охраняют ценности, необходимые для выживания людей, даже когда мы не осознаем до конца, в чем они состоят. Развитая культура нуждается в искусстве и музыке, создающих среду для формирования личности, в символах, придающих более глубокий смысл существованию, и в образцах, вдохновляющих на великие поступки. Но важнее всего то, что культура должна защищать саму себя и свою способность к самовоспроизведению, которую обеспечивает привязанность детей к своим родителям. Культура, порожденная ориентацией на ровесников, не содержит мудрости, не защищает своих членов от самих себя, создает однодневную моду и восхваляет идолов, лишенных какой-либо ценности и смысла. Она символизирует лишь неразвитое эго незрелых юнцов и разрушает отношения привязанности между детьми и родителями. Мы можем наблюдать то, как обесцениваются культурные идеалы с каждым новым поколением, ориентированным на ровесников. Несмотря на всю свою разочарованность и подчеркнутую отстраненность от взрослых, «племя Вудстока» все еще хранило верность универсальным ценностям мира, свободы и братства. Участники современных музыкальных сборищ мало чем интересуются, помимо стиля, собственного эго, развлечений и денег. Культура, сформированная ориентацией на ровесников, бесплодна в прямом смысле этого слова: она не способна к самовоспроизведению и к передаче ценностей, которые могут служить потомкам.

На Земле не так много хиппи в третьем поколении. Как бы ни был притягателен ее ностальгический образ, эта культура не обладала ценностью, достаточной, чтобы задержаться надолго. Культура ровесников сиюминутна и неустойчива, это «культура-однодневка».

Содержание культуры ровесников отражает содержимое сознания наших ориентированных на ровесников детей и взрослых, остановившихся в своем личностном развитии. С какой-то стороны, нам повезло, что культура ровесников не может передаваться следующим поколениям, поскольку ее оправдывает как раз только то, что она обновляется каждые десять лет. Она не укрепляет, не возвращает и даже отдаленно не пробуждает лучшее в нас или в наших детях. В культуре ровесников, нацеленной только на то, что модно в данный момент, отсутствует какое-либо чувство традиции или истории. Там, где возникает ориентация на ровесников, молодые люди перестают ценить историю, даже самую недавнюю. Для них, настоящее и будущее существуют в вакууме, без какой-либо связи с прошлым. Трудности, порожденные исторической неграмотностью, вызывают тревогу с точки зрения перспектив принятия информированных политических и социальных решений. Свежий пример - современная ситуация в ЮАР, где конец апартеида принес не только политическую свободу, но и, с негативной стороны, быструю и неистовую вестернизацию, а вместе с ней - наступление глобализованной культуры ровесников. Напряжение между поколениями все усиливается. «Наши родители пытаются заставить нас изучать прошлое, - сказал один южноафриканский подросток канадскому журналисту. - Мы вынуждены слушать их рассказы о расистах и политике...» Тот же журналист описывает Стива Мокуэна, тридцатилетнего историка и ветерана борьбы против апартеида, как человека «принадлежащего к иному миру, чем та молодежь, с которой он сегодня работает». «Они сидят на диете из американского поп-мусора. Это вызывает огромное беспокойство», - говорит Мокуэна, в свои годы вряд ли похожий на седовласого патриарха². Вы можете возразить, что ориентация на ровесников, возможно, будет способствовать истинной глобализации культуры, создаст универсальную цивилизацию, в рамках которой мир больше не будет разделен на «своих» и «чужих». Разве ведущий MTV не хвастался, что дети во всем подверженном телевизионному влиянию мире больше похожи друг на друга, чем на своих родителей и бабушек с дедушками? Возможно, это путь в будущее, путь к размыванию культурных границ, которые сегодня разделяют нас, и к созданию культуры всеобщих связей и мира? Мы считаем, что это не так.

Несмотря на внешнее сходство, создаваемое глобальными технологиями, движущая сила ориентации на ровесников скорее будет способствовать разобщению, чем здоровому единству. Достаточно взглянуть на экстремальную трайбализацию молодежных группировок, формы социальной организации, распространившейся в среде наиболее ориентированных на ровесников детей. Стремление походить на одних автоматически вызывает необходимость отличаться от других. Точно так же, как подчеркиваются сходства в рамках конкретной группы, акцентируются и отличия от тех, кто в нее не входит, вплоть до враждебности. Каждая группа укрепляется и утверждается за счет взаимного подражания и следования примеру друг друга. Именно так спонтанно создавались племена, с начала времен.

Ключевое отличие состоит в том, что традиционные племенные культуры передавались от поколения к поколению, а вот границы современных племен определены и лимитированы барьерами между поколениями.

Школьная обстановка изобилует примерами подобных «племен». Когда незрелые дети оказываются оторванными от своих взрослых «якорей», вращаясь в обществе друг друга, группы вскоре начинают формироваться спонтанно, часто вдоль наиболее очевидных разделительных линий классов, полов и рас. В рамках этих более крупных группировок появляются определенные субкультуры: часто границы между ними обозначаются с помощью одежды и внешнего вида, а иногда - по линии общих интересов, взглядов или способностей, как, например, группы спортсменов, «умников» или компьютерных фанатов. Иногда ориентированные на ровесников дети создают субкультуры, как, например, скейтеры, байкеры, скинхеды. Многие из этих субкультур укрепились и сформировались благодаря средствам массовой информации, обрели свою культовую одежду, символы, фильмы, музыку и язык. Вершиной айсберга ориентации на ровесников являются банды и желающие вступить в их ряды, а фундаментом - компании по интересам. Как и двое подростков, диалог которых в MSN мы привели в начале этой главы, незрелые создания, вращающиеся друг вокруг друга, изобретают свой собственный язык и манеру разговора, которая лишает их возможности самовыражения и отделяет их от других людей. Конечно, такие феномены возникали и раньше, но они никогда не носили такой массовый характер, как сегодня.

Результатом этого становится трайбализация, подмеченная Патрисией Херш. Дети, вырванные из своих семей, не связанные со своими учителями и еще недостаточно зрелые, чтобы относиться друг к другу как к независимым существам, спонтанно собираются вместе, чтобы удовлетворять свою инстинктивную тягу к привязанности. Культура в таких группах либо изобретается, либо заимствуется у культуры ровесников в целом. Детям не требуется много времени для того, чтобы понять, к какому племени они принадлежат, каковы его правила, с кем они могут поговорить, а от кого стоит держаться на расстоянии. Несмотря на наши попытки учить детей уважению индивидуальных особенностей и внушать им чувство принадлежности к целостной цивилизации, мы с пугающей скоростью погружаемся в племенной хаос. Наши собственные дети идут во главе процесса. Время, которое мы, как родители и преподаватели, проводим, стараясь научить наших детей социальной терпимости, принятию и этикету, гораздо полезнее было бы потратить на культивацию связи с ними. Дети, воспитанные в традиционной иерархии привязанностей, гораздо менее восприимчивы к спонтанному влиянию трайбализации. Социальные ценности, которые мы хотим внедрить, могут передаваться только через существующие нити привязанности.

Культура, создаваемая ориентацией на ровесников, не сочетается с другими культурами. Ориентация на ровесников существует только в отрыве от окружающего мира, и точно так же ведет себя культура, создаваемая ею. Она действует скорее как секта, чем как культура. Незрелые существа, попадающие под влияние культуры, сформированной ориентацией на ровесников, становятся отрезанными от представителей других культур. Ориентированная на ровесников молодежь находит удовольствие в отрицании традиционных ценностей и исторических связей.

Представители различных культур, передающихся по вертикали, сохраняют способность относиться к другим культурам с уважением, даже если на практике эту способность часто подавляют исторические или политические конфликты, в которые люди попадают, как в ловушку. За отдельными особенностями культурного самовыражения они взаимно признают универсальность человеческих ценностей и лелеют богатство разнообразия. Ориентированные на ровесников дети склонны общаться только с себе подобными. Они дистанцируются от тех, кто на них не похож. Когда наши ориентированные на ровесников дети достигают подросткового возраста, они становятся практически неузнаваемыми за племенной музыкой, одеждой, языком, ритуалами и украшением тела. «Тату и пирсинг, когда-то шокировавшие нас, теперь стали просто признаками культуры, которая постоянно сдвигает границы между допустимым и нежелательным поведением», - заметил один канадский журналист в 2003 году*. Большинство наших детей вырастают, не познакомясь с шедеврами всеобщей культуры, такими как «Бхагават Гита», произведения Руми и Данте, Шекспира, Сервантеса и Фолкнера, лучших и самых передовых современных авторов, не слушая музыку Бетховена и Малера, не прочитав даже знаменитых переводов Библии. Они знают только то, что популярно сегодня, ценят только то, чем могут поделиться со своими ровесниками. Истинная универсальность, означающая взаимное уважение, интерес и признание общечеловеческих ценностей, не нуждается в глобализованной культуре, создаваемой ориентацией на ровесников. Она требует психологической зрелости - зрелости, которая не может стать результатом дидактического обучения, но является следствием здорового развития. Как будет видно из последующих глав, только взрослые могут помочь детям вырасти в этом смысле. И только в здоровых взаимоотношениях со старшими наставниками - родителями, учителями, другими взрослыми, художниками, музыкантами и учеными - дети могут воспринять то, что принадлежит им по праву: всеобщее, проверенное веками культурное наследие человечества. Только в таких взаимоотношениях может полностью развиться их свободная индивидуальность и способность к культурному самовыражению.

8 ОПАСНОЕ БЕГСТВО ОТ ЭМОЦИЙ

На днях, проходя по коридору школы, в которой учится мой сын, я вдруг поймал себя на мысли: там царил та же атмосфера, что и в коридорах и столовых детских колоний, где я раньше работал. Позы, жесты, интонации, слова и отношения между сверстниками, которые я увидел в этой толпе подростков - все говорило об их пугающей

неуязвимости. Казалось, этим ребятам все нипочем. Их манеры выражали уверенность, сродни бравате, словно непробиваемую, а может напускную? Главное правило в культуре ровесников - «быть крутым», то есть полностью эмоционально закрытым. Самые уважаемые члены группы подростков сохраняют неизменно невозмутимый вид, практически не проявляют страха, как будто бы лишены чувства стыда и повторяют, как мантру: «не важно», «плевать» или «без разницы».

На самом же деле, все совсем не так. Человек - самое уязвимое из всех живых существ. Мы уязвимы не только физически, но и психически. Так в чем же дело? Почему молодые люди, в действительности очень ранимые, выглядят такими безразличными? Их уверенность, их «крутизна» - не притворство ли все это? Быть может, это только маска, которую они сбросят, почувствовав себя в безопасности, или это и есть настоящее лицо ориентации на ровесников? Впервые столкнувшись с субкультурой подростковой неуязвимости, я решил, что это просто маска. Человеческая психика может развивать мощные механизмы защиты от осознанного чувства уязвимости, механизмы, прочно проникающие в структуры мозга, отвечающие за эмоциональное восприятие. Мне хотелось думать, что такие дети в благоприятных условиях сбросят свои доспехи и откроют мягкую, по-настоящему человеческую суть. В некоторых случаях мои ожидания оправдывались, но чаще я обнаруживал, что эмоциональная неуязвимость подростков вовсе не была притворством. Многие из этих детей ни на что не обижались, не чувствовали боли. Это не значит, что их невозможно было ранить в принципе, но сокрытие эмоций у них не было осознанным. Дети, способные испытывать чувства грусти, страха, потери и отверженности, зачастую прячут свои эмоции от ровесников, опасаясь насмешек и нападков. Неуязвимость - это маска, которой они прикрываются, чтобы смешаться с толпой, но в «безопасном» окружении они снимают маску и становятся самими собой. Беспокойство вызывают как раз не эти дети, хотя, безусловно, нас волнует то, как окружающая атмосфера неуязвимости повлияет на их обучение и развитие. В такой атмосфере сложно проявлять естественное любопытство, невозможно свободно задавать вопросы и открыто интересоваться учебой. В таком окружении не принято рисковать, демонстрировать увлеченность и креативность.

Но больше всего страдают и подвергаются риску психологической травмы дети, стремящиеся быть жесткими и неуязвимыми не только в школе, но в любом месте и в любой ситуации. Такие дети не способны надевать и снимать броню по необходимости. Защитные механизмы уже стали частью их характера. Такую эмоциональную жесточенность чаще проявляют делинквентные подростки, члены уличных банд и беспризорники, но она, в значительной мере, является разновидностью ориентации на ровесников, свойственной детям обычных американских семей. Дети, ориентированные на ровесников, более уязвимы. Ребенок может не осознавать своей уязвимости по одной причине: она стала невыносимой, его раны слишком болезненны, чтобы что-то чувствовать. Иными словами, дети, пережившие в прошлом серьезные эмоциональные травмы, могут выработать иммунитет к подобным ситуациям в будущем. Связь между психологическими травмами и *бегством от уязвимости* очевидна у детей, испытавших глубокие эмоциональные переживания и боль. С наибольшей вероятностью такой экстремальный тип защитной эмоциональной жесточенности разовьется у детей из приютов или приемных семей, у детей, переживших потерю, у детей, с которыми жестоко обращались или которым уделяли недостаточно внимания. С учетом пережитой ими травмы, легко понять, почему они выработали мощные подсознательные защитные механизмы. Что удивительно - так это то, что дети, ориентировавшиеся некоторое время на ровесников, могут демонстрировать такое же оборонительное поведение, не пережив сопоставимых травм. Почему это происходит, если явных признаков схожести опыта переживаний нет?

Прежде, чем перейти к обсуждению причин повышенной уязвимости и эмоционального ожесточения детей, ориентированных на ровесников, давайте проясним значение выражения «защищенный от уязвимости» и близкого по значению термина «бегство от уязвимости». Под ними мы понимаем инстинктивные защитные реакции мозга на подавляющее, всеобъемлющее чувство уязвимости. Эти произвольные защитные реакции направлены на подавление осознания собственной уязвимости, а не против уязвимости как таковой. Человеческий мозг не может спасти ребенка от травмы, но способен помочь ему ее не чувствовать. Термины «защищенный от уязвимости» и «бегство от уязвимости» заключают в себе суть этого процесса: ребенок теряет связь с теми мыслями и эмоциями, которые заставляют его чувствовать себя уязвимым, и таким образом снижается его чувствительность к эмоциональным травмам. Время от времени все мы можем проявлять подобную эмоциональную закрытость. Защищенный от уязвимости ребенок становится, если закрытость перестает быть временной реакцией и переходит в устойчивое состояние.

Дети, ориентированные на ровесников, более подвержены эмоциональным травмам, чем дети, ориентированные на взрослых, по четырем причинам. Главным результатом этого становится бегство от уязвимости пугающе похожее на ожесточение детей, переживших эмоциональную травму. Дети, ориентированные на ровесников, теряют естественную защиту от стресса. Дети, ориентированные на ровесников, ожесточаются эмоционально прежде всего потому, что теряют естественный источник силы и уверенности в себе, природный щит, спасающий от невыносимой боли и травм.

Мало того, что проблемы и трагедии могут атаковать ребенка извне, его собственный мир наполнен постоянными интенсивными переживаниями по поводу травмирующих его событий: недостаток внимания, ощущение собственной незначительности, исключенности из группы, несоответствия ожиданиям, неодобрения, ситуации, когда ребенок не нравится ровесникам, его не выбирают, высмеивают и издеваются. Защитить ребенка от ударов и переживаний может привязанность к родителям. Если ребенок не привязан к тем, кто принижает и недооценивает его, серьезного вреда ему нанести невозможно. Насмешки могут обидеть и даже довести до слез, но обида пройдет. Когда точкой отсчета является

родитель, значение имеет то, что он говорит и как относится к ребенку. Если случается что-то плохое, ребенок обращается к взрослому, чтобы понять, как ему быть и как реагировать. Если связь ребенка и взрослого прочна, дети защищены и не чувствуют опасной уязвимости, пусть даже небо рухнет, и весь мир рассыплется в прах. Ярче всего это сказано в фильме Роберто Бенини «Жизнь прекрасна», который рассказывает о том, как отец-еврей пытался защитить своего сына от ужасов расизма и геноцида. Привязанность защищает ребенка от внешнего мира.

Один отец рассказал мне, как однажды смог убедиться в том, что сила привязанности охраняет его сына, назовем его Брейденом. В описываемый период мальчику было пять лет. «Брейден хотел играть в футбол за местную команду. На первой тренировке мальчишки из команды не приняли его. Когда я услышал, как они насмеяются и издеваются над ним, я уже было встал в позу. Я собирался преподать этим забиякам урок, как вдруг увидел, что сын сам решил дать им отпор. Он вытянулся во весь рост, упер руки в бока, выпятил грудь и заявил: «Никакой я не дурак! Мой папа говорит, что я футболист!» На том дело и кончилось» Брейден знал, что папа в него верит, и это защитило его лучше, чем отцовская опека. Важным для него было мнение отца, а оскорбления сверстников отскакивали от него, как мячик. Дети, ориентированные на ровесников, напротив, не оглядываются на взрослых, не ищут их поддержки и одобрения, и потому лишены защиты.

Безусловно, у этой медали есть и обратная сторона. Привязанность мальчика к отцу защищает его от болезненных стычек с другими детьми, но в той же мере делает его чувствительнее к словам и действиям отца. Если бы отец отнесся к Брейдену невнимательно, пристыдил или оскорбил его, Брейден был бы просто раздавлен. Его привязанность к родителям делает его крайне уязвимым перед ними, но при этом менее уязвимым перед чужими людьми. У привязанности есть внешняя и внутренняя сторона: внутри привязанности мы уязвимы, вне ее - защищены. Привязанность - это одновременно и щит, и меч. Привязанность делит мир на тех, кто может сделать нам больно, и тех, кто не может. Привязанность и уязвимость - эти две главные темы человеческого существования - идут бок о бок.

Очевидная часть нашей задачи в роли родителей заключается в том, чтобы защитить наших детей от физических травм. Однако мы должны понимать, что опасность получить психологическую травму еще выше, даже если такие «синяки» не всегда легко заметны. Даже взрослые, достаточно зрелые люди, могут быть подавлены и ошеломлены эмоциональной болью от разрыва привязанностей. Если даже нас, взрослых, можно так сильно ранить, насколько же сильнее переживают это дети, которые гораздо более зависимы, гораздо больше нуждаются в привязанности. Привязанность - это главная потребность ребенка, самый мощный стимул для него, и все же, именно привязанность делает ребенка уязвимым. Это две стороны медали, одной без другой быть не может. Чем сильнее привязанность ребенка, тем больнее ему может быть. Привязанность - это опасная зона. И это подводит нас ко второй причине возникновения прочных защитных механизмов у детей, ориентированных на ровесников.

Дети, ориентированные на ровесников, беззащитны при общении с нетактичными сверстниками. Точно так же, как ребенок, ориентированный на взрослых, становится более уязвимым в отношениях с родителями и учителями, дети, ориентированные на ровесников, уязвимее в отношениях друг с другом. Потеряв защиту привязанности к родителям, они становятся очень чувствительными в общении с другими детьми. Проблема состоит в том, что естественное общение между детьми сложно назвать осторожным, обдуманным и цивилизованным. Если ровесники замещают родителей, безответственное и неосмотрительное общение между детьми получает такую значимость, какой никогда не должно было бы иметь. Дети чувствительны и эмоциональны, их легко обидеть. Сложно даже представить, как мы, взрослые, могли бы жить и добиваться чего-то, если бы мы и наши друзья оказались в условиях такого же общения, какое обычно для детей: мелкие предательства, бойкоты, оскорбления, полное отсутствие надежности. Неудивительно, что дети, ориентированные на ровесников, закрываются, пытаются стать неуязвимыми. Литература, описывающая влияние на детей отвержения ровесниками, на основе масштабных исследований очень четко определяет отрицательные последствия этого, называя их «разрушительными», «деформирующими», «опустошающими», «подавляющими»¹. Количество суицидов среди детей неуклонно растет, и источники указывают на то, что причиной все чаще становится отвержение ровесниками. Я не понаслышке знаю, как отношение ровесников поколечило жизни многих взрослых и детей. Первый же клиент в моей психологической практике уже во взрослом возрасте все еще страдал от пережитых в детстве проблем со сверстниками. По каким-то ему самому непонятным причинам, он стал козлом отпущения для нескольких обзленных ребят, которые беспрестанно издевались над ним. У него выработались такие навязчивые состояния и идеи, с которыми в нормальной жизни он уже не способен был справиться. Например, для него невыносимо было любое упоминание числа 57, потому что 1957 год был самым сложным для него годом, когда он вытерпел самые жестокие издевательства ровесников. При «заражении» этим числом он должен был проводить сложные ритуалы очищения, которые не давали ему нормально жить. Исключение из группы ровесников и издевательства разрушили жизнь многих таких «козлов отпущения» (Недавние исследования свидетельствуют о том, что распространенность этого явления стремительно растет за счет ориентации на ровесников. Эти исследования мы подробнее рассмотрим в главах 10 и 11, рассказывающих об агрессии и издевательствах в среде детей).

Первопричиной этого считают отвержение ровесниками: бойкоты, исключение из группы, насмешки и издевательства. Некоторые эксперты пришли к выводу, что одобрение ровесников абсолютно необходимо для эмоционального здоровья и благополучия ребенка, и что ничего не может быть хуже, чем нелюбовь ровесников. Считается, что отвержение ровесниками - автоматический пожизненный приговор к комплексу неполноценности. Многие современные родители

опасаются, что у их детей не будет друзей, что ровесники не будут ценить их. Такой образ мыслей не учитывает двух основополагающих вопросов: «Что делает ребенка уязвимым?», «Почему уязвимость растет?»

Дети, действительно, унижают, игнорируют, подавляют, издеваются и высмеивают друг друга. Дети всегда это делали, стоило воспитателям отвернуться. Но уязвимость создают вовсе не слова ровесников и не их поведение, а привязанность. Современная концепция значимости отвержения или признания ровесниками совершенно упускает из виду роль привязанности. Если ребенок привязан в первую очередь к родителям, жизненно важным для его эмоционального здоровья и благополучия становится признание родителей, а недостаток родительской любви нанесет сокрушительный удар по его самооценке. Жестокость и даже бесчеловечность детей, вероятно, не усилились, но, как показывают исследования, травмы, которые наносят друг другу наши дети, становятся все глубже. Если в наши дни многие дети травмированы безразличием других детей, то не потому, что современные дети стали более жестокими, а потому, что ориентация на ровесников сделала их более чувствительными к насмешкам и эмоциональным оскорблениям сверстников. Мы не смогли сохранить привязанность наших детей к нам и к другим взрослым воспитателям, и это не только разрушило их защиту, но и вложило оружие в руки их сверстников. Когда ровесники замещают родителей, дети теряют необходимую защиту от необдуманных слов и действий других. В таких обстоятельствах ребенка легко ранить. Многие дети просто не в силах перенести такую боль.

Результаты исследований однозначно показывают, что лучшей защитой для ребенка, даже в подростковом возрасте, является сильная привязанность к взрослому. В самом впечатляющем из таких исследований в репрезентативную выборку вошли девять тысяч подростков из восьмидесяти американских городов. Обнаружилось, что у подростков, имевших сильную эмоциональную связь с родителями, гораздо реже возникали проблемы с алкоголем или наркотиками, они реже предпринимали попытки суицида, проявляли жестокость или рано начинали половую жизнь². Иными словами, эти подростки значительно меньше подвержены проблемам, связанным с защитой от уязвимости. Сильная привязанность к родителям ограждала их от стресса и защищала их эмоциональное здоровье и развитие. К этому же выводу пришел и именитый американский психолог Джулиус Сегал, блестящий основоположник исследований темы способности детей к восстановлению после травм. Объединив результаты исследований по всему миру, он заключил, что важнейшим фактором защиты детей от вредного воздействия стресса является «присутствие в их жизни харизматичного взрослого - человека, с которым они отождествляют свои интересы и у которого черпают силы»³. Как говорит профессор Сегал, «ничто не поможет, если нет этой нерушимой связи между родителем и ребенком».

Ровесники не должны были стать настолько значимыми, и уж, во всяком случае, не более значимыми, чем родители, учителя и другие взрослые объекты привязанности. Насмешки и отторжение ровесниками, безусловно, ранят, но они не должны поражать в самое сердце, не должны быть настолько разрушительны. Глубокая подавленность ребенка, исключенного из группы сверстников, свидетельствует, скорее, о серьезной проблеме привязанности, чем о проблеме отвержения ровесниками.

В ответ на усиливающуюся жестокость детей по отношению друг к другу, в школах по всему континенту поспешно вводят программы, чтобы привить молодежи социальную ответственность. Пытаясь возложить ответственность за детей на других детей, мы становимся на ложный путь. Я считаю абсурдным предполагать, что таким образом мы сможем истребить конфликты, бойкоты или оскорбления среди ровесников. Вместо этого, нам следует работать над восстановлением власти взрослых для защиты детей от них самих и друг от друга. Ровесники высмеивают проявления уязвимости и пользуются ими

Итак, психика молодых людей, ориентированных на ровесников, подвергается сразу двум рискам, достаточным, чтобы сделать чувство уязвимости невыносимым и заставить их мозг включить защитные механизмы: потери щита привязанности к родителям и появления мощного орудия привязанности в руках беспечных и безответственных детей. Третий удар по способности глубоко и открыто чувствовать - и третья причина для эмоциональной изоляции ребенка, ориентированного на ровесников - заключается в том, что стоит ребенку проявить хотя бы тень уязвимости, как другие дети, уже закрывшиеся от уязвимости, набросятся на него. Приведем пример из крайней части спектра: одной из моих главных целей при работе с юными преступниками было растопить их защиту от уязвимости, чтобы они снова могли почувствовать свои раны. Если сессия была успешной, и мне удавалось провести их сквозь их собственные защитные механизмы к скрытой внутри боли, их лица и голоса смягчались, а на глазах выступали слезы. Для большинства этих детей, это были первые слезы за многие годы. А если человек редко плачет, слезы оставляют яркие красные следы на его лице. В самом начале своей работы я был настолько наивен, что сразу после сессий отправлял этих детей обратно в тюремный двор. Не трудно догадаться, что там происходило. Уязвимость все еще была написана на лицах этих детей, и это привлекало внимание других ребят. Защищенные от уязвимости подростки чувствовали необходимость атаковать. Они нападали на уязвимость, как на врага. Вскоре я научился справляться с этим и помогать своим пациентам маскировать следы уязвимости. К счастью, рядом с моим кабинетом в тюрьме была умывальная комната. Бывало, дети целый час поливали лицо холодной водой, чтобы смыть улики, которые могли выдать их эмоции. Даже если их защитные механизмы немного ослабевали, им все равно приходилось носить маску неуязвимости, чтобы им не причинили еще больше боли. Часть моей работы состояла в том, чтобы объяснить им разницу между маской неуязвимости, которую им нужно было носить в таком месте как колония, чтобы не стать жертвой, и внутренними механизмами защиты от уязвимости, которые мешали им чувствовать глубоко и по-настоящему.

Та же динамика, хотя, очевидно, не в таком крайнем проявлении, действует в мире, которым управляют дети, ориентированные на ровесников. Проявления уязвимости подвергаются нападкам, только нападающие действуют не кулаками, а насмешками. Многие дети быстро учатся прикрывать любые признаки слабости, чувствительности и хрупкости, а также тревогу, страх, заинтересованность, потребность в чем-то и даже любопытство. И самое главное: они никогда не должны признаваться в том, что насмешка попала в цель.

Карл Юнг писал, что в других людях мы чаще преследуем то, что нам не нравится в самих себе. Если уязвимость - враг, то каждый раз, обнаружив ее даже в лучшем друге, ее нужно атаковать. За проявления тревоги могут обозвать «трусишкой» или «слизнякам». Если ребенок заплачет - его поднимут на смех. Выражение интереса встретят закатыванием глаз, назовут сверстника чудиком или занудой. Над проявлениями нежности не устанут подтрунивать. Признаться в чем-то, что доставляет тебе боль или является очень важным, в присутствии людей, испытывающих дискомфорт от ощущения своей уязвимости, может быть рискованно. В компании детей, подавляющих чувствительность, любое проявление эмоциональной открытости, скорее всего, сделает ребенка мишенью. Отношения ровесников непрочны по своей сути.

Есть и четвертая, более глубокая причина, заставляющая детей, ориентированных на ровесников, спасаться от повышенной чувствительности к эмоциональным травмам.

Уязвимость, порожденная ориентацией на ровесников, может быть всеобъемлющей, даже если дети не пытаются причинить вред друг другу. Такая уязвимость основана на непрочности отношений ровесников. Уязвимость связана не только с тем, что происходит, но и с тем, что могло бы произойти - с неизбежной непрочностью привязанности. Мы можем потерять то, что имеем, и чем ценнее то, что мы имеем, тем тяжелее возможная потеря. Мы в состоянии добиться близости в отношениях, но мы не можем зафиксировать отношения, обезопасить их, как можно привязать веревкой лодку или обеспечить финансовую стабильность, купив государственные облигации. Мы почти не можем контролировать отношения, не можем быть уверены, что завтра нас будут все так же любить и ждать.

Риск потери присутствует в любых отношениях, но родители всегда пытаются дать своим детям то, чего дети не могут дать друг другу: связь, не зависящую от их попыток угодить, нашего чувства уверенности в их присутствии или от чего-то еще. Иными словами, мы даем нашим детям то, чего не хватает им в отношениях с ровесниками: безусловное принятие.

Люди интуитивно понимают, когда уязвимость становится невыносимой. Уязвимость, обусловленная страхом потери, естественна для отношений с ровесниками. В отношениях ровесников нет той зрелости, на которую возможно было бы опереться, нет обязательств, на которые можно положиться, и нет чувства ответственности за другого человека. Ребенок остается один на один с суровой реальностью небезопасной привязанности: «А что если мне не удастся наладить отношения с ровесниками? Что если ничего не получится? Что если мне не понравится то, что нравится моим друзьям, если мама меня не отпустит, или если моей подруге развлечения будут важнее меня?» Вот что постоянно беспокоит детей, ориентированных на ровесников. Эти мысли не покидают их, их невозможно заглушить. Дети, ориентированные на ровесников, одержимы вопросами: кто кому нравится, кто кого предпочитает, кто с кем хочет быть. Здесь нельзя допустить оплошности, нельзя, чтобы тебя уличили в предательстве, несогласии, отличии или несоответствии.

Потребность поддерживать отношения любой ценой разрушает истинную индивидуальность. И все же, как бы ни старался ребенок, если ровесники заменяют родителей, чувство неуверенности может расти до тех пор, пока не станет совершенно невыносимым. Часто здесь вступают в игру потеря чувствительности и защитное эмоциональное отчуждение, и дети перестают казаться уязвимыми. Они замораживают чувства, из-за потребности защититься от боли потери еще до того как такая потеря действительно произойдет. Похожая динамика наблюдается и в сексуальных «любовных» отношениях у подростков постарше (подробнее в главе 12).

В «Расставании», второй части своей великой трилогии о привязанности, Джон Боулби рассказывает, что произошло, когда десять детей воссоединились со своими мамами после того, как провели без них в интернате от двух недель до пяти месяцев. В каждом случае такое расставание было вызвано семейными обстоятельствами - больше детей оставить было не с кем - но абсолютно не с намерением родителей бросить ребенка. В первые дни после отъезда матерей дети были обеспокоены и повсюду их искали. Затем следовал этап внешнего смирения, даже депрессии у ребенка, которая сменялась чем-то похожим на возвращение к нормальному состоянию. Дети вновь начинали играть, общались с воспитателями, принимали пищу. Истинная эмоциональная цена травмы потери стала очевидной только по возвращении матери.

Встретив маму впервые после дней или недель разлуки, каждый из десяти детей повел себя очень отстраненно. Двое словно не узнали маму. Остальные восемь отвернулись или даже отошли. Большинство из них заплакали или были готовы расплакаться; несколько детей то казались безучастными, то, вдруг, бросались в слезы. Динамику разлучения Джон Боулби назвал «отчуждением»⁴. Такое отчуждение имеет защитные задачи и значит лишь одно; «Твое отсутствие было для меня так болезненно, и чтобы не испытать этого снова, я закроюсь в скорлупу подавленных эмоций, перестану воспринимать любовь - а значит, и боль. Я больше никому не позволю делать мне так больно». Боулби также отметил, что родители физически могут присутствовать, но эмоционально быть далекими от своих детей из-за стресса, беспокойства, депрессии или занятости. С точки зрения ребенка, это и не важно. Его запрограммированные реакции останутся теми же, потому что для него важно не столько физическое присутствие родителей, сколько их эмоциональная доступность. Дети, которые страдают от неуверенности в отношениях с родителями, примут в качестве модели поведения защитную отстраненность неуязвимости. Если действительная привязанность ребенка направлена на родителей, их любовь и чувство ответственности обычно помогают спасти ребенка от необходимости прибегать к таким отчаянным мерам. Ровесники не обладают таким пониманием, у них нет чувства ответственности и угрызений совести по поводу других детей. Угроза

быть брошенными всегда присутствует во взаимоотношениях детей, ориентированных на ровесников, и дети автоматически реагируют на нее эмоциональной отстраненностью.

Не удивительно, что «крутизна» - это главный принцип культуры ровесников, ее основное достоинство. И хотя у слова «крутой» может быть много значений, в первую очередь оно несет смысл неуязвимости. Если ориентированность на ровесников сильна, никаких признаков уязвимости в разговоре, походке, манере одеваться или привычках детей мы не заметим.

Прежде чем стать врачом, мой соавтор был школьным учителем. Габор вспоминает, что когда он со своими учениками-десятиклассниками читал «О мышах и людях» Джона Стейнбека, ученики ни капли не сочувствовали двум нищим простым работягам - главным героям книги. «Они же тупые, - говорили многие из этих учеников. - поделом им». Подростки не осознали трагедию, и не выказали никакого уважения к мужеству людей, вытерпевших боль. Можно обвинить телевидение, кино или рэп-музыку в том, что наши дети стали безразличны к страданиям, насилию и даже к смерти. И все же, фундаментальная неуязвимость происходит не из коммерциализованной культуры, сколь бы она ни потворствовала и не использовала эмоциональное ожесточение и незрелость детей. Неуязвимость детей, ориентированных на ровесников, питается изнутри. Даже не будь кино и телевидения, которые формируют выражение этой неуязвимости, она все равно расцвела бы внезапно как *modus operandi* (образ действий), ориентированной на ровесников молодежи. Дети, ориентированные на ровесников, могут жить в любой части света и принадлежать к различным субкультурам, но тема неуязвимости в молодежной культуре универсальна. Мода приходит и уходит, музыка меняет форму, мы можем говорить на разных языках, но холодная отстраненность и эмоциональная закрытость проникают везде. Проницаемость этой культуры является мощным свидетельством отчаянного бегства ее членов от уязвимости.

Еще одно подтверждение невыносимой природы уязвимости, с которой сталкиваются дети, ориентированные на ровесников - употребление наркотиков для того, чтобы заглушить чувство уязвимости. Дети, ориентированные на ровесников, сделают все, лишь бы избежать чувства одиночества, страдания и боли, закрыться от обид, незащищенности, тревоги, неуверенности, неадекватности или смущения. Чем старше и чем больше ориентированы на ровесников дети, тем чаще наркотики становятся необходимой частью их жизни. Ориентация на ровесников создает жажду ко всему, что может снизить уязвимость. Наркотики - это эмоциональные обезболивающие. Определенным образом они помогают молодым людям избежать оцепенения, в которое их вводит их защитная эмоциональная отстраненность. С подавлением эмоций приходит скука и безразличие. Наркотики обеспечивают искусственное возбуждение для эмоционально измученных детей. Они усиливают ощущения и дают ложное чувство вовлеченности, без риска настоящей открытости. На самом деле, один и тот же наркотик на разных людей может оказывать разное воздействие. Например, алкоголь и марихуана могут вызывать оцепенение или, наоборот, освобождать мозг и ум от различных социальных запретов. Другие наркотики стимулируют - кокаин, амфетамины и экстази; само название последнего многое говорит о том, чего не хватает в психической жизни наших эмоционально обессиленных молодых людей. Психологическое действие, которое оказывают наркотики, часто остается без внимания исполненных благих намерений взрослых, которые считают, что проблема возникает извне под давлением приятелей и обычаев молодежной культуры. Дело не только в том, чтобы научить детей говорить «нет». Проблема значительно глубже. Пока мы не можем противостоять ориентации на ровесников и предотвратить ее появление у наших детей, она будет провоцировать неутолимую жажду к наркотикам. Потребность в наркотиках, подавляющих уязвимость, зарождается глубоко внутри души, пытающейся защититься. Только мы сами можем дать нашим детям уверенность в эмоциональной безопасности; тогда им не придется прятаться от своих чувств и прибегать к анестезии в виде наркотиков. Их потребность чувствовать себя живыми и радоваться может и должна возникать внутри них самих, из их собственной безграничной способности принять этот мир.

Это напоминает нам о том, что природа привязанности, по сути иерархична. Чем более необходима привязанность ребенку для того, чтобы жить, тем важнее ему быть привязанным к взрослым, которые за него отвечают. Только в этом случае ребенок сможет выдержать уязвимость, которая неотделима от эмоциональной привязанности. Дети не испытывают необходимости в друзьях, им нужны родители бабушки и дедушки, взрослые, готовые принять ответственность и не отпускать их. Чем более ребенок привязан к взрослым, которые заботятся о нем, тем легче ему общаться с ровесниками, не страдая при этом от подавляющего чувства уязвимости. Чем меньшее значение имеют ровесники, тем проще переносить уязвимость взаимоотношений с ними. Именно те дети, для которых друзья не имеют первостепенного значения, могут дружить с ровесниками, не теряя при этом способности глубоко и искренне чувствовать.

Но зачем нужно, чтобы дети оставались открытыми к своей уязвимости? Что произойдет, если защитное отчуждение заморозит эмоции, защищая ребенка? Интуитивно все мы понимаем, что чувствовать - лучше, чем не чувствовать. Наши эмоции - не роскошь, а необходимая составляющая нашей природы. Они даны нам не только как дополнительная опция; они необходимы для выживания. Они ориентируют нас, интерпретируя окружающий мир, дают нам необходимую информацию, без которой мы не смогли бы прожить. Они подсказывают, что опасно, а что полезно, что угрожает нашему существованию, а что поможет нам развиваться. Представьте, насколько сложнее нам было бы, если бы мы не могли видеть, слышать или ощущать вкус, тепло, холод или физическую боль. Выключить эмоции - значит потерять необходимую часть нашей системы чувств и, более того, необходимую часть нас самих. Эмоции дают смысл жизни,

делают ее интересной, яркой, важной. Они помогают нам исследовать мир, побуждают к открытиям, дают силы развиваться. Даже на клеточном уровне, человеческие существа могут жить в режиме защиты или в режиме развития, но эти два состояния невозможны одновременно. Становясь неуязвимыми, дети больше не замечают бесчисленное количество возможностей в жизни, безграничный потенциал в себе самих, и мир перестает быть для них гостеприимной и благоприятной площадкой для самовыражения. Неуязвимость, насаждаемая ориентацией на ровесников, включает детей в собственных страхов и ограничений. Неудивительно, что в наши дни многие ребята страдают от депрессии, тревожности и прочих отклонений. Любовь, внимание и ощущение надежности, которое могут дать только взрослые, освобождают детей от необходимости становиться неуязвимыми и позволяют им вновь обрести яркость впечатлений и жизнь, которой они не получают, даже увлекшись самыми рискованными занятиями, экстремальными видами спорта или наркотиками. Без этого ощущения надежности и безопасности, нашим детям приходится жертвовать своими способностями к развитию и к достижению психологической зрелости, к серьезным отношениям, к реализации своих глубоких и сильных потребностей в самовыражении. В конечном итоге, бегство от уязвимости - это бегство от себя. Если мы не будем близки со своими детьми, они не смогут стать самими собой.

7 ЗАСТРЯВШИЕ В НЕЗРЕЛОСТИ

"С меня хватит, - сказала мама Сары, расстроенная непоследовательностью и непредсказуемостью дочери. - Она ничего не доводит до конца, как бы мы ни старались ей помочь". Родителей Сары особенно беспокоила одна проблема, возникавшая снова и снова. Они прикладывали все силы, чтобы осуществить очередную мечту своей дочери, но каждый раз девочка отступалась от задуманного, столкнувшись с первыми трудностями. Например, родители долго откладывали деньги на обучение дочери фигурному катанию. Перестроили свой распорядок дня так, чтобы успевать отвозить ее занятия, но она бросила их уже после второго урока. Сара была импульсивна, нетерпелива, легко выходила из себя. Она все время обещала вести себя хорошо, но часто не сдерживала обещания. Родители Питера также беспокоились за сына. Он был хронически нетерпелив и раздражителен, скверно вел себя с родителями и с сестрой. "Он как будто, не понимает, - сказал мне его отец, - что его слова могут испортить настроение всей семье". Питер постоянно со всеми спорил и ни с чем не соглашался. У него не было долгосрочных планов и стремлений. Он ничем не увлекался, кроме Nintendo и компьютерных игр. Понятие «труд» для него совершенно ничего не значило, касалось ли это школьных занятий, домашней работы или домашних обязанностей. «Больше всего меня беспокоит то, сказал его отец, - что Питера вообще ничего не беспокоит». Мальчика ни сколько не смущало отсутствие перспектив и хоть каких-то значимых целей. С некоторыми отличиями, Сара и Питер демонстрировали одинаковый набор личностных черт. Оба они были импульсивны. Оба, казалось, понимали, как нужно себя вести, но никогда этого не делали. Оба не были склонны к размышлениям, действовали необдуманно под влиянием момента. Родители обоих детей хотели знать, пора ли бить тревогу. Мой ответ родителям Сары был: «Пожалуй, нет», Саре тогда было всего четыре года, и такие характеристики соответствовали ее возрасту. При нормальном развитии, установки и поведение Сары должны были измениться в последующие годы. А вот родителям Питера беспокоиться стоило. Ему исполнилось четырнадцать, и, по крайней мере, в этом отношении, его личность не развивалась с тех пор, как он был дошкольником.

И Сара, и Питер проявляли симптомы того, что я называю «синдромом дошкольника» - поведения, характерного для детей дошкольного возраста. На этом этапе развития некоторые психические функции у детей пока еще не интегрированы; отсутствие интегративного функционирования - верный признак психологической незрелости. Конечно, «право» вести себя, как дошкольники, имеют только дошкольники. У детей постарше и у взрослых отсутствие интеграции указывает на незрелость, несоответствующую возрасту. Физический рост и физиологическая зрелость не дополняются психологическим и эмоциональным взрослением автоматически. В своей книге *The Sibling Society* Роберт Блай доказывает, что незрелость свойственна всему нашему обществу. «Люди забывают взрослеть, все мы - рыбки в аквариуме полувзрослых людей»¹, - пишет он. В современном мире синдром дошкольника поражает многих детей, давно вышедших из возраста детского сада; его можно встретить у подростков и даже у взрослых. Многие взрослые не достигли зрелости: не научились быть независимыми, целеустремленными личностями, способными удовлетворять собственные эмоциональные потребности и уважать потребности других людей.

Есть несколько причин, по которым зрелость сегодня встречается все реже, и основная из них, по моему мнению - ориентация ровесников. Чем раньше ребенок начинает ориентироваться на ровесников, и чем значимее они для него будут, тем выше его шансы на «вечное детство».

Питер был очень сильно ориентирован на ровесников. Непонятно, что возникло раньше. То ли незрелость сделала его таким, то ли ранняя ориентация на ровесников привела к задержке развития. Первопричиной может быть и то, и другое, но, однажды возникнув, ориентация на ровесников «консервирует» проблему. В любом случае, дети, ориентированные на ровесников, не могут повзрослеть. Что значит «незрелость»

По мере того как мы взрослеем, наш мозг вырабатывает способность сочетать, одновременно испытывать различные впечатления, чувства, мысли, ощущения и импульсы, не путаясь в них и сохраняя способность действовать. Именно эту способность я назвал интегративным функционированием, говоря о синдроме дошкольника. Достижение этой

точки развития оказывает огромное преобразующее и воспитательное воздействие на личность и поведение. Признаки «детскости», например, импульсивность и эгоцентризм, исчезают, и начинается формирование сбалансированной личности. Научить этому мозг невозможно; способность к интеграции может развиваться только сама, до нее нужно дорасти. У древних римлян было специальное слово для этого: «tempero» («умерять, уравновешивать»). Сейчас мы используем слово «уравновешивать» в значении «регулировать», «сдерживать», но первоначально оно относилось к смешиванию различных компонентов для получения глины. И Сара, и Питер были «неуравновешенны» в своем опыте и выражении чувств, уравновешенность - неспособность вынести смешения чувств в один момент времени - признак незрелости. К примеру, Сара была очень привязана к родителям, но, как большинство детей, время от времени она расстраивалась. В такие моменты, раздражаясь, она могла сказать матери, что ненавидит ее. Подобные вспышки у Сары, на ее уровне развития, не были сбалансированы любовью к родителям, так же, как желание заниматься фигурным катанием не компенсировало разочарования от падений на льду. Отсюда и ее импульсивность. Питер, раздражаясь, начинал оскорблять близких и обзывать. Хотя он регулярно попадал из-за этого в неприятности, сильные негативные эмоции, которые он испытывал в такие моменты, заставляли его забыть о вероятных последствиях подобных «взрывов». И снова: он просто не был способен испытывать несколько чувств одновременно. Оба ребенка в прямом смысле, теряли самообладание и равновесие, и в результате их реакции были резкими, дерзкими и острыми. Аналогичным образом, Питер не мог усвоить идею труда, потому что эта концепция также требует смешения чувств. Часто труд кажется тяжелым, но, обычно, мы способны трудиться, поскольку внутри нас сочетаются наше сопротивление и понимание важности или долгосрочной цели. Питер был слишком незрелым, чтобы стремиться к чему-либо, кроме удовлетворения сиюминутных потребностей, и трудился, только когда ему этого хотелось, а такое бывало нечасто. В этом смысле, он ничем не отличался от дошкольников. Ориентация на ровесников сделала его неспособным выносить противоречащие друг другу мысли, чувства и цели.

РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА ПО ЗАМЫСЛУ ПРИРОДЫ

В постоянном стремлении придумать, что делать по тому или иному поводу, мы часто забываем, что в первую очередь нужно «осмотреться», поразмыслить, понять. В современном хаотическом мире мы пропускаем этот этап и при воспитании детей. Мы должны выяснить, что к чему, и понять, что может пойти не так - это необходимо, чтобы избежать ошибок или исправить их. Далее мы опишем общую схему взросления - процесса, понимать закономерности которого важно для родителей и педагогов. Многие найдут здесь лишь подтверждение того, что они уже знают интуитивно.

Как взрослеют человеческие существа? Один из главных прорывов в теории развития произошел в 50-е годы прошлого века. Тогда ученые открыли, что в процессе созревания все живые существа ходят через последовательные, унифицированные стадии, не важно, где и когда это происходит. Первый этап характеризуется разделением, или дифференциацией. Затем, на втором этапе, разделённые элементы усиленно интегрируются. Такая последовательность прослеживается и у растений, и у животных, на биологическом и на психологическом уровне, у одноклеточных организмов и у сложнейших существ, таких как человек. Созревание сначала проходит этап разделения, разграничения составляющих, до того момента, пока они не станут четкими и независимыми. Только после этого развитие пойдет по пути объединения отдельных элементов. Этот простой и, одновременно, многогранный процесс, можно наблюдать даже на самом базовом уровне. Эмбрион сначала растет за счет деления клеток, у каждой из которых есть собственное ядро и четкие границы. Как только клетки будут достаточно разделены, и исчезнет опасность синтеза, целью развития станет взаимодействие между ними. Группы клеток объединятся в функциональные органы. В свою очередь, отдельные органы развиваются независимо, а затем организуются в системы; например, сердце и кровеносные сосуды составляют сердечно-сосудистую систему. Той же модели следуют два полушария головного мозга. В развивающихся участках мозга сначала идут независимые от других участков физиологические и электрические процессы, а затем уже, постепенно, они интегрируются. По мере того как это происходит, ребенок проявляет новые признаки поведения и формирует новые навыки. Этот процесс продолжается в подростковом возрасте и даже дольше.

Психологическое взросление предполагает дифференциацию элементов сознания; мыслей, чувств, импульсов, ценностей, мнений, предпочтений, интересов, намерений, амбиций. Дифференциация необходима, прежде чем эти элементы сознания смогут смешиваться, создавая уравновешенные переживания и выражая их. Так же и в отношениях с другими людьми: взросление требует, чтобы ребенок сначала стал уникальным и отделился от других индивидов. Чем больше он дифференцируется, тем проще ему будет общаться с другими, не теряя ощущения своей личности. В более фундаментальном смысле, чувство собственного «я» должно сначала отделиться от внутренних переживаний - способность, полностью отсутствующая у маленьких детей. Ребенок должен уметь отделять себя от ощущений, которые он испытывает в конкретный момент. Что бы он ни чувствовал, сиюминутные эмоции не должны управлять его действиями. Он не должен забывать о других чувствах, мыслях, ценностях и обязательствах, противоречащих ощущениям, которые он испытывает в такой момент. Он должен научиться выбирать. И Питеру, и Саре не хватало умения строить отношения с самим собой, потому что обязательного разделения, о котором мы сейчас говорим, у них еще не произошло. Они не склонны были анализировать свой внутренний опыт, соглашаться или не соглашаться с собой оценивать свои ощущения и мысли. Их мысли и чувства не были достаточно

дифференцированы, чтобы выдержать смешение, поэтому они способны были испытывать только одно чувство, мысль или импульс в конкретный момент времени. Ни один из них не был готов сказать себе: «Какая-то часть меня чувствует себя так-то, а другая - иначе». Ни у одного из них не было опыта «неоднозначных» ощущений, они не понимали противоречивости своих приступов разочарования или попыток избежать определенных ситуаций. Не обладая способностью рефлексировать, они были вынуждены действовать под влиянием момента. Какие бы эмоции у них ни

возникали, они тут же транслировали их в окружающий мир. Эти эмоции следовало сначала пережить внутри себя, но дети просто не понимали этого. Такая неспособность сделала их импульсивными, эгоцентричными, возбудимыми и нетерпеливыми. Их гнев не смешивался с любовью, а потому они не умели прощать.

Разочарование не компенсировалось страхом или привязанностью, и они выходили из себя. Короче говоря, им не хватало зрелости.

Вряд ли было бы разумным требовать от Сары умения испытывать смешанные чувства или ждать от нее умеренности в выражении своих эмоций. Она была слишком мала. При этом совершенно логично было бы ожидать саморефлексии и способности справляться со смешанными импульсами и эмоциями от Питера, однако это ожидание было далеко от реальности. Питер оказался не более зрелым, чем Сара. Я заверил родителей Сары в том, что процесс ее взросления проходит активно, и тому есть много свидетельств. Были видны вселяющие надежду признаки этапа дифференциации: ей нравились самостоятельные занятия, она с удовольствием сама решала задачи. Она явно хотела быть независимой, иметь собственные мысли, идеи.

и свои причины для поступков. Она также обладала замечательной энергией дерзновения, которая выражалась в интересе к вещам, с которыми она не встречалась раньше, в стремлении к исследованию неизведанного и в увлеченности всем новым и непривычным. Более того, она часто играла самостоятельно, и ее игры были творческими, созидательными и абсолютно самодостаточными. Эти красноречивые признаки процесса взросления снимали все подозрения о том, что Сара не развивается. Ее личность «вызревала», и в свое время это должно было принести плоды. Нужно было лишь проявить терпение.

В Питере никаких похожих признаков развития я не нашел. Не было творческих занятий в одиночестве, желания самостоятельно разобраться в чем-то, гордости от самодостаточности, попыток быть самим собой. Его волновало только то, как провести и охранять границы между собой и родителями, но в этом не было истинной индивидуализации, только попытки не впускать родителей в свою жизнь. Его сопротивление родителям основывалось не на желании делать что-то самостоятельно. Он возражал и не соглашался, но, как мы обсуждали в главе 6, он делал это в силу интенсивной связи с ровесниками, а не из искреннего желания быть независимым.

Взросление - процесс спонтанный, но не неизбежный. Он - как компьютерная программа, предустановленная на жестком диске, которую необходимо активировать перед использованием. Если Питера не вывести из тупика, он, скорее всего, пополнит ряды взрослых, "застрявших" на уровне дошкольников. Но как вывести из тупика таких, как Питер? Как активировать программу взросления? Как создать условия для взросления?

Родители и учителя все время твердят детям, что им пора "повзрослеть", но взросление невозможно по команде. Невозможно научить ребёнка быть личностью или сделать его самостоятельным посредством тренировок. Это произойдет только в процессе взросления. Мы можем способствовать этому процессу, создавать необходимые условия, убирая препятствия, но мы не можем заставить ребенка повзрослеть, так же, как не можем заставить вырасти растения в саду.

Работая с незрелыми детьми, мы иногда должны показывать им, как нужно действовать, проводить границы того, что допустимо, и озвучивать наши ожидания. Детей, не знакомых с понятием справедливости, нужно научить делать все по очереди. Детям, недостаточно зрелым для того, чтобы оценить последствия своих действий, нужно установить правила и нормы допустимого поведения. Но следование предписаниям нельзя путать с настоящей зрелостью. Человек не может быть более зрелым, чем он есть на самом деле, даже если может делать так, как ему сказали. Делать что-то по очереди, потому что так велели - конечно, хорошо, но руководствоваться чувством справедливости может только зрелый человек. В какой-то ситуации можно попросить прощения, но способность принимать на себя ответственность за свои действия приходит лишь в процессе индивидуации. Замены естественному взрослению нет, как нет и «горячих клавиш» для этого. Нормы поведения могут быть предписаны или насаждены, но зрелость приходит через ум и сердце. Важнейшая и сложнейшая задача родителей - помочь детям повзрослеть, а не просто казаться взрослыми. Если дисциплина не является панацеей от незрелости, а создание сценариев не слишком эффективно, как же помочь нашим детям достигнуть зрелости? Годы деvelopeменталисты искали ответ на вопрос, какие условия способствуют взрослению. Прорыв произошел, когда исследователи открыли фундаментальное значение привязанности.

Как ни удивительно, схема взросления довольно прямолинейна и очевидна. Подобно многим другим факторам развития ребенка, взросление начинается с привязанности. Как я пояснил в главе 2, привязанность первична для всех живых существ. Только если эта потребность удовлетворена, может происходить взросление. Прежде, чем растение вырастет и начнет плодоносить, должны закрепиться корни. Дети превращаются в самостоятельных взрослых только если удовлетворены все их потребности в привязанности и в заботе, и если они могут безусловно рассчитывать на отношения близкими. Мало кто из родителей, и еще меньше экспертов, интуитивно понимают это.

«Когда у меня появились дети, - сказал один мудрый отец который это понял, - я заметил, что все вокруг убеждены, что родители должны «создавать» своих детей - активно формировать их характер, а не просто обеспечивать условия, в которых они могли бы развиваться и расцветать. Как будто никто не понимал, что если дать им любовь и связь, которые так им необходимы, у них и у самих все получится». Ключ к активации процесса взросления в том, чтобы удовлетворить потребность ребенка в привязанности. Для того, чтобы воспитать независимость, мы должны сначала создать зависимость; чтобы запустить индивидуацию, нужно дать ребенку чувство принадлежности и единства; чтобы помочь ему выделиться, нужно принять на себя ответственность и сохранять близость с ним. Мы помогаем ребенку отпустить нас, давая ему больше контакта и связи с нами, чем он сам просит. Если он просит обнять его, обнимите его сильнее, чем он обнимает вас. Мы освобождаем детей, не заставляя их заслужить нашу любовь, а позволив им найти в ней убежище. Мы помогаем ребенку справиться с разлукой, когда он идет спать или отправляется в школу, удовлетворяя его потребность в близости. Процесс взросления парадоксален: *зависимость и привязанность поощряют независимость и, в конечном итоге, отделение*. Привязанность - это лоно взросления. Так же, как биологическая утроба матери дает жизнь отдельному существу в физическом смысле, привязанность дает жизнь независимому существу в смысле психологическом. После физического рождения, схема развития предполагает создание лона эмоциональной привязанности для ребенка, из которого он снова родится как автономная личность, способная действовать независимо от импульсов привязанности. Человеческие существа никогда не перерастут своей потребности в связи с другими людьми, этого и не нужно, но в жизни зрелых, по настоящему самостоятельных людей эта потребность не доминирует. Чтобы стать таким независимым существом, потребуются все детство, а в наше время этот процесс длится, по крайней мере, до конца подросткового возраста, и даже дольше. Мы должны освободить ребенка от переживаний по поводу привязанности, чтобы он смог продолжать двигаться в соответствии с задуманным природой планом взросления. Секрет этого в том, чтобы ребенку не пришлось прилагать усилия и «заслуживать» контакт и близость: мы должны дать ему опору, ориентир. Детям нужно, чтобы их потребности в привязанности были удовлетворены; только тогда они смогут перебросить свою энергию на индивидуацию процесс становления по-настоящему независимой личности. Только тогда ребенок сможет свободно и безбоязненно двигаться вперед, расти эмоционально.

Голод привязанности очень похож на физический голод. Потребность в пище постоянна, так же, как и потребность ребенка в привязанности. Как родители, мы освобождаем ребенка от постоянного поиска пищи. Мы принимаем на себя ответственность за питание ребенка, а также даем ему чувство уверенности в том, что ему не придется голодать. Сколько бы пищи ни было у ребенка прямо сейчас, если он не уверен в том, что так будет всегда, поиск пропитания станет для него основной задачей. Ребенок не сможет учиться и жить, пока не будет решена проблема поиска пищи, и эту проблему решаем мы. Так же очевидна для нас должна быть наша задача по поиску пищи для удовлетворения голода привязанности.

В своей книге «Становление человека» психотерапевт Карл Роджерс описывает теплое, заботливое отношение, которое он называет *безусловным позитивным принятием*, поскольку, по его словам: «К нему не предъявляются условия ценности». Это забота, писал Роджерс, «которая не требует обладания, вознаграждения. Это атмосфера, которая говорит: «Я люблю тебя», а не «Я буду любить тебя, если ты будешь вести себя так-то и так-то». Роджерс выделил качества, необходимые хорошему психотерапевту для работы с клиентом. Заменяя терапевта родителем, а клиента - ребенком, мы получим исчерпывающее описание того, что необходимо в детско-родительских отношениях. Безусловная родительская любовь - необходимый питательный элемент для здорового эмоционального роста ребенка. Первая задача - создать пространство в сердце ребенка, где поселится уверенность в том, что он - именно тот человек, которого родители любят и в котором нуждаются. Ему не нужно ничего делать, не нужно становиться другим чтобы заслужить эту любовь - на самом деле, он и не может ничего сделать, потому что любовь невозможно завоевать или потерять. Она безусловна. Она есть, независимо от того, за какую команду играет ребенок: «хороший» он или «плохой». Ребенок может быть упрямым, вредным, плаксивым, не идти на контакт и даже грубить, но родители все равно позволяют ему чувствовать себя любимым. Нужно найти способы сообщить о том, что те или иные действия нежелательны, не давая ребенку почувствовать нежеланным себя. Нужно, чтобы ребенок шел к родителям со всеми своими тревогами, не скрывал от них свои самые неприятные качества, и при этом мог сохранять их абсолютную, внушающую уверенность безусловную любовь. Чтобы произошел необходимый сдвиг энергии, ребенку нужен определенный объем безопасности и безусловной любви. Его мозг будто говорит: «Большое спасибо, это все, что мне нужно, теперь я могу заняться делом, начать развиваться и стать самостоятельным человеком. Мне не нужно охотиться за топливом, мой бак полон, так что можно снова отправляться в путь». Нет ничего важнее естественного плана развития.

Отец одиннадцатилетнего Эвана, приятель моего соавтора, только что прошел семинар выходного дня по семейным отношениям и вот, утром в понедельник он провозжал сына в школу. Он пытался уговорить Эвана не бросать секцию каратэ, а мальчик сопротивлялся. «Знаешь, сынок», - сказал отец, - «если ты продолжишь заниматься каратэ, я буду тебя любить. И знаешь еще, что? Если ты бросишь каратэ, я все равно буду любить тебя так же сильно». Мальчик несколько минут шел молча. Вдруг он посмотрел наверх, в затянутое облаками небо, и улыбнулся отцу. «Чудесный день, да, пап? - сказал он. - Облака такие красивые». И, помолчав немного, добавил:

«Думаю, я получу черный пояс». Так он продолжил изучать боевые искусства. Даже взрослые, при благоприятных условиях, могут ощутить эффект «переключения передач» в действии. Одна из ситуаций, которая может заставить нас испытать огромный прилив энергии - Глубокая влюбленность и уверенность, что чувства взаимны. У влюбленных возникают новые интересы, появляется острое чувство уникальности и индивидуальности, просыпается стремление к новым открытиям. Это происходит не оттого, что кто-то подталкивает нас к взрослению и независимости, а потому что наши потребности в привязанности полностью удовлетворены. Многим нашим детям мешает развиваться их неспособность переключиться с удовлетворения голода привязанности на создание независимой, активной связи с миром. Родителям и воспитателям важно понять пять причин, по которым ориентация на ровесников отнимает у детей способность к удовлетворению своих потребностей.

ОРИЕНТАЦИЯ НА РОВЕСНИКОВ ЗАДЕРЖИВАЕТ РОСТ В ПЯТИ ВАЖНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ

Ребенок не впитывает родительскую заботу:

Одним из результатов ориентации на ровесников является то, что любовь и забота, которыми мы окружаем наших детей, не могут «пробиться» к ним. Это, определенно, произошло с Питером, а так же с детьми многих родителей, с которыми я общался. Без сомнения родители Питера любили его, желали ему только хорошего и готовы были пойти ради него на все. И все же им, как многим другим родителям в подобной ситуации, было трудно сохранять любовь в отсутствие хотя бы намека на взаимность со стороны сына; еще труднее им было, когда он активно отвергал их шаги навстречу, отклонял их чувства, игнорировал любые проявления заинтересованности с их стороны. Питер просто не позволял родительскому теплу и заботе проникнуть в свое сердце.

Мне часто встречаются ситуации, когда ребенок находится в центре эмоционального пиришества, предложенного ему, и при этом страдает от недостатка психологического питания из-за проблем привязанности. Нельзя накормить кого-то, кто отказывается садиться с вами за стол. Всей любви мира может быть недостаточно, чтобы подготовить ребенка к переходу на другой уровень - для питания необходима пуповина. Невозможно удовлетворить потребности ребенка в привязанности, если он не привязан к человеку, который хочет и может их удовлетворить. Когда в качестве первичных объектов привязанности родителей заменяют ровесники, именно от них ребенок ожидает эмоционального питания. Проще говоря, привязанность к ровесникам практически никогда не удовлетворяет потребность в привязанности. Сдвиг в энергии развития невозможен. В таком случае, движения от привязанности к индивидуации не происходит, поэтому ориентация на ровесников и незрелость идут бок о бок.

Привязанность к ровесникам непрочна, она не может дать ребенку уверенности и покоя

Отношения ровесников связывают незрелых существ. Как я пояснил в предыдущей главе, такие отношения по своей природе непрочны. Они не могут дать ребенку отдыха от беспрестанного поиска одобрения, любви и самоутверждения. Ребенок постоянно ищет близости. Вместо покоя, ориентация на ровесников вызывает беспокойство. Чем больше ребенок ориентирован на ровесников, тем более навязчивым, а порой даже хроническим, становится подсознательное напряжение. Неважно, сколько контакта и связи существует между ровесниками, в этой близости нельзя быть уверенными и рассчитывать, что она сохранится. Ребенок, наслаждающийся своей популярностью среди других детей - или страдающий от ее недостатка - осознает все нюансы, боится любого недоброжелательного слова, взгляда, жеста. С ровесниками, переход на новый уровень недостижим: стремление к близости никогда не переходит в движение вперед в качестве независимой личности. Отношения ровесников зависят от многих условий, и, за редкими исключениями, не могут способствовать росту зарождающейся личности ребенка. Единственным исключением может быть дружба детей, уверенных в своих привязанностях к взрослым; в таких случаях одобрение и приятельские отношения между ровесниками могут укрепить уверенность и чувство безопасности. Будучи полностью уверенным в отношениях с взрослым, такой ребенок получает дополнительную поддержку в дружбе с ровесниками; не испытывая необходимости зависеть от них, он не чувствует угрозы от естественной нестабильности таких отношений.

Дети, ориентированные на ровесников, не способны чувствовать себя наполненными собой. И еще одна причина «ненасытности» детей, ориентированных на ровесников. Чтобы перейти на новый уровень, ребенку необходимо не просто почувствовать наполненность собой, это чувство должно проникнуть в него. В его сознании должно каким-то образом отпечататься, что его жажда близости и связи с другим человеком удовлетворена. Этот «отпечаток» не когнитивен и не осознан, он глубоко эмоционален. Именно эмоции движут ребенком и обеспечивают перемещение энергии с одной схемы развития на другую, с привязанности на индивидуацию. Но чтобы наполненность собой проникла в сознание ребенка, он должен обладать способностью чувствовать глубоко и уязвимо - опыт, от которого многие дети, ориентированные на ровесников, стараются

закраться. По причинам, которые мы обсудим в последней главе, дети, ориентированные на ровесников, не могут позволить себе чувствовать так искренне и глубоко.

Может показаться странным, что наполненность собой невозможна без ощущения уязвимости. В наполненности нет боли - как раз наоборот. И все же, этот феномен основан на глубинной логике эмоций. Чтобы почувствовать себя удовлетворенным, наполненным, ребенок сначала должен ощутить пустоту. Чтобы почувствовать, что ему помогли, ребенок должен испытать потребность в помощи. Чтобы почувствовать себя полным, сначала он должен пережить неполноценность. Чтобы познать радость воссоединения, нужно испытать боль потери; чтобы успокоиться, нужно пережить тревогу. Удовлетворенность может стать очень приятным опытом, но для того чтобы почувствовать ее, прежде нужно научиться жить с уязвимостью.

Теряя способность ощущать несостоявшуюся привязанность, ребенок перестает чувствовать, что о нем заботятся, испытывать удовлетворение. Первое, что я проверяю, работая с детьми: есть ли у них чувство потери и нехватки чего-либо. Способность ощущать, чего ему не хватает, и понимать, чем вызвано ощущение пустоты, указывает на эмоциональное здоровье ребенка. Как только дети научатся говорить, они должны уметь сказать: «Я скучаю по папе», «Мне обидно, что бабушка на меня не обратила внимания», «Мне кажется, тебе не интересно то, что я рассказываю», «По-моему, я не нравлюсь этим ребятам». Многие современные дети слишком стремятся защититься, слишком закрыты эмоционально, чтобы испытывать такие чувства. Если детям чего-то не хватает, это окажет на них влияние, понимают они это или нет, но только если они способны чувствовать и знают, чего именно им не хватает, они смогут освободиться от погони за привязанностью. Родители таких детей не могут подвести их к переходу, привести их туда, где они смогут успокоиться. Если ребенок становится защищенным от уязвимости в результате ориентации на ровесников, он становится «ненасытным» и в отношениях с родителями. В этом заключается трагедия ориентации на ровесников: она делает нашу любовь и привязанность бесполезными и не дающими удовлетворения. Ненасытным детям всего мало. Что бы вы ни делали, как бы ни старались, сколько внимания и одобрения ни дарили бы ребенку, он не достигнет перехода. Родителей это разочаровывает и изматывает. Ничто не приносит такой радости родителю, как ощущение того, что он является источником наполненности для ребенка. Миллионы родителей лишены этого опыта, потому что их дети либо ищут заботы где-то еще, либо слишком защищены от уязвимости, чтобы испытывать ощущение наполненности собой. Ненасытность задерживает наших детей на первой передаче развития, останавливает их в незрелости, не дает им выйти за пределы основных инстинктов. Им трудно обрести покой, и удовлетворение может прийти к ним только от чего-то или от кого-то извне. Ни дисциплина, насаждаемая родителями, ни их любовь, не могут излечить этого состояния. Единственная надежда на спасение - вернуть детей в лоно привязанности, на их законное место, а затем смягчить их, чтобы наша любовь смогла проникнуть и напитать их.

Что происходит, если ненасытность доминирует в эмоциональной жизни человека? Процесс взросления задерживают одержимость и зависимость, в нашем случае - зависимость от связи с ровесниками. Контакты с ровесниками возбуждают аппетит, не утоляя голод. Они провоцируют, но не наполняют. В конечном итоге, контакты с ровесниками вызывают неутолимое желание большего. Чем больше получает ребенок, тем больше жаждет. Мама восьмилетней девочки размышляла: «Не могу понять - чем больше времени моя дочь проводит с друзьями, тем больше ей нужно с ними быть. Сколько вообще ей требуется времени для социального взаимодействия?» Родители одного подростка также жаловались, что «как только их сын вернулся из летнего лагеря, он тут же бросился звонить ребятам, с которыми там был. Но ведь он только что расстался с ними, а с семьей не виделся две недели». Одержимость контактом с ровесниками становится только сильнее после общения с ними, будь то в школе или в свободное время, после ночевки у друзей, совместных экскурсий, поездок или отдыха в лагере. Если бы контакты с ровесниками приносили ощущение полноты, общение с ними автоматически побуждало бы детей к самостоятельным играм, творческому одиночеству, индивидуальным размышлениям.

Многие родители путают ненасытное поведение с настоящей потребностью в общении с ровесниками. Вновь и вновь я слышу на разный лад: «мой ребенок просто одержим общением с друзьями, было бы жестоко лишить его этой радости». На самом деле, еще более жестоко и безответственно потакать тому, что вскармливает одержимость. Детям необходима только такая привязанность, которая питает их, наполняет и может дать им покой. Чем более требователен ребенок, тем больше он стремится «убежать». Так ребенок проявляет не силу, а отчаяние голода, которое только возрастает после контакта с ровесниками. Дети, ориентированные на ровесников, сталкиваясь с тщетностью, не могут отпустить ситуацию. До сих пор в этой главе я говорил о насыщении голода привязанности, как о средстве освободить ребенка от постоянного беспокойства о привязанности. И все же есть люди, которые достигли зрелости, не получив в детстве достаточного питания от привязанности к взрослому. Как такое возможно? Все объясняется тем, что есть и второй ключ, открывающий дверцу к взрослению. Его можно назвать «черным ходом к зрелости», поскольку он не так очевиден и во многом противоположен насыщению. В этом случае, точка поворота в эмоциональном развитии наступает, когда вместо удовлетворения от успешных отношений, мозг ребенка фиксирует для себя, что голод привязанности не может быть удовлетворен в этой ситуации и в это время. Осознание тщетности, проникающее в мысли ребенка, вызвано нереализовавшимися ожиданиями - ребенок не получил внимания папы, не стал бабушкиным любимчиком, не завел друзей или не нашел, с кем играть. Оно может быть вызвано тем, что ребенок не может не чувствовать себя одиноким, не может стать самым большим и лучшим, самым важным для кого-то, найти потерявшегося домашнего питомца, удержать маму дома или уговорить семью не

переезжать. Список потенциальных несбывшихся желаний может простираться от самых обыденных примеров нереализованного стремления к близости с кем-то до самых глубоких травм от потери привязанности. Наша эмоциональная система запрограммирована освобождать нас от погони за контактом и близостью не только после утоления голода привязанности, но и если мы по-настоящему поймем, что желание удовлетворить этот голод тщетно. Отпустить, отказаться от желания, значимого для нас, может быть трудно даже взрослым, будь то желание нравиться всем вокруг или добиться любви одного определенного человека, или сделать карьеру политика. До тех пор пока мы не примем, что то, к чему мы стремимся, недостижимо, мы не сможем двигаться дальше по жизни. Как незрелые субъекты привязанности, дети испытывают естественное желание держаться за кого-то или что-то, поддерживать контакт, требовать внимания, обладать человеком, к которому они привязаны. Это желание может поглотить ребенка настолько, что оно будет доминировать в его действиях. Только когда понимание тщетности глубоко отпечатывается в его эмоциональном мозге, это стремление ослабевает и сойдет на нет. С другой стороны, если осознание тщетности не сможет проникнуть в мысли ребенка, он так и останется во власти навязчивых привязанностей и продолжит погоню за недостижимым.

Так же, как удовлетворение, осознание тщетности должно проникнуть в мысли, чтобы произошло смещение энергии, смещение, ведущее к принятию, от фрустрации к примирению с тем, как обстоят дела. Недостаточно «зарегистрировать» это ощущение интеллектуально, необходимо прочувствовать его глубоко и уязвимо, в самом сердце лимбической системы, в центре эмоциональной системы мозга. Ощущение тщетности - уязвимое чувство, ставящее нас лицом к лицу с пределами наших возможностей, с тем, что мы не в силах изменить. Чувство тщетности исчезает одним из первых, когда ребенок становится защищенным от уязвимости. В результате дети, ориентированные на ровесников, крайне редко испытывают подобные эмоции, несмотря на то, что их взаимоотношения с ровесниками полны разочарований и потерь, они редко говорят о том, что испытывают обиду, грусть или горе. Как мы увидим в следующей главе, неспособность перейти от расстройства к осознанию тщетности, от «злости к грусти» - основная причина агрессии и насилия. Одним из наиболее очевидных признаков осознания тщетности у детей становится появление слез. В мозге есть маленький участок отвечающий за этот важный знак. Став взрослыми, многие из нас научились скрывать слезы, но сам импульс к плачу прочно связан с ощущением тщетности. Конечно, есть и другие события, которые могут заставить нас плакать: попавшая в глаз соринка, лук, физическая боль и фрустрация. Но слезы тщетности имеют совершенно иную неврологическую природу, и они уникальны с психологической точки зрения. Мы ощущаем их совсем иначе. С ними приходит смещение энергии: здоровая печаль, отказ от попыток изменить ситуацию. Слезы тщетности действительно освобождают, дают ощущение завершения. Они сигнализируют о том, что мозг по-настоящему понимает, что что-то не получилось, и от этого нужно отказаться. Малыш только начинающий ходить, уронив рожок с мороженым, быстро примет потерю, успокоится и продолжит движение навстречу новым приключениям, если найдет утешение своим слезам и горестям в объятиях любящего взрослого.

Более чем естественно, что ребенок может расстроиться из-за неудач в своих привязанностях. И в этом тоже дети, ориентированные на ровесников, далеки от естественного состояния. Маловероятно, что они будут лить слезы тщетности. Чем хуже будут обстоять дела в их отношениях с ровесниками, тем отчаяннее будет их неосознанное сопротивление пониманию тщетности происходящего. Когда мы перестаем плакать, способность нашего мозга обрабатывать эмоции - обычно довольно гибкая и чувствительная - как будто становится ригидной. Она теряет пластичность, прекращает развиваться. Без осознания тщетности, так же как и без насыщения, взросление не возможно. Ориентация на ровесников сокрушает индивидуальность

Ориентация на ровесников угрожает взрослению и в другом значимом отношении: она сокрушает индивидуальность. Прежде чем объяснить почему, мы должны кратко рассказать о важном отличии между индивидуальностью и индивидуализмом. Индивидуальность нуждается в процессе становления психологически независимого существа, в результате которого расцветает уникальность человека. Психологи называют этот процесс дифференциацией или индивидуализацией. Быть индивидуальным - значит обладать собственными намерениями, идеями и ограничениями. Это значит ценить собственные предпочтения, принципы, намерения, перспективы и цели. Это значит занимать место, не занятое никем

другим. *Индивидуализм* - это философия, которая ставит права и интересы одного человека выше прав и интересов общества. Индивидуальность, с другой стороны - это база для формирования истинной общности, поскольку только по-настоящему зрелые индивиды могут взаимодействовать, признавая и приветствуя уникальность друг друга. Как ни парадоксально, ориентация на ровесников может питать индивидуализм, и одновременно подавлять индивидуальность.

Зарождающаяся индивидуальность и независимость требуют защиты, как от реакции других людей, так и от внутреннего стремления привязаться к другим любой ценой. На первых порах психологическое развитие очень уязвимо во всех своих проявлениях: интерес, любопытство, уникальность, творчество, оригинальность, изумление, новые идеи, самостоятельность, эксперименты, исследования и так далее. Такое зарождение идет неуверенно и робко, как будто черепаха вытягивает голову из-под панциря. Двигаться вперед во всей своей неприкрытой оригинальности - значит быть полностью уязвимым перед лицом других. Если их реакция будет излишне критичной или негативной, симптомы возникновения нашей индивидуальности скоро исчезнут. Только очень зрелый человек может росить вызов тем, кто не признает и не ценит независимость мысли, бытия и действия.

Не нужно ждать от детей поощрения признаков взросления в других детях. Это не их задача и, в любом случае, привязанность значит для них слишком много, чтобы они смогли оценить индивидуальность. Откуда им знать, что развивая собственные взгляды, они закладывают зерно будущих ценностей? Что разделять мир на «мое» и «чужое» - не асоциально, а, наоборот, необходимо для начала индивидуализации? Что желание быть автором собственной работы и собственных идей - путь стать самим собой? Детям не важны такие качества друг в друге. Нужно быть взрослым, чтобы распознать семена зрелости, найти место индивидуальности и поддержать первые признаки независимости. Нужно быть взрослым, чтобы понять, что индивидуальность - это священный дар, и дать ему необходимую защиту.

И все же, если бы неспособность детей поощрять и радоваться индивидуальности друг друга была единственной проблемой, общение ровесников не оказывало бы такого негативного влияния на развитие личности. К сожалению, все гораздо сложнее. Незрелые люди стараются раздавить любые проявления индивидуальности. В мире детей подозрительным и постыдным является не незрелость, а процесс взросления. Развивающийся ребенок, самомотивированный, не зависящий от потребности в контакте с ровесниками, выглядит ненормальным, неправильным, сошедшим с верного пути. Дети, ориентированные на ровесников, назовут такого ребенка странным, глупым, отсталым, чудаком или идиотом. Незрелые дети не понимают, почему эти развивающиеся, взрослеющие другие так стараются добиться успеха, почему иногда они ищут уединения, почему им нравятся занятия, не требующие участия других, почему они задают вопросы на уроках. Должно быть, с ними что-то не так, и над ними нужно посмеяться. Чем сильнее у ребенка ориентация на ровесников, тем сильнее он будет отвергать и оскорблять индивидуальность другого.

Помимо того, что извне индивидуацию сдерживает реакция сверстников, ей угрожает и внутренняя динамика ребенка, ориентированного на ровесников. Индивидуальность опасна для отношений со сверстниками. Очень редко отношения между ориентированными на ровесников детьми сохраняются, когда ребенок становится самостоятельной личностью со своими предпочтениями, выражает собственные суждения и принимает собственные решения. Если привязанность к ровесникам первична, приходится пожертвовать индивидуальностью. Незрелому ребенку такая жертва кажется обоснованной. Корректировать собственную личность, как можно меньше проявлять себя, подавлять мысли и потребности, противоречащие мнению ровесников, кажется естественным. Ребенок не может позволить своей личности встать между ним и ровесниками. Для незрелых существ, дружба (под которой они понимают привязанность к ровесникам) всегда должна быть превыше личных интересов. Как субъекты привязанности, они с радостью продадут свое врожденное право на индивидуальность за признание ровесников, даже не осознавая, на какое преступление идут против собственного развития. Инстинкт самосохранения не сформируется у них до тех пор, пока они не станут жизнеспособными в качестве независимых существ. Кейт, мама семилетней Клер, обучает дочь на дому. «В семь лет она уже очень аккуратный и своеобразный маленький человек, - говорит Кейт о своей дочери, - и довольно независимый. Но стоит ей провести несколько часов с друзьями, она становится другой. По-другому говорит и перенимает манеры своих подружек. Каждый раз ей нужно пару часов, чтобы вновь стать самой собой. Но чем старше она становится, тем проще ей сохранять себя». Моя дочь Тамара несколько лет была ориентирована на ровесников. Тогда она боялась говорить и даже думать о чем-то, что противоречило бы мнению ее друзей. Я почти видел, как она пытается подстроиться под них. Когда я посоветовал ей быть собой с Шеннон - девочкой, которая стала для нее главным ориентиром - она даже не могла понять, что я имел в виду. Тамара хорошо училась, но стеснялась своих достижений и старательно скрывала от ровесников свои оценки. Любой ребенок, ориентированный на ровесников, знает: нельзя говорить или делать ничего, что может плохо отразиться на других, рискуя оттолкнуть их. Она интуитивно понимала, что переросла эти отношения, и все же, вместо того, чтобы позволить развитию идти своим чередом, она пыталась задержать сама себя, чтобы соответствовать подругам. Мир, в котором живут наши дети, становится все менее дружелюбным к естественным процессам взросления. Во вселенной, ориентированной на ровесников, взросление и индивидуация расцениваются как враги привязанности. Уникальность и индивидуальность становятся препятствиями для успеха в культуре ровесников. Задача родителей состоит в том, чтобы создать с детьми такую связь, которая позволит им развивать свою индивидуальность. Ребенок не должен добиваться теплоты и близости ценой собственной индивидуальности. Мы обязаны дать своим детям то, чего они не получают друг от друга: свободу быть собой в контексте любви и признания - признания, которого нельзя ждать от незрелых ровесников, но которое должны и можем дать мы, взрослые.

НАСЛЕДИЕ АГРЕССИИ

Однажды девятилетняя Хелен, стоя перед зеркалом, решительно обрела свои темные локоны, оставив себя спереди практически лысой. Когда мама Хелен, изумленная и встревоженная, спросила, в чем дело, девочка нацелила на нее острое ножниц, выкрикивая оскорбления.

Пятнадцатилетнюю Эмили направила ко мне ее мама, потому что та начала наносить себе раны и порезы. При этом ее агрессия была направлена не только против себя самой. За исключением ее друзей, никто и ничто не могло укрыться от ее непримиримого сарказма и враждебности. Она высмеяла даже названия книг на моей книжной полке. И хотя ее шутки показались мне свежими, а острота ее ума произвела на меня впечатление, то, как она

обращалась с родителями и младшим братом, сложно было вынести. Она безжалостно критиковала их и постоянно поливала грязью. Ее враждебность казалась неумолимой, родители Хелен - мои друзья. За год до этого неожиданного всплеска агрессии дочери они пережили очень трудный период в браке. Все свое время и силы они отдавали разрешению проблем в своих отношениях, а Хелен пришлось отчаянно искать эмоционального контакта с ровесниками, в чем она не преуспела. История Эмили подтверждает, что даже если бы Хелен удалось добиться признания сверстников, ее эмоциональные потребности так и остались бы неудовлетворенными. В десять лет Эмили стада очень сильно ориентироваться на ровесников, после того как ее мама заболела раком. Неспособная справиться с уязвимостью, вызванной страхом потерять маму, Эмили начала отталкивать ее. Пустоту, созданную отказом от привязанности к матери, она заполнила привязанностью к ровесникам. Теперь ровесники значили для нее все, и постепенно в ее поступках, словах и манерах начала проявляться агрессия. Для детей, ориентированных на ровесников, очень типично нападать на членов семьи, причинять боль родителям, братьям и сестрам. В большинстве случаев нападения выражаются не на физическом уровне, а в виде словесных оскорблений. Их эмоциональная враждебность может изматывать, отдалять, ранить.

В наши дни агрессивность детей является самой распространенной жалобой, с которой ко мне обращаются родители и учителя. Она же стала основной причиной беспокойства родителей Кирстен, Мелани и Шона. Агрессию не всегда вызывает ориентация на ровесников, но чем более ребенок зависим от сверстников, тем вероятнее агрессия станет частью общей картины. С ростом ориентации на ровесников, в обществе растет и детская агрессия.

В 1993 году Городской школьный совет Нью-Йорка сообщил о шести тысячах случаев проявления насилия; для сравнения: в 1961 году был зарегистрирован всего один такой случай¹. Количество тяжких нарушений, совершенных подростками за последние пятьдесят лет, в Канаде увеличилось в пять раз, в США - в семь². Рост количества нападений детей на взрослых стал темой недавнего отчета Барбары Коттрелл для Министерства здравоохранения Канады³. В одном из исследований четверо из каждых пяти опрошенных учителей заявили, что подвергались нападениям со стороны учеников, если не физическим, то в форме угроз или словесных оскорблений⁴. Если расширить определение агрессии и включить в него причинение вреда самому себе, на первый план выходит статистика суицидов. Количество детских самоубийств за последние пятьдесят лет утроилось. Быстрее всего количество суицидов растет среди детей в возрасте от десяти до четырнадцати лет⁵. Сегодня многие взрослые не рискнут противостоять группе знакомых подростков, опасаясь нападения. Подобный страх был бы непонятен взрослым пару поколений назад. Те из нас, кто прожил уже достаточно долго, ощутили изменения, произошедшие всего за несколько десятилетий.

Средства массовой информации изобилуют сообщениями о детской агрессии: «Отвергнутый тинэйджер пришел на вечеринку с пистолетом и убил трех ровесников», «Ребенок, избитый подростками, находится в критическом состоянии», «Банда детей от 10 до 13 лет совершала жестокие преступления», «Провалив экзамен, ученик убил учителя». В октябре 2002 года в репортаже о нападении группы подростков в возрасте от десяти до восемнадцати лет на тридцатилетнего мужчину в Чикаго, приведшем к смерти последнего, агентство «Ассошиэтед пресс» процитировало свидетеля: «Они били его чем попало [палками, картонными коробками, битами] и выкрикивали: "Ну-ка, дай я вот этим попробую..."», для них это, как будто была игра». Через несколько недель после этого кровавого происшествия канадская публика была шокирована двумя убийствами, совершенными тинэйджерами в соседних западных провинциях. Среди остатков сожженного дома в Мейпл Ридж (Британская Колумбия) было найдено тело тридцатидевятилетней женщины, матери троих детей. Несколько часов спустя полиция остановила автомобиль погибшей, за рулем которого сидел пятнадцатилетний парень. «Он курил сигару. С ним в машине было еще пятеро несовершеннолетних». Подростка обвинили в преднамеренном убийстве. Что примечательно в этом сообщении, так это явное безразличие ко всему происходившему ребенка-убийцы и его сверстников*. Зверства тинэйджеров по отношению друг к другу давно попали в заголовки газет: происшествия в школе Колумбайн в Колорадо, в городе Табер (Альберта), в английском Ливерпуле. Но поставить в Центр внимания печальную статистику кровавого насилия - значит упустить из виду влияние детской агрессии на наше общество в целом. Самые красноречивые признаки распространения агрессии и насилия встречаются не в новостях, а в культуре ровесников - в языке, музыке, играх, искусстве, выборе развлечений. Культура отражает сознание ее участников, а культура детей, ориентированных на ровесников, все больше становится культурой агрессии и насилия. Стремление к насилию отражается в том, что детям нравится наблюдать за проявлениями агрессии, не только в музыке или в кино, но и в коридорах школы и на школьных дворах. Таким образом, они как бы выплескивают собственную агрессию. Дети разжигают враждебность среди ровесников, вместо того чтобы гасить ее, подстрекают других к драке, вместо того чтобы убедить их отказаться от насилия. Но нарушители порядка - это только верхушка айсберга. В одном из исследований школьников специалисты обнаружили, что дети часто пассивно поддерживают или активно поощряют издевательства и агрессию; менее одного из восьми детей пытаются вмешаться. Культура и психология насилия так прочно проникла в наших детей, что ровесники больше любят и уважают хулиганов, чем их жертв⁶.

Чаще всего детская и подростковая агрессия проявляется не в драках и нападениях, которые находятся в центре внимания исследований и статистики, а в атакующих жестах, словах и поступках, типичных для повседневного

взаимодействия детей, ориентированных на ровесников. Нападение может быть эмоциональным, полным враждебности, духа соперничества и пренебрежения. Оно может выражаться в грубых поступках, неуважении, в словесных оскорблениях или уничижительных высказываниях. О нападении может свидетельствовать тон голоса, насмешка, выражение глаз, поза, сарказм комментария или холодность ответа. Агрессия может быть направлена против окружающих или выражаться вспышками раздражительности и гнева. Она также может быть направлена против самого ребенка, проявляясь в самоуничижительных фразах, вроде «Я такой глупый», или во враждебности по отношению к себе: «Ненавижу себя». Ребенок может биться головой о стену, причинять себе вред, у него могут возникнуть суицидальные мысли и порывы. Атаки могут быть направлены на само существование, например, ребенок может сказать: «Я тебя убью» или «Я убью себя». Атаки на существование также могут носить психологический характер, проявляясь в виде бойкота, отрицания существования другого человека или отказа признать чье-либо присутствие. Список можно продолжать бесконечно.^A Иными словами, агрессия выходит далеко за рамки неприкрытого насилия, с которым призвана бороться широко распространенная, но абсолютно неэффективная «политика жестких мер», принятая в настоящее время в школах и других учреждениях, работающих с большими группами детей. По своей сути, политика жестких мер недостаточно глубока, чтобы бороться с всепроникающей агрессией, и, к тому же, трудно реализуема.

Агрессия, как и любовь, связана с глубинной мотивацией - с тем, что нами движет. В случае с агрессией, это импульс к нападению. Откуда берется агрессия? Что выводит детскую агрессию на новый уровень? Почему дети, ориентированные на ровесников, так склонны к насилию? Ответы мы найдем не в статистике, а в понимании того, где кроются корни агрессии, и как ориентация на ровесников питает эти корни. Только разобравшись в природе агрессии, мы сможем по-настоящему понять, почему ее становится все больше в мире наших детей.

Ориентация на ровесников не является первопричиной агрессии. Ходунки и дошкольники, да и другие дети, которые несколько не ориентированы на ровесников, тоже могут быть агрессивными. Агрессия и насилие известны в истории человечества с начала времен. Агрессия - одна из самых древних и сложных проблем человечества, а ориентация на ровесников - относительно новое явление. И все же, ориентация на ровесников подливает масла в огонь агрессии и раздувает ее до насилия.

ДВИЖУЩАЯ СИЛА АГРЕССИИ

Что заставляет человека переходить в нападение? Фрустрация. Фрустрация - топливо для агрессии. Конечно, она не вызывает агрессию автоматически, так же как кислород не обязательно породит пожар. Как мы увидим, фрустрация может привести и к другим, противоположным результатам. Только в отсутствие более цивилизованного выхода для фрустрации, она выливается в агрессию. Ориентация на ровесников не только усиливает фрустрацию у ребенка, но и сокращает вероятность нахождения мирных альтернатив агрессии. Фрустрация - это эмоции, которые мы испытываем, если что-то не работает - «Не работать» может игрушка, бизнес, наше тело, разговор, просьба, отношения, кофемашина или ножницы. Что бы это ни было, чем важнее для нас, чтобы «оно» работало, тем больше нас расстраивает, если этого не происходит. Фрустрация - это глубокая и примитивная эмоция, до такой степени примитивная, что присутствует даже у животных. Она не обязательно осознанна, но, как и любые другие эмоции, она влияет на нас.

Существует множество сигналов, запускающих фрустрацию, но поскольку самое главное для детей - как и для многих взрослых - это привязанность, основным источником фрустрации становятся проблемы в отношениях: потеря контакта, нарушенная связь, слишком долгая разлука, чувство отверженности, потеря любимого человека, недостаток чувства принадлежности или ощущение, что нас не понимают. Как правило, мы не отдаем себе отчета в привязанности, а потому мы часто не прослеживаем связи между фрустрацией и неработающими отношениями. Я четко осознал, насколько тесно связаны разочарование в привязанности и агрессия, когда ехал домой со своим сыном Шеем, которому тогда было три года. Шей был ко мне очень привязан, и мы почти не расставались надолго, пока однажды я не поехал на противоположную часть континента, куда меня пригласили провести пятидневный курс для учителей. Когда я вернулся, Шей стал агрессивнее. Вспышки гнева участились у него с двух-трех раз в день, что нормально для его возраста, до двадцати-тридцати раз. Мне не нужно было спрашивать, отчего он в плохом настроении, почему кусается, дерется и швыряет вещи - так вышло, что семинар, на который я уезжал, был посвящен причинам агрессии и насилия. Впрочем, сын и не смог бы мне объяснить. Глубоко в его душе вскипала чистая фрустрация привязанности. Мама Хелен, девочки, о которой я упомянул в начале этой главы, страдала от серьезной депрессии, когда Хелен было три года. И она, и ее муж стали уделять меньше внимания дочери в долгие «темные» месяцы, пока мама боролась с аффективным расстройством. И вдруг, без какой-либо видимой причины, Хелен начала нападать на детей на игровой площадке, с которыми даже не была знакома. Ее фрустрация привязанности рвалась наружу в виде агрессивного поведения.

Когда ровесники заменяют родителей, источник фрустрации также меняется, и, в большинстве случаев, она только усиливается. Ровесники, чьи первичные привязанности направлены друг на друга, испытывают фрустрацию, потому что им не удается быть всегда рядом. Они не живут вместе, а потому постоянно страдают в разлуке. Они никогда не могут быть уверены в том, что сверстники будут благосклонны к ним: если тебя выбрали сегодня, это не значит, что завтра тебя выберут снова. Если популярность в кругу ровесников для ребенка важнее всего на

свете, фрустрация будет поджидать его на каждом шагу: друзья могут не перезвонить, не обратить внимания или проигнорировать, заменить его кем-то другим, обойти вниманием или обидеть. Ребенок никогда не сможет успокоиться и быть уверенным в том, что другие дети принимают и ценят его. Более того, отношения ровесников редко могут выдержать истинный психологический вес ребенка. Он вынужден постоянно контролировать и одергивать сам себя, быть осторожным и не показывать, что он отличается, не выражать слишком явно свое несогласие. Гнев и возмущение придется проглотить, чтобы сохранить близость. В отношениях ровесников нет безопасного аэродрома, нет щита от стресса, нет всепрощающей любви, нет обязательств, на которые можно положиться, нет ощущения, что тебя хорошо знают и понимают. В такой среде фрустрация интенсивна, даже если все идет относительно гладко. Добавьте сюда отвержение или полное исключение из группы, и фрустрация польется через край. Неудивительно, что язык детей, ориентированных на ровесников, загрязняется бранью, а их любимая музыка и развлечения насыщены а^е^га^ Неудивительно также и то, что многие из этих детей причиняют вред самим себе, уродуют свое тело, задумываются о самоубийстве. Еще одно следствие фрустрации, менее очевидное, но встречающееся все чаще - недовольство детей собой. Осознанно или подсознательно, они слишком критичны к своим качествам. И это тоже одна из форм агрессии против себя. Дети, которые не могут освободиться от фрустрации, ищут поводы атаковать, им очень нравятся темы насилия в музыке, литературе, раз-влечениях. Мой соавтор вспоминает, как один из сыновей шокировал его, увлекшись на заре юности просмотром жестоких видов борьбы по телевизору и начав одеваться на манер киногероя-убийцы Фредди Крюгера. Мальчику в тот период не хватало надежной привязанности к родителям, и он пытался компенсировать это отношениями с ровесниками, которые приносили ему только разочарование.

На собственном печальном опыте многие родители убедились что как только мозг привязанности ребенка фиксируется на ровесниках, попытки повернуть этот сценарий вспять могут вызывать действительно сильную фрустрацию. Запреты и ограничения устанавливаемые родителями, высвобождают поток вербальных и физических нападений, которые могут причинять сильную боль Именно так стал вести себя одиннадцатилетний Мэттью. Он заменил родителей единственным приятелем, Джейсоном. Эти двое были неразлучны. Однажды, Мэттью попросил отпустить его на вечеринку по случаю Хэллоуина в гости к Джейсону на всю ночь. Когда родители отказали, Мэттью ответил такой эмоциональной враждебностью и вербальной агрессией, что родители испугались. Именно тогда они обратились ко мне и обнаружили, что причиной всему была ориентация на ровесников. Часть его разочарования и агрессии запечатлелась в полной отчаяния записке, которую Мэттью написал родителям:

"Нет, вы только подумайте минутку, что происходит. Когда Джейсон хочет с кем-то пообщаться, он обычно зовет меня. А теперь он на это забудет, потому что вы меня не пускаете. Так что он начнет знакомиться с другими людьми, что, в общем-то, нормально, но со мной он дружить уже не будет. Это, блин, меня бесит!!! Это так бесит, что мне хочется кого-нибудь покалечить, серьезно покалечить... Клянусь, ваш мальчик, которого вы так любите, больше не появится. Да если надо, я убью себя, на хрен! Может, вены вскрою... ЕСЛИ У МЕНЯ НЕТ ДРУЗЕЙ, НАФИГА ЖИТЬ?"

У ребенка, ориентированного на ровесников, никогда не закончится топливо для агрессии. Здоровая реакция на фрустрацию - это попытка изменить ситуацию. Если изменение невозможно, мы можем принять все, как есть, и адаптироваться к ситуации, которую не в силах изменить. Если даже такой адаптации не произойдет, импульс к нападению все еще можно контролировать, умеряя мысли и чувства, иными словами, за счет зрелой саморегуляции. Испытать сильную фрустрацию и не перейти к нападению вполне возможно. У детей, ориентированных на ровесников, приемлемые выходы для фрустрации зачастую блокируются, и я поясню, каким образом. Такие дети становятся агрессивными по умолчанию. Существует три основных недостатка в отношениях с ровесниками, которые могут привести к накоплению фрустрации, пока она не выльется в агрессию.

Как ориентация на ровесников провоцирует агрессию

Детям, ориентированным на ровесников, трудно принять изменения. Когда мы разочарованы, нашим первым желанием становится изменить то, что нам не нравится. Мы можем попытаться сделать это с помощью других, попробовав изменить наше собственное поведение или какими-либо иными способами. Назначение фрустрации как раз в том, чтобы побудить нас к действию. Но жизнь готовит нам много проблем, которые мы не способны решить, и в этом состоит сложность: мы не можем остановить время, изменить прошлое или то, что мы уже совершили. Мы не можем избежать смерти, продлить приятные моменты, обмануть реальность, заставить работать то, что не работает, или заставить кого-то пойти нам навстречу, если он этого не хочет. Мы не можем сделать так, чтобы все в жизни было справедливо, и даже не можем гарантировать безопасность себе или другим. Из всех этих неизбежных проблем, самая страшная для детей проблема заключается в том, что они не могут стать эмоционально и психологически защищенными. Реализация таких чрезвычайно важных потребностей, как быть желанными, нравиться окружающим, быть любимыми и особенными, им неподвластна.

Если мы, родители, успешно поддерживаем связь с нашими детьми, им не приходится открыто сталкиваться с чувством бессилия, одной из фундаментальных тем человеческого существования. Конечно, мы не сможем вечно

защищать их от реальности, но дети не будут сталкиваться с трудностями жизни до тех пор, пока они не будут к ним готовы. Детям, ориентированным на ровесников, не так повезло. Под действием сильнейшей фрустрации, которую они испытывают, они теряют надежду изменить что-либо, сделать свои привязанности надежнее. Некоторые становятся маниакально требовательными в своих отношениях друг с другом. Кто-то из всех сил старается стать привлекательнее в глазах ровесников - отсюда повышенный спрос на услуги пластической хирургии у молодых людей и их одержимость модой во все более раннем возрасте. Одни пытаются командовать, другие - очаровывать и развлекать приятелей. Некоторые из кожи вон лезут, в лепешку расшибаются, лишь бы сохранить близость с ровесниками. Эти дети, постоянно неудовлетворенные, отделены от источника своего недовольства и отгораживаются от реальности, которую не могут изменить. Конечно, то же самое может произойти и в отношениях детей с взрослыми - и такое бывает довольно часто - но в отношениях с ровесниками эти проблемы абсолютно неизбежны. Не важно, как часто дети, ориентированные на ровесников, пытаются изменить что-либо, предъявляя свои требования, меняя внешность, пытаясь угодить другим, не важно, каким образом они подавляют собственную личность и предают самих себя, чувство облегчения для них будет лишь временным. Спасения от неизбежной фрустрации привязанности нет, а к ней добавляется еще и фрустрация от постоянного столкновения со стеной бессилия. Вместо того чтобы рассеяться, фрустрация ребенка только приближается еще на шаг к тому, чтобы обратиться в агрессию. Так произошло с Хелен и Эмили, о которых мы говорили в начале этой главы.

менее адаптивны

Чувство бессилия, возникающее при столкновении с непреодолимыми трудностями, должно раствориться в ощущении тщетности. Таким образом, чувство бессилия приводит к адаптации, заставляя нас меняться, если мы не можем изменить мешающие нам обстоятельства. Ребенок, вынужденный адаптироваться, не переходит в нападение: адаптация и агрессия, два потенциальных исхода фрустрации, несовместимы. Динамика перехода от чувства бессилия к ощущению тщетности наиболее явно прослеживается у ходунков. Ребенок, только начинающий ходить, требует чего-то, что родитель, как правило, по объективным причинам, не хочет или не может выполнить. После нескольких безуспешных попыток изменить ситуацию, ребенок зальется слезами тщетности. Такая реакция очень полезна. Энергия трансформируется из попыток изменить что-то в смирение. Если частично фрустрация уже излилась в нападении, эти чувства также изменятся от гнева к печали. Как только произойдет трансформация ощущения тщетности, ребенок успокоится. Если фрустрация не преобразуется таким образом, ребенок никогда не оставит попыток добиться своего. Если его не отвлечь или не дать ему то, чего он требует, ребенок, скорее всего, продолжит борьбу с чувством тщетности и будет нападать, пока не выбьется из сил. Только ощущение тщетности позволяет нам оставить бесполезные занятия и рассеять связанное с ними чувство бессилия.

Мозг должен зафиксировать, что что-то не работает. Недостаточно *подумать* об этом, это нужно *почувствовать*. Все мы когда-либо понимали, что что-то не получается, и все же снова и снова повторяли одни и те же действия. Например, многие из нас, родителей, говорили ребенку: «Да если б я тебе это только один раз сказал (а)! Я же сто раз повторил(а)...» Если бы вместо этого мы позволили чувству тщетности проникнуть в нас, мы бы не настаивали на тех требованиях и методах воспитания, которые не работают, сколько бы мы их не применяли.

Адаптация - полностью бессознательный и эмоциональный процесс, которым управляют не мыслительные участки коры мозга, а его лимбическая система - отвечающие за эмоции структуры мозга. Например, если мы потеряли любимого человека - неважно, погиб он или мы просто расстались - нам не достаточно знать, что его больше нет, чтобы адаптироваться. Мы должны примириться с этим эмоционально, пережив волны тщетности, одну за другой. Только когда ощущение тщетности проникнет в нас, и мы пойдем на самом глубоком уровне, что сохранить эмоциональный и физический контакт с кем то, покинувшим нас навсегда, невозможно, придут слезы тщетности, и начнется процесс адаптации. На это могут уйти годы. Если для маленького ребенка стена тщетности возникает на пути к конфетам до ужина, адаптация должна занять всего пару минут, то есть переход от гнева к печали должен произойти довольно быстро. А когда придется делить маму с братом или сестрой, адаптация может занять больше времени. Но если слезы тщетности не появятся никогда, то и адаптации не произойдет. Выступают эти слезы у нас на глазах или только в душе, чувство тщетности всегда означает грусть, разочарование и горе. К счастью, даже когда мы научились подавлять слезы печаль и разочарование делают свое дело, облегчая адаптацию, если мы по-прежнему способны испытывать чувство тщетности глубоко внутри. Для детей, ориентированных на ровесников, трудность заключается в том, что чувство тщетности подразумевает уязвимость: ощутить тщетность - значит примириться с ограниченностью своих сил. Совершая бегство от уязвимости, дети, ориентированные на ровесников, в первую очередь подавляют чувство тщетности. В культуре «крутых» слезы тщетности постыдны. Не способные испытывать чувство тщетности, ориентированные на ровесников дети более склонны к агрессии.

Ориентация на ровесников вызывает фрустрацию и блокирует слезы тщетности, которые служат для нее противовесом. Например, Хелен перестала плакать, и ее охватила эмоциональная враждебность по отношению к матери. Эмили не проронила и слезинки, узнав о болезни своей мамы. Вместо слез тщетности она пролила капли крови, нанося себе порезы. Вместо грусти и разочарования она была полна сарказма и презрения. Она предпочла

жестокость heavy metal спокойной, меланхоличной музыке, которая могла бы выразить и успокоить ее душевную боль. Все больше детей сталкиваются с невозможностью наладить отношения с ровесниками, но, слишком очерствевшие, чтобы позволить ощущению тщетности проникнуть в них, они причиняют вред себе и другим. Лишенные чувства тщетности, дети не способны отпустить ситуацию и смириться с существующими ограничениями. Без адаптации не может быть стойкости перед лицом испытаний, без цели не может быть ресурсов и нет возможности восстановиться после травмы.

Дети, ориентированные на ровесников, находятся меж двух огней. Один из них - это факты и явления, которые они не могут изменить, а другой - их собственное состояние.

Дети, ориентированные на ровесников, меньше сомневаются перед нападением

Фрустрацию можно удержать от превращения в агрессию, если импульсы к нападению согласуются с противоположными импульсами, мыслями, намерениями, чувствами. Когда дело касается агрессии, очень полезно испытывать двойственные чувства. Дети, ориентированные на ровесников, гораздо реже испытывают двойственные чувства по поводу нападения.

Обычно импульсы к нападению компенсируются желанием не навредить, страхом, что дадут сдачи, желанием быть хорошим, мыслями о последствиях. Агрессию также снижает чувство тревоги, боязнь оттолкнуть тех, к кому мы привязаны, чувство привязанности, и даже желание держать себя в руках. Когда ребенка одновременно тянет в противоположных направлениях, противоречивые мотивы пробуждают цивилизованное сознание, которое активирует способность к самоконтролю. Если такой двойственности нет, а желание атаковать возникает, ничто не остановит реализацию нежелательных импульсов. Почему дети, ориентированные на ровесников, гораздо реже колеблются перед нападением? Во-первых, из-за задержки в развитии, они, по сути, не способны испытывать смешения чувств и противоречивых импульсов. Это синдром дошкольника, о котором мы говорили в главе 9 - импульсивность, основанная на психологической незрелости. Не важно, что знает импульсивный ребенок, насколько благими могут быть его намерения, как часто его отчитывают, каким серьезным может быть наказание. Как только фрустрация доходит до предела, желание атаковать затмевает все перечисленное.

Во-вторых, дети, ориентированные на ровесников, реже колеблются, потому что на них не действует смягчающая сила привязанности. Как я объяснял в главе 2, биполярная природа примитивной привязанности заставляет нас отвергать тех, к кому мы не привязаны. Если для удовлетворения голода привязанности ребенок ищет связи и близости с ровесниками, все остальные - братья и сестры, родители и учителя - оказываются под прицелом. Нападениям могут подвергнуться также и ровесники, в которых ребенок не заинтересован и к которым не привязан. Повторюсь, такая агрессия может принимать различные формы помимо физического нападения: словесные нападки, высмеивание, игнорирование, злословие, эмоциональная враждебность, оскорбления, унижение, соперничество, презрение.

Таким образом, ориентация на ровесников запускает импульс к нападению и, в то же время, лишает естественной неприкосновенности членов семьи и других ответственных за ребенка взрослых. Отсюда - участвовавшие случаи нападения детей на родителей и учеников на учителей.

Сильным уравновешивающим действием обладает также психологическая тревога. Значительная часть мозга отвечает за сложную систему тревожных сигналов. Беспокойство является эмоциональным сигналом тревоги, предупреждающим об опасности, будь то опасность нападения или разлуки с теми, кто для нас важен. Осознание того, что мы можем попасть в неприятности, страх перед болью, боязнь последствий, опасение оттолкнуть любимых являются предостерегающими механизмами. Нападение рискованно. Сама мысль о нем у ребенка, способного на смешанные чувства, должна вызывать тревогу, которая поможет контролировать агрессию.

Трудность в том, что чувство тревоги заставляет нас ощущать себя уязвимыми. На самом деле, мысль о том, что с нами может произойти что-то плохое - и есть суть уязвимости. Убегая от уязвимости, многие дети, ориентированные на ровесников, теряют чувство страха. Они все еще способны волноваться на физическом уровне, но они больше не испытывают осознанного чувства тревоги и уязвимости, связанной с ним. Они больше не говорят, что им страшно, что они нервничают. Если чувство тревоги отключено, химический процесс возникновения тревожности - выброс адреналина - становится очень притягательным. Дети, отключившие свои эмоции для защиты от уязвимости, могут специально искать опасности, потому что она создает выброс адреналина. Несомненно, именно с этим связано повальное увлечение экстремальными видами спорта.

Чем более ребенок ориентирован на ровесников, тем менее вероятно, что он будет испытывать тревогу и проявлять осторожность. Исследования мозга показывают, что почти у трети делинквентных подростков нарушена нормальная активность мозга в областях, отвечающих за регистрацию тревоги. Человек, мозг которого не обладает механизмом для запуска тревоги при возникновении импульсов к нападению, склонен проявлять насилие.

Это явление можно продемонстрировать примером воздействия алкоголя. Алкоголь отключает чувство тревоги, сдерживающее импульсы агрессии, будь то предупреждение об опасности или о возможности оттолкнуть тех, кто нам дорог. Когда алкоголь усваивается организмом, он подавляет области мозга, обычно сдерживающие агрессию. Неудивительно, что большая часть преступлений совершается под воздействием алкоголя⁷. Дети думают, что алкоголь придает им уверенности, но на самом деле он лишь отнимает чувство страха. Тем не менее, мозг способен

отключить чувство тревожности без помощи алкоголя или других наркотиков, и это происходит, если обстоятельства слишком сложны для нас. Отключение эмоций - цель многих детей, ориентированных на ровесников. Конечно, достигая совершеннолетия, ориентированные на ровесников дети оказываются более склонными к употреблению алкоголя, что повышает их агрессивность. Попытки притушить огонь агрессии в ориентированных на ровесников детях сами по себе являются примером тщетности. Пока осознание тщетности не проникнет в нас, и пока мы сами не перейдем в этой ситуации от гнева к печали, мы не сможем изменить способ действия. Мы попали в ужасную передрагу с нашими ориентированными на ровесников детьми. Чем сильнее их ориентация на ровесников, тем больше они склоняются к агрессии и тем меньше реагируют на наши попытки восстановить дисциплину. Чем более агрессивными они становятся, тем дальше мы отстраняемся от них, увеличивая тем самым пробел в привязанности, который заполняют ровесники. В таких обстоятельствах мы автоматически сосредотачиваем внимание и усилия на устранении проявлений агрессии, вместо того чтобы изменить направление привязанностей наших детей. Не важно, насколько расстраивает нас проблема и насколько нам хочется отстраниться, мы не можем позволить себе уделять все внимание только агрессии. Единственная надежда изменить ситуацию - вернуть наших детей и восстановить их привязанность к нам.

КАК РОЖДАЮТСЯ ОБИДЧИКИ И ЖЕРТВЫ

Обидчики* существовали всегда - вспомнить, хотя бы, самодовольного, но трусливого Флэшмена - персонажа классического викторианского романа «Школьные годы Тома Брауна». Все мы можем припомнить случаи издевательств из собственного детства, участниками, свидетелями или жертвами которых мы были. И все же, феномен издевательств только недавно достиг таких масштабов, что стал предметом опасений широкой общественности. Согласно «Нью-Йорк Таймс», «в одном из крупнейших исследований развития детей сотрудники Американского национального института здоровья сообщили о том, что около четверти учеников средних школ в США были виновниками или жертвами (а в некоторых случаях - и теми, и другими) серьезных и регулярных издевательств, включая угрозы, высмеивание, брань, удары кулаками, пощечины, глумление»¹. В большинстве школ Северной Америки уже действуют программы по борьбе с издевательствами и приказы о введении «жестких мер в отношении хулиганства. Однако мало кто понимает источ-

**Для обозначения этого феномена сейчас все чаще используются английские слова «булли» (bully) - задира, забияка, хулиган, драчун - и «буллинг» (bullying) - запугивание, травля ребенка со стороны одноклассников, или аналогичное явление со стороны коллег, военнослужащих (дедовщина). - Прим. редактора.*

ники этого явления. Неэффективность предлагаемых мер предсказуема, потому что, как всегда, эти меры направлены на коррекцию поведения, а не на устранение его первопричины. Например, в 2001 году газета «Нью-Йорк Таймс» сообщила, что после стрельбы в школе города Санти (Калифорния), которая была спровоцирована систематическими издевательствами и привела к гибели нескольких учеников, Сенат штата Вашингтон принял закон, призванный ликвидировать эту проблему. В статье сообщается: «сторонники закона утверждают, что он поможет предотвратить дальнейшее кровопролитие, но, по словам скептиков, в калифорнийской школе, где произошла эта трагедия, уже действовали программы против хулиганства и издевательств, в том числе система анонимных сообщений об учениках, угрожающих другим, а также программы, призванные наладить общение между подростками, например программа «Клички - это обидно»².

В исследовании, о котором мы упоминали в прошлой главе, специалисты из Университета Нью-Йорка изучили видеозаписи пятидесяти трех эпизодов хулиганства на игровых площадках, произошедших с участием учеников начальной школы. Обнаружилось, что более чем в половине случаев свидетели пассивно наблюдали за насмешками и жестокими издевательствами, а почти в четверти случаев - присоединились к

ним .

Убийство ровесниками подростка Рины Вирк в городе Виктория (Британская Колумбия) в 1997 году привлекло внимание всего мира. Это кошмарное преступление очень напоминает сюжет «Повелителя мух». Рине было четырнадцать, а ее убийцам - лишь на год или два больше. Как и в романе Уильяма Голдинга, группа подростков напала на самого уязвимого из своих членов, их гнев и ярость успокоились только тогда, когда они забили девочку до смерти и утопили. По словам свидетелей, один из убийц, держа голову жертвы под водой-хладнокровно курил сигарету. Те из присутствовавших, кто не принимал прямого участия в избиении, наблюдали за происходящим, но ни один из них не попытался вмешаться. Впоследствии никто из них не сообщил о случившемся в полицию. Взрослые узнали об убийстве только через несколько дней. В «Повелителе мух» несколько британских школьников оказались покинутыми на необитаемом острове. Брошенные на произвол судьбы, они спонтанно разделились на две группы - обидчиков и жертв - и, в конце концов, это довело их до убийства. Многие интерпретируют роман Голдинга следующим образом: под тонким налетом цивилизации в детях скрывается первобытная жестокость, и только сила авторитета способна сдерживать их звериные импульсы. Такое впечатление лишь усиливается с ростом числа сообщений о том, как одни дети мучают других. И хотя верно, что отсутствие взрослых в жизни детей чаще всего приводит к росту издевательств и хулиганства, глубинной причиной является не недостаток авторитета и власти взрослых, а отсутствие привязанности к ним. Точнее сказать, снижение авторитета взрослых напрямую связано с

ослаблением привязанности к ним и с усилением привязанности к ровесникам. В издевательствах, так же как и в любых других видах насилия, проявляются результаты ориентации на ровесников. С этим феноменом мы сталкиваемся и в мире животных.

В лаборатории обезьян Американского национального института здоровья группу детенышей отделили от родителей, и малыши, фактически, сами воспитали друг друга. В отличие от детенышей, воспитанных взрослыми обезьянами, почти все эти животные демонстрировали хулиганское поведение и выросли импульсивными, агрессивными и склонными причинять вред самим себе⁴.

В одном из заповедников Южной Африки зрители были обеспокоены массовыми убийствами редких белых носорогов. Во всем обвиняли браконьеров, но позже выяснилось, что виновна была группа молодых слонов. Этот случай привлек внимание, о нем даже сообщили в телепрограмме «60 минут». Вот отрывок из подробного интернет-отчета:

История началась лет десять назад, когда парк больше не мог содержать растущую популяцию слонов. [Зрители] приняли решение убить большинство взрослых животных, чьи детеныши уже достаточно окрепли, чтобы выжить без них. Так молодые слоны выросли без отцов. Со временем, многие из этих молодых слонов собрались в банды и начали вытворять такое, чего обычно слоны не делают. Они швыряли палки и брызгали воду на носорогов - вели себя, как местные хулиганы... Некоторые молодые самцы стали особенно жестокими, они сбивали носорогов с ног, топтали их и давили коленями до смерти...

Проблему решили, подселив крупного самца, который смог руководить слонами и контролировать их агрессивное поведение. Вскоре новый самец начал доминировать и поставил молодых хулиганов на место. Убийства прекратились.

В обоих случаях мы видим, что хулиганство среди животных стало следствием нарушения естественной иерархии. Также и среди человеческих детей, феномен хулиганства - прямой результат инверсии природной иерархии, следующей за потерей отношений с взрослыми. В «Повелителе мух» дети были предоставлены сами себе в результате авиакатастрофы, в которой погибли все их взрослые воспитатели. В случае с убийством Рианы Вирк в Виктории, и жертва, и нападавшие были детьми из проблемных семей и были в крайней степени ориентированы на ровесников, потеряв привязанность к взрослым. Даже викторианский хулиган Флэшмен - дитя системы, которая вырывала мальчиков из семей и помещала в учреждения, где в общении и отношениях доминировали ценности ровесников. Хулиганство и издевательства всегда были распространены в британских мужских школах.

Основная проблема заключается не в самом поведении, а в потере естественной иерархии привязанности к ответственному за детей взрослому. Когда молодое поколение перестает ориентироваться на родителей, все, что ему остается - это инстинкты и импульсы. Позднее я объясню, что инстинктивное желание доминировать возникает в результате разрушения правильных отношений привязанности. К сожалению, очень часто мы забываем, что корни хулиганского поведения кроются в инстинктах и эмоциях. Всеобщую тревогу вызывает только то, что на поверхности: издевательства и их печальные последствия для жертв. Особое внимание привлекает эпидемия издевательства в школах. Мы привыкли считать, что обидчики - это изгои, социально обделенные члены общества, нападающие на слабых и уязвимых, но при этом отвергаемые существа. Однако такое представление уже не соответствует истине. В мире наших детей обидчики - вовсе не изгои. Часто у них имеются целые группы поддержки, особенно в школе. Исследование, опубликованное Американской психологической ассоциацией в 2000 году, подтверждает, что «многие агрессивные и асоциальные мальчишки в начальной школе пользуются популярностью». Основной автор этого исследования - Филип Родкин, профессор Университета Дьюк в Северной Каролине. Когда мы говорим об агрессивных детях, мы представляем себе неудачников, порицаемых и вышедших из-под контроля, - говорит доктор Родкин. - Но почти треть этих агрессивных детей - заводилы в классе. За счет своего высокого статуса, эти ребята обладают значительным влиянием на ровесников и на класс, даже будучи в меньшинстве⁵.

Широко распространено ошибочное мнение, что издевательства вызваны отсутствием нравственности или связаны с жестокостью в семье, недостатком дисциплины или демонстрацией насилия в развлекательных передачах. Некоторые аспекты издевательства, действительно, могут быть спровоцированы этими факторами, но сам по себе феномен издевательства детей над детьми, по моему глубокому убеждению, является результатом потери привязанности. В каждом из приведенных ранее примеров дети и животные остались сиротами, физически или эмоционально и психологически. Детенышей обезьян разлучили с родителями для исследования результатов воспитания детей ровесниками, а родителей слонов убили зрители заповедника. Взрослые в «Повелителе мух» погибли, а подростки викторианской эпохи были оторваны от родителей школьной системой. Все они - животные и дети - испытывали невыносимые страдания из-за пробелов в привязанности. Их хулиганское поведение было вызвано растерянностью незрелых существ, не включенных в естественную иерархию привязанности. Результаты исследований подтверждают именно этот вывод. По данным одного из исследований, о котором писали в «Нью-Йорк Таймс», чем больше времени дети младшего возраста проводили в компании ровесников и в разлуке с родителями, тем более склонны были к хулиганскому поведению. Согласно «Таймс», «Дети, проводившие более 30 часов в неделю без мамы, в 17 процентах случаев становились обидчиками и хулиганами, по сравнению с 6 процентами детей, которые проводили в детском саду менее 10 часов в неделю

Доминировать, но не заботиться

Почему дети с перевернутыми привязанностями предрасположены к тому, чтобы становиться обидчиками или жертвами? Я уже пояснял, что основная задача привязанности в жизни человека - дать возможность зрелому взрослому, занимающемуся воспитанием ребенка, позаботиться о незрелом, нуждающемся в нем малыше. Для этого в любых отношениях привязанности, первым делом, нужно установить эффективную иерархию. Как мы говорили в Главе 5, в нормальных условиях мозг привязанности ставит ребенка в зависимую позицию тогда как взрослый берет на себя доминантную роль. Однако инстинкт выбора между доминированием и зависимостью может быть активирован в любых отношениях привязанности, даже если оба участника этих отношений незрелы, и ни один из них не способен позаботиться о потребностях другого. Зависимый участник нуждается в том, чтобы о нем позаботились, а доминирующий принимает на себя ответственность за благополучие другого. Между детьми и взрослыми, правильное распределение ролей очевидно, или, по крайней мере, должно быть очевидным. Если же субъектами отношений являются только дети, результат может быть катастрофическим. Некоторые дети стремятся доминировать, не принимая ответственности за тех, кто подчиняется, другие же отдаются во власть тех, кто не способен воспитывать. В результате ориентации на ровесников, мощная потребность в привязанности заставляет незрелых детей, которые должны общаться на равных, устанавливать неестественную иерархию доминирования и подчинения.

Некоторые из доминирующих детей, на самом деле, становятся «наседками»: присматривают за младшими, заботятся о нуждающихся, защищают уязвимых и помогают слабым. Истории о том, как дети, в отсутствие взрослых, начинают заботиться о других детях, согревают душу. Альфа-дети могут распоряжаться другими и раздавать указания, могут властвовать над своим маленьким выводком, но все это они делают, чтобы позаботиться о тех, кто от них зависит, и выполнить свои обязанности. Кто-то же должен это делать - вот эти дети и принимают вызов. Несмотря на свой командирский тон, они вовсе не обидчики. Они не цепляются к слабым и наказывают только тех, кто пристаёт к их подопечным. Они не нападают, лишь завидев признаки уязвимости, а противостоят тем,

кто хочет этой уязвимостью воспользоваться. В них нет злобы, но есть мощный инстинкт защитника. Они могут даже подраться или поспорить, но не для того чтобы возвыситься самим, а чтобы защитить «своих» детей.

Классический и многими любимый американский роман «Дети из товарного вагона» Гертруды Чэндлер Уорнер повествует о том, как дети принимают на себя ответственность друг за друга. Четверо осиротевших детей решили заботиться друг о друге сами, вместо того, чтобы искать приюта у дедушки, которого даже не знали. Старший из них, Генри, устроился на работу, чтобы содержать братьев и сестер. Дети (и взрослые) становятся обидчиками, если их стремление доминировать не сопровождается инстинктивным чувством ответственности за тех, кто стоит ниже них в сложившейся иерархии. Они игнорируют потребности других людей, вместо того, чтобы помочь, пользуются чужой уязвимостью, вместо того чтобы защищать ее, высмеивают слабых, вместо того чтобы поддержать их, глумятся над людьми с физическими недостатками, вместо того чтобы позаботиться о них.

Доминирование не пробуждает в них желания заботиться: они так отчаянно бегут от уязвимости, что теряют способность волноваться за других и чувствовать ответственность. В первую очередь, обидчики закрыты от всего, что может усилить чувство уязвимости - от всего, что заставит их осознать собственную незащищенность от эмоциональных ран. Обидчики не способны увидеть свои недостатки и ошибки. Для них, неуязвимость - добродетель, они рыцари без страха и упрека. Заботиться о ком-то - значит быть в этом человеке эмоционально заинтересованным. Чувствовать ответственность - значит открыться для неполноценности и вины. «Мне плевать» и «Я не виноват» - вот мантры обидчика.

Издевательства возникают, когда вызванная привязанностью потребность доминировать над ровесниками соединяется с потерей способности заботиться о других и нести за них ответственность, которая должна сопровождать доминантные роли. Защищенность обидчика от уязвимости направляет доминирование по пути разрушения.

Не удивительно, что издевательства расцветают буйным цветом в мире наших детей.

Почему обидчики стремятся доминировать?

Тот, кто доминирует, гораздо менее уязвим, чем тот, кто находится в зависимом положении. Именно поэтому дети, которые больше всего закрыты эмоционально, также больше всего стремятся к доминированию.

Без сомнения, у некоторых детей возникает психологическая установка стать обидчиком еще до того, как они начнут ориентироваться на ровесников. В таком случае, ориентация на ровесников, даже если она не является причиной, дает ребенку массу возможностей реализовать свои импульсы к насилию. Иногда стремление доминировать можно проследить до его источника в болезненном событии, произошедшем, когда ребенок находился в зависимой роли. Если родитель или воспитатель, пользуясь своей силой, помыкал ребенком, подавляя его достоинство и причиняя ему боль, естественным для ребенка станет желание избегать зависимого положения любой ценой. В каждой новой ситуации привязанности он инстинктивно будет искать главенства. В детстве Фрэнк жил с отчимом, который регулярно избивал его. Когда родителей в качестве объекта значимых для

мальчика отношений заменили ровесники, двенадцатилетний подросток отчаянно пытался быть первым. Он повторял как раз то, что делали когда-то с ним. Именно так, а вовсе не вследствие генетической предрасположенности, обидчики порождают обидчиков.

Ребенок также может стать обидчиком, если его родителю не удалось внушить ему уверенность в том, что рядом с ним находится опытный, добрый и сильный ответственный взрослый. Ребенок, как бы он ни сопротивлялся родительскому управлению и как бы ни стремился получить больше независимости, нежели способен выдержать, жаждет почувствовать себя под защитой кого-то достаточно сильного и мудрого, чтобы позаботиться о нем.

Родители все чаще оказываются неспособными доминировать в привязанностях.

Отчасти в этом виноваты современные методы воспитания и обесценивание родительской интуиции.

Складывается впечатление, что многие

родители отдают ведущую роль детям и ждут, чтобы они сами сказали, как их воспитывать. Некоторые родители надеются избавить своих отпрысков от боли и фрустрации, делая все возможное, чтобы у детей все получалось.

Дети, которых так воспитывают, никогда не столкнутся с необходимым для них чувством разочарования, которое сопровождает осознание невозможного. Они лишены опыта трансформации фрустрации в чувство тщетности, смирения и адаптации. Другие родители путают уважение к детям с потаканием всем прихотям, вместо того, чтобы просто удовлетворять их потребности. Есть и такие, которые стремятся дать детям возможность выбирать, объяснять ситуацию, тогда как все, что нужно ребенку - это шанс выразить фрустрацию, вызванную тем, что реальность разбила его надежды, возможность выплеснуть недовольство своей неудачей. Некоторые родители с помощью детей пытаются реализовать свои собственные потребности в привязанности. В условиях современной социально-экономической нестабильности, многие родители, хоть и находятся рядом со своими детьми физически, слишком озабочены собственными трудностями, чтобы полноценно присутствовать в их жизнях эмоционально. Если родители слишком заняты, пассивны или не способны доминировать, инстинкты привязанности автоматически направят ребенка в доминантную позицию. Такие дети начинают командовать и контролировать. Один пятилетний малыш сказал своей маме: «Ты же говоришь, что любишь меня, так почему не делаешь то, что я тебе говорю?» Еще один дошкольник нежно прошептал маме на ушко: «Если не будешь меня слушаться, я вырасту и убью тебя». Когда родители не способны занять свое место в отношениях с детьми, привязанность переворачивается. Судя по моей консультационной практике, дети сегодня все чаще помыкают родителями. Когда такие дети становятся ориентированными на ровесников, их мозг естественным образом выбирает доминирующий режим, и они продолжают помыкать, но теперь уже своими сверстниками.

Как обидчики добиваются доминирования

Добиваться доминирования можно по-разному. Самый очевидный способ возвыситься - хвастаться или дерзить, выставлять себя самым большим, лучшим и важным. И все же, наиболее популярный путь к самовозвышению лежит через унижение других, поэтому обидчик, чаще всего, старается показать всем, «кто тут главный», и держать окружающих в узде. Инструментов для этого множество - покровительственный тон, презрение, оскорбления, унижение, насмешки, передразнивание, устыжение. Обидчик инстинктивно улавливает неуверенность в других и стремится воспользоваться ею в своих целях. Обидчики получают удовольствие, заставляя других выглядеть глупо и смешно, внушая им чувство стыда. Чтобы придать важности себе, они инстинктивно унижают других. Им не нужно учиться, как это сделать: все необходимые способы спонтанно рождаются в голове обидчика.

Конечно, обидчик хочет того же, что и любой другой ребенок: удовлетворить жажду привязанности. Но получить такое удовлетворение ему нужно наименее уязвимым образом. Из шести видов привязанности, о которых я говорил в главе 2, привязанность через сходство - самый безопасный способ. Отличия в этом случае становятся поводом для оскорблений. Все, что хоть как-то выделяется, все, что делает ребенка уникальным, все, что не представляет ценности в культуре ровесников, превращает ребенка в мишень для обидчика. Отличия вызывают у обидчиков отвращение, и они доминируют, нападая на непохожесть других детей. Второй наименее уязвимый способ привязанности - быть значимым, важным в чьих-то глазах. Стремясь к превосходству, обидчики пользуются любыми очевидными недостатками других, так же, как они высмеивают и стараются обесценить в других их превосходство. Обидчики не выносят, если кто-то становится важнее их самих.

Еще один способ добиться доминирования - запугивание. Вызывая страх, обидчик одерживает победу. Поэтому он постоянно держит других в страхе, прибегая к угрозам, бросая вызов, рассказывая страшные истории и разрабатывая тактики запугивания. Чтобы сохранить свое положение, обидчик никогда не должен выказывать страха ни перед чем. Некоторые подростки из кожи вон лезут, чтобы доказать свое бесстрашие. Они обжигают и режут себя, демонстрируя всем свои шрамы, чтобы доказать, что им не страшно. Не стоит недооценивать силу этих инстинктов. Никакие уговоры не убедят таких детей, потому что наша логика для них бессмысленна.

Конечно, один из самых примитивных способов установить доминирование - это добиться физического превосходства. В Торонто проходил суд, на котором четверо подростков обвинялись в жестоком избиении и убийстве пятнадцатилетнего мальчика. Один из них в своих показаниях рассказал, что его друзья после случившегося хвастались этим. Они, как он выразился, «выпендривались».

Раньше в гонке за лидерство действовали значительные гендерные различия, а также множество определенных правил. Ориентация на ровесников сократила различия, лишила «гонку» социально приемлемых правил и сделала стремление доминировать еще более отчаянным, чем когда-либо. Теперь и девочки устанавливают доминирование с помощью физического нападения на других. Некоторые считают, что девочки теперь дерутся потому, что стали менее женственными, правильными, менее управляемыми, чем раньше иными словами, это проявление «эмансипации». Но дело совсем не в ней. Издевательства девочек над девочками - признак эмоциональной регрессии, а не освобождения.

Еще один способ добиться доминирования - требовать уважения, это «фирменный стиль» обидчиков. Дети воспринимают обидчика, как человека, который добьется своего и ни перед чем не остановится. Почему обидчики так требовательны? Чтобы ответить на этот вопрос, нам нужно вновь обратиться к системе привязанности и уязвимости. Сами того не понимая, обидчики страдают от фрустрации, потому что потеряли привязанность к взрослым, а взамен получили лишь скудные отношения привязанности с ровесниками. Слишком защищенные от уязвимости, чтобы понять причину своего недовольства, они предъявляют требования, не имеющие никакого отношения к источнику их фрустрации. Они попадают в ловушку. Они не могут потребовать того, что им действительно нужно - тепла, любви, отношений. Подчинение, или внешние его признаки, является лишь слабой заменой. Поэтому, что бы обидчики ни получили в ответ на свои требования, даже если все их требования безоговорочно выполняются, они не могут удовлетворить фундаментального эмоционального голода. Их попытки насытиться - бесплодны, но поскольку они не могут позволить себе по-настоящему ощутить тщетность, они не способны отпустить. Требования обидчиков бесконечны. Обидчик требует уважения, потому что это мощный признак верности и подчинения. Обидчика несколько не беспокоит, что признаки уважения неискренни, и проявляются только под давлением и после угроз. Обидчики без колебаний требуют того, чем не могут распоряжаться, отбирают то, что не отдают им по собственной воле. Тщетность таких усилий никогда не проникнет в их сознание. Обидчик не способен увидеть разницу между внешними проявлениями уважения и настоящим уважением, почувствовать, что близость и контакт, данные по требованию - не настоящие и не принесут удовлетворения. Уважение, которое он вымогает, не может его насытить жажда привязанности обидчика и его фрустрация только растут и усиливаются. То, что ему действительно нужно - эмоциональное удовлетворение от отношений - невозможно получить теми способами, которыми он действует. *Что провоцирует обидчика?*

Обидчик переходит в нападение, если его требования, даже неозвученные, не выполняются. Например, обидчики чрезвычайно чувствительны к неуважению. Даже посмотрев на него «не так», есть риск запустить реакцию. Проходить через коридор, полный обидчиков - это как идти по минному полю, пытаясь избегать неверных движений из страха подорваться. К сожалению, не всегда можно заранее понять, какой шаг окажется неверным. Для одной девочки, Жюстин, достаточно оказалось задеть поднос обидчика в кафетерии. Для Франки - потанцевать с мальчиком, на которого положила глаз местная задира. В результате, обе девочки месяцами подвергались угрозам и оскорблениям, это серьезно усложнило им жизнь и отразилось на их успеваемости, хотя обе были сообразительными, и обычно им удавалось обходить неприятности.

Многие дети совершенно не способны избегать проблем в мире, которым правят обидчики. К сожалению, один из первых результатов ориентации на ровесников - возникновение защиты от уязвимости, которая необходима, чтобы прочесть знаки враждебности и отвержения. Когда система тревожности приглушается, дети менее способны читать знаки, которые должны были бы призвать их к осторожности. Таким образом, ориентация на ровесников не только создает обидчиков, но и готовит для них жертв. Эти несчастные всегда ходят по лезвию ножа. Такова была история Рины Вирк, избитой и утопленной в Виктории. Она была в крайней степени ориенти-рована на ровесников, но защищалась от ощущения отверженности. Чем больше ее отвергали, тем отчаяннее она пыталась войти в группу ровесников. Даже в последние минуты жизни она, как сообщают свидетели, умоляла своих врагов не делать ей больно и убеждала, что любит их. Вместо того чтобы встревожиться и стать осторожной, она слепо шла к своей гибели. Такая же динамика, правда, в менее явной форме, повторяется сотни раз в день в школьных дворах по всему нашему континенту. Дети идут напрямик в эпицентр опасности, потому что они не способны к восприятию социальных подсказок отвержения, а также вербальных и невербальных сообщений, которые могли бы стать для них предупреждением.

Помимо мнимого неуважения и неподчинения, еще одним пусковым механизмом для издевательств становятся проявления уязвимости. Ребенок никогда не должен показывать обидчику, что его можно ранить, или за эту ошибку придется дорого заплатить. Стоит только признать, что тебе больно, и обидчик будет давить на болевую точку. Стоит только признать, что что-то важно для тебя, и обидчик найдет способ все испортить. Казаться слабым, заинтересованным или полным энтузиазма - значит сделать их себя мишень. Большинство детей знают это и тщательно маскируют уязвимость в присутствии тех, кто способен напасть. Они не могут сказать, что скучают по нас, иначе ровесники их засмеют. Им нельзя признавать, что замечания их заделали, иначе их будут безжалостно дразнить. Они не должны сознаваться в своей чувствительности, иначе насмешки никогда не прекратятся. Им приходится учиться скрывать страх, никогда не показывать тревогу, отрицать, что им больно. Чтобы выжить в мире, где правят обидчики, наши дети

должны тщательно прикрывать признаки уязвимости, стирать любые знаки привязанности. Без сомнения, именно поэтому так много детей подавляют сочувствие к жертвам издевательств. В условиях нарушенной иерархии, созданной ориентацией на ровесников, некоторые дети начинают подчиняться. При этом они руководствуются инстинктами, точно так же, как и те, кто стремится доминировать. Столкнувшись с доминирующим ровесником, дети, склонные подчиняться, автоматически проявляют уважение. Показателем подчинения может служить демонстрация уязвимости: так член волчьей стаи ложится на спину, открывая горло вожаку. Подставляя самую уязвимую часть своего тела, волк показывает, что подчиняется. Такое поведение глубоко укоренено в инстинктах привязанности. В естественных условиях, показать свою уязвимость - значит попросить позаботиться о себе. Говоря, что у нас что-то болит - мы ждем нежности. На обидчика, наоборот, такая неприкрытая уязвимость действует, как красная тряпка на быка, заставляя его атаковать. И жертвы, и обидчики только следуют за своими неосознанными инстинктами, но для жертв все заканчивается плачевно.

Привязанность-перевертыш

Среди наиболее темных особенностей обидчиков есть любопытное состояние, которое я называю «привязанность-перевертыш». Эмоционально здоровый человек подходит к привязанности прямо и уверенно. Он открыто говорит о своих потребностях и желаниях, демонстрируя свою уязвимость. Для обидчика, открыто искать близости слишком опасно. Задира, ориентированный на ровесников, слишком боится сказать: «Ты мне нравишься», «Ты мне важен», «Я скучаю, когда тебя нет рядом», «Будь моим другом». Обидчик не может признаться, что испытывает неутолимую жажду связи, впрочем, часто он сам не понимает, что чувствует. Так как же обидчик привязывается? Вспомним, что у привязанности есть как положительная, так и отрицательная сторона. В главе 2 я говорил об этом как о феномене «биполярной природы привязанности». Существует второй, негативный способ установить связь. Обидчик пытается сблизиться с желаемым объектом привязанности, отталкиваясь от тех, с кем не хочет контакта. Этот путь извилист и гораздо менее эффективен, но опасность быть раненым или отверженным на нем значительно ниже. Это позволяет обидчику никогда не показывать, что ему важен результат, никогда не выдавать эмоциональной заинтересованности в искомым отношениях. Вместо того, чтобы прямо сообщить о своем желании близости с избранным человеком, обидчики будут сопротивляться контакту с другими, нарочито игнорируя и избегая их, особенно в присутствии тех, кого они пытаются завоевать. Вместо того чтобы подражать тем, за кем они в тайне охотятся, они высмеивают и дразнят других. Слишком зажатые эмоционально, чтобы открыться людям, которые важны для них, обидчики создают тайны от людей, к которым они безразличны - или даже придумывают сплетни о них. В этом сущность обидчика: дистанцироваться от одного человека, чтобы приблизиться к другому, излить презрение в одном месте, чтобы установить связь в другом, избегать и не признавать одних людей, чтобы закрепить связь с другими. Опасно любить, но не ненавидеть, рискованно восхищаться, но не презирать, в желании походить на кого-то есть уязвимость, а в высмеивании тех, кто отличается, ее нет. Обидчики инстинктивно выбирают наименее уязвимый путь к месту назначения. Те, кто попадает под огонь движимого инстинктами поведения, часто не могут понять его причин: «Почему я?», «Чем я заслужил такое обращение?», «Почему они ко мне придираются, я же к ним не лезу?». Естественно, эти дети сбиты с толку и испуганы. На самом деле, проблема вовсе не в них самих. Они всего лишь мишень, средство добиться цели. Обидчику нужен кто-то, чтобы добиться своего. Здесь нет ничего личного, вообще редко в поведении обидчика бывает что-то личное. Единственное условие, чтобы к тебе прицепились - быть не тем, к кому пытается привязаться забияка. К сожалению, ни о чем не подозревающие заложники такой стратегии формирования привязанности могут принимать плохое обращение близко к сердцу, и тогда психологические раны, которые им наносят, становятся очень тяжелыми. Многие дети, превратившиеся в мишень для обидчиков, начинают думать, что с ними что-то не так, что они каким-то образом сами виноваты в том, как с ними обращаются. Если дети не защищены сильной привязанностью к взрослым, отношение обидчиков может нанести им эмоциональную травму, они могут уйти в глубокую эмоциональную защиту, в депрессию или даже хуже. По мере того, как число забияк растет, растет и опасность для каждого ребенка оказаться под прицелом обидчика. Каждый раз, когда встречаются двое или более детей, ориентированных на ровесников, возникает вероятность того, что они попытаются добиться привязанности с помощью противопоставления себя другим. «Да от нее просто воротит!», «Смотри, вон тот лузер!», «Она такая дура!», «Этот чувак - debil». Оскорбления льются рекой. Взрослым такое поведение может показаться невероятным, потому что те же самые дети бывают вежливыми, очаровательными и располагающими. Поведение некоторых детей может меняться в мгновение ока, смотря по тому, с кем они сейчас находятся и к какому полюсу - положительному или отрицательному - притягивается магнит их привязанности.

Как помочь ребенку перестать быть обидчиком

Важно помнить, что обидчики ведут себя так ненамеренно. Дети не хотят быть обидчиками, но им даже не приходится этому учиться, ведь издевательства могут возникнуть спонтанно внутри любой культуры. Ошибочно полагать, что агрессивное поведение обидчика выражает его истинный характер. Обидчики - вовсе не испорченные дети, скорее они - крепкие орешки, которым родители и учителя не помогли достичь независимости.

Издательства - это результат борьбы между двумя наиболее значимыми психологическими механизмами эмоционального мозга людей: привязанности и защиты. Эти мощные процессы скрывают врожденную личность ребенка.

Если мы хотим спасти обидчика, нам нужно сначала поставить его на место - я не имею в виду «преподать ему урок», наказать его, унижить - только вернуть его в естественную иерархию привязанности. Единственная надежда для обидчика - привязаться к взрослому, который возьмет на себя ответственность за удовлетворение эмоциональных потребностей обидчика. За внешней ожесточенностью скрывается глубоко ранимый и одинокий маленький человек, чья напускная жесткость испарится в присутствии по-настоящему заботливого взрослого. «Однажды я спросил одного задиру, каково это, когда тебя все боятся, - сказал мне психолог одной из средних школ. - «У меня много друзей, - ответил он, - но настоящих друзей у меня нет». И тут он начал рыдать».

Когда обидчик перестает чувствовать себя лишенным чего-то, когда он больше не вынужден сам заботиться о себе, чтобы удовлетворить свою жажду привязанности, в издевательствах больше нет нужды. В киноверсии «Двух башен», второй части трилогии «Властелин колец», мы видим яркий пример того, как человек отказывается от агрессии, как только удовлетворяется его потребность в привязанности. Голлум, скользкий, извращенный и эмоционально изголодавшийся, полный горечи и ненависти, вступает во внутренний диалог с самим собой после того, как привязывается к хоббиту Фродо, которого называет «Хозяином». «Ты нам больше не нужен, - говорит он своему недоверчивому, манипулирующему и даже способному на убийство второму «я». - *Теперь хозяин о нас позаботится.*

Чтобы получить представление о сущности обидчика, представьте, что твердая скорлупа ожесточившихся эмоций защищает очень чувствительное создание, нуждающееся в привязанности, незрелое и невероятно зависимое, но стремящееся при этом доминировать. Такое поведение может быть вызвано и другими обстоятельствами, но в случае ориентации на ровесников его появление предсказуемо, ведь такая ориентация не только вызывает и усугубляет издевательства, но среди современных детей еще и является основной причиной издевательства. В основе издевательства лежит сочетание двух мощных процессов: интенсивной, перевернутой и смещенной привязанности и отчаянного побега от уязвимости. Плодом этого союза становится обидчик: жесткий, озлобленный, чрезвычайно требовательный ребенок, цепляющийся к другим, насмехающийся, дразнящий, угрожающий, запугивающий. Обидчика легко задеть неуважением, легко спровоцировать, он не испытывает страха и не плачет, слабость и уязвимость становятся для него добычей.

Ориентация на ровесников возвращает и обидчиков, и их жертв. Мы были слишком наивны, полагая, что помещая детей вместе, мы воспитаем в них ценности равенства и взаимодействия. Вместо этого мы освободили путь для формирования новой разрушительной иерархии привязанностей. Мы строим общество, которое становится идеальной площадкой для реализации сценария «Повелителя мух». Ориентация на ровесников делает из наших детей сирот и превращает школы в дневные приюты. Теперь школа - это место, где дети, ориентированные на ровесников, собираются вместе и где они относительно свободны от опеки взрослых: в столовых, коридорах, школьных дворах. Из-за мощной реорганизации привязанностей, происходящей с возникновением ориентации на ровесников, школы становятся фабриками по производству обидчиков - без злого умысла, но с плачевными результатами.

Большинство подходов к феномену издевательства несостоятельны, потому что им не хватает понимания глубинных процессов. Те, кто воспринимает издевательства как проблему поведения, полагают, что смогут справиться с таким поведением, применяя санкции и наказания. Однако наказания не только не проникают в сознание ребенка, но также питают фрустрацию и отчуждение обидчиков еще больше. Сильны не обидчики, а процессы, которые их создают. Источники формирования потенциальных жертв в культуре ровесников тоже неисчерпаемы.

Единственный способ спасти обидчика - обратить вспять процессы, которые его произвели на свет: вернуть ребенка в нормальную иерархию привязанности, а затем попытаться смягчить его защитные механизмы и удовлетворить жажду привязанности. Задача может оказаться нелегкой, но это единственное решение, дающее надежду на успех. Современные методы, сфокусированные на профилактике издевательства или, в качестве альтернативы, убеждающие детей вести себя друг с другом цивилизованно, упускают из виду корень проблемы: детям не хватает уязвимой зависимости от заботящихся о них взрослых. До тех пор, пока мы не начнем относиться к издевательствам как к нарушению привязанности, коим оно и является, никакие методы не смогут ничего изменить.

Таким же образом, лучший способ защитить жертв - вернуть их к зависимости от взрослых, несущих за них ответственность, чтобы они смогли почувствовать свою уязвимость и пролить слезы о том, что у них не получается. Чаще всего, наибольшему риску подвержены дети, слишком ориентированные на ровесников, чтобы опереться на взрослых.

Недавно я участвовал в программе на канадском телевидении, посвященной проблеме издевательства среди детей. В студии присутствовали родители детей, совершивших самоубийство из-за того, что над ними издевались в школе. Была там и девочка, чью жизнь омрачали издевательства ровесников. Мама девочки рассказала, что ее дочь почти каждый день, приходя из школы, плачет и говорит о своих злоключениях. После съемок ведущая программы спросила, меня, не может ли так случиться, что эта девочка захочет покончить с собой? Напротив, ответил я, ее

зависимость от мамы, слова и слезы, которые она проливает в безопасности этих отношений, стали для неё спасением. Дети, совершившие самоубийство, были для своих родителей загадкой. То, что они сделали, оказалось для родителей полной неожиданностью. Эти печальные жертвы были слишком ориентированы на ровесников, чтобы говорить с родителями о том, что происходило, и слишком защищенными от уязвимости, чтобы слезами облегчить свою боль. Их фрустрация накапливалась до тех пор, пока не стала невыносимой. В тех конкретных случаях, дети направляли атаку не против других, а против самих себя. В этом смысле, обидчики и жертвы тоже сделаны из одного теста: и тем, и другим не хватает привязанности к заботящимся о них взрослым. Дети не причинят вреда себе или другим, если они способны опереться на родителей. Какими бы несчастными они ни чувствовали себя время от времени, они смогут справиться с тем, что расстраивает их, и ответить на это ощущением тщетности. Некоторые, в том числе признанные эксперты, считают проблему издевательств среди детей проблемой передачи моральных ценностей. Такое восприятие верно, но совсем не в том смысле, который ему обычно придают. Дело не в том, что мы не можем привить детям ценности заботы и уважения к другим. Эти ценности дети впитывают естественным образом, если они способны достаточно глубоко и уязвимо чувствовать. Сбой произошел не в нравственном воспитании детей, а в восприятии нашим обществом базовых ценностей привязанности и уязвимости. Если бы мы опирались на эти ключевые ценности, ориентация на ровесников не расцветала бы таким буйным цветом и не производила бы на свет обидчиков и их жертв.

12 ОРИЕНТАЦИЯ НА РОВЕСНИКОВ И ПОДРОСТКОВАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Тринадцатилетняя Джессика рассказала по секрету своей подруге Стейси, что ребята в школе вынуждают ее заняться оральным сексом с одноклассником на предстоящей вечеринке: «Они говорят, так я смогу доказать, что я одна из них». Джессика не была уверена, что хочет этого. С одной стороны, она не испытывала сексуального влечения к тому мальчику, но с другой - ей доставляло удовольствие быть в центре всеобщего внимания. В школе только и говорили о том, сделает она это или нет. Джессика страдала от лишнего веса и никогда не входила в «круг избранных». Стейси не знала, что посоветовать подруге по такому щекотливому поводу, и рассказала обо всем своему отцу. Тот, после некоторых размышлений, счел необходимым сообщить об этом родителям Джессики. Родители были шокированы. Они понятия не имели ни о непрочности положения дочери в компании сверстников, ни о том, что ее вынуждали начать половую жизнь таким образом. Когда родители решились поговорить с Джессикой о своих опасениях, было уже поздно: она не устояла. В данном случае, девушка поддалась даже не настойчивым просьбам молодого человека, которому она старалась угодить или с которым надеялась завести отношения, начать половую жизнь ее убедила группа ровесников.

Все мы понимаем, что секс редко бывает просто сексом, во всяком случае, для Джессики он точно таковым не был. Иногда секс - отражение жажды быть желанным. Временами - бегство от скуки и одиночества. Он также может стать способом обозначить границу своей территории или предъявить права на собственность, установить с кем-то особые взаимоотношения. Секс может быть мощным символом статуса и признания. Некоторые занимаются сексом ради подсчета своих побед или ради чувства принадлежности, чтобы подстроиться под другого, зацепиться за него и держаться. Порой секс - это господство, а порой - подчинение, иногда это способ угодить кому-то. В некоторых случаях, секс является показателем отсутствия границ и неспособности сказать «нет». Конечно, секс может быть проявлением любви, истинной страсти и настоящей близости. Но почти всегда, в той или иной форме, секс замешан на привязанности. В подростковом возрасте секс очень часто выражает неудовлетворенную потребность в привязанности. Подростки все раньше и раньше начинают вступать в половую жизнь. Согласно исследованиям, проведенным в 1997 году Центром контроля заболеваний США, 6,5 % девятиклассниц имели первый сексуальный опыт до 13 лет, и этот показатель в два раза выше, чем у учениц 12 класса. Около 15% американских мальчиков, учеников 9 класса, признались, что вступили в первую половую связь до 13 лет - здесь показатели более чем в два раза превышают зарегистрированные среди учеников 12 класса. Та же ситуация и в Канаде. Исследование, опубликованное в 2000 году, показало, что в 90-е более 13% девочек имели первый сексуальный контакт до 13 лет, и это вдвое больше аналогичных показателей статистики начала 80-х¹. По неофициальным данным, и в Соединенных Штатах, и в Канаде многие тинэйджеры практикуют оральный секс в качестве замены традиционному контакту, не признавая при этом факта вступления в половые отношения. «Произошли очень тревожные изменения в отношении к оральному и анальному сексу, ко всему, *кроме...*», - говорит Элеанор Матика-Гиндейл, профессор социологии Виндзорского университета.

Подающий надежды девятнадцатилетний бейсболист, приглашенный в 2003 году в «Лос-Анджелес Доджерс», был признан виновным в принуждении несовершеннолетних к действиям сексуального характера и приговорен к полутора месяцам тюрьмы. Как-то раз молодой спортсмен занимался оральным сексом с двумя девушками, 12-ти и 13-ти лет. В своей, кстати сказать, успешной кассационной жалобе он утверждал, что не он был инициатором сексуального контакта, а девушки. Но почему? Обе потерпевшие ответили, что для ученицы седьмого класса в их среде было обычным делом предложить оральный секс молодому человеку. Одна из девушек сказала, что «все делают это», и она не хочет быть «исключением». Пугающе раннее начало половой жизни сопровождается обесцениванием сексуальных отношений. Существует большая разница между сексуальным контактом как выражением искренней близости и сексуальным контактом как следствием примитивной привязанности.

Результатом последнего неизбежно является неудовлетворенность и неразборчивость в связях - как, например, в случае семнадцатилетнего Николаса.

«Что-то пошло не так, - начинает свой рассказ Николас. - Нет, все отлично: я часто занимаюсь сексом, но, мне кажется, я никогда по-настоящему не занимался любовью. Друзья уважают меня за то, что я могу переспать с любой девушкой. Но я, наверное, не способен к тому, что называют близостью. Проснувшись утром с девушкой, я никогда не знаю, что ей сказать. Единственное, чего я хочу - это позвонить одному из своих друзей и похвастаться». Проблему Николаса можно назвать «синдромом Дон Жуана», которым страдают многие мужчины. В наши дни с ним столкнулись молодые люди, чье вступление в половую жизнь и дальнейшее ее развитие произошло в контексте культуры ровесников. Оба они - и Николас, и Джессика - сильно ориентированы на ровесников. «Я не чувствую связи с семьей. На самом деле друзья для меня ближе, чем родные. Я даже больше не хочу проводить время в кругу семьи», - говорит Николас. Я довольно хорошо знаю семью этого мальчика. У него три сестры и родители, которые очень сильно любят его. Но его не питает эта любовь; он стремится удовлетворить жажду привязанности с помощью ровесников. Когда Николас был подростком, было два года, в течение которых его отец, талантливый специалист, с головой ушел в карьеру, а у матери в результате стресса развилась депрессия. Этот относительно короткий период совпал с ключевым этапом взросления Николаса, вследствие чего он потерял чувство близости с родителями, и семью заменила группа ровесников. Вот насколько чувствительными стали дети в современном обществе, в котором отсутствуют традиции замены родителей другими взрослыми, когда по каким-то причинам семейные узы ослабевают даже на относительно короткое время.

Джессика тоже не была эмоционально привязана к родителям, я с трудом смог заставить ее поговорить о них, и когда она заговорила выяснилось, что они лишь создавали помехи в ее жизни - жизни, которая вращалась вокруг сверстников. Ее ориентация на ровесников - это проявление неутолимой жажды быть принятой, результатом которой стали одержимость непрерывным общением в интернете и полное пренебрежение ценностями взрослых, такими как школьные занятия и учеба. По ее словам, нет ничего важнее, чем быть любимой, востребованной и окруженной друзьями.

Для Николаса, секс был чем-то вроде соревнования, в котором надо непременно одержать победу и получить приз, повысив, таким образом, свой статус в кругу друзей. Для его девушек секс мог быть опытом интимной близости или подтверждением своей привлекательности, доказательством того, что они желанны, или символом принадлежности и исключительности. Для Джессики оральный секс был обрядом посвящения, ценой, которую она заплатила за то, чтобы быть принятой в группу, о которой мечтала. С помощью секса четырнадцатилетняя Хизер покоряла мальчиков, привлекая их внимание, завоевывая расположение и одерживая победу за победой. Хизер - еще один ориентированный на ровесников подросток. Она пользовалась успехом и очень гордилась своим влиянием на противоположный пол. Девушка вела половую жизнь с двенадцати лет и успешно скрывала этот факт от родителей. К тому моменту, как Хизер оказалась у меня на приеме (родители отправили ее ко мне, потому что их дочь стала совершенно неуправляемой), она была уже весьма искушенной для своего возраста. Хизер хвасталась мне, что еще до того, как перейти в старшие классы, она провела разведку в трех разных школах, нашла там самых «горячих парней» и обольстила их. В ее интонациях слышалось презрение к девушкам, которые не могли добиться такого же успеха у парней. По ее мнению, все они были просто глупыми неудачницами. Своего нынешнего сексуального партнера она называла бойфрендом, но, похоже, не чувствовала ни капли вины за свою неверность по отношению к нему. «Мы особенно не разговариваем, - сказала она, - ну и к тому же, меньше знаешь - крепче спишь». Гораздо больше ее волновало то что он был на полдюйма ниже нее. «Кроме того, секс с другими парнями - это только физиология». Хизер считала своего бойфренда единственным в мире человеком, который был ей по-настоящему близок, но в этой близости недоставало эмоциональной и психологической глубины.

Чтобы показать, насколько далек может быть подростковый секс от истинной близости, я приведу случай, рассказанный Илэйн Вин, врачом студенческой поликлиники. «Пятнадцатилетняя девушка пришла на плановый осмотр и взятие мазка. Когда я проводила исследование влагалища, она обронила, что не уверена, эякулирует ли ее молодой человек во время секса. Оказывается, ее это беспокоило. «А ты не пробовала спросить у него?» - предложила врач. «Шутите? - ответила девушка. - Это слишком личный вопрос!» Нелегко оставаться равнодушным к тому, что секс делает с детьми, ориентированными на ровесников, и, наоборот, как ориентация на ровесников влияет на сексуальные отношения. Конечно, не все ориентированные на ровесников подростки ведут половую жизнь или ведут ее беспорядочно, но культура, в которую они погружаются, пронизана причудливо искаженной сексуальностью: незрелая псевдоискушенность, физические игры, чуждые искренней близости - и все это при отсутствии психологической готовности справляться с последствиями.

Такие факторы, как физиологическая зрелость и «бурлящие гормоны», не раскрывают всех особенностей подростковой сексуальности. Чтобы лучше разобраться в раннем сексуальном поведении молодых людей, мы должны вновь обратиться к понятиям, которые я ввел в предыдущих главах: привязанность, уязвимость и зрелость.

Главная, как обычно - привязанность. Не юношеское сексуальное пробуждение является решающим фактором, а то, что ориентированный на ровесников подросток готов на все для утоления жажды привязанности. Чем менее зрел и уязвим подросток, тем выше вероятность того, что стремление к привязанности найдет у него сексуальное выражение.

СЕКС КАК ВЫРАЖЕНИЕ ЖАЖДЫ ПРИВЯЗАННОСТИ

В норме, секс - это то, что происходит между двумя зрелыми людьми, а не между детьми и теми, кто несет за них ответственность. Когда ребенок ищет эмоциональной близости с взрослым, сексуальная связь маловероятна. Но в случае, если ребенок начнет ориентироваться на ровесников, та же потребность в контакте будет являться стимулом к сексуальной активности. Секс выступит в качестве инструмента привязанности к ровесникам. Велика вероятность, что ребенок, заменивший родителей сверстниками, станет сексуально озабоченным или активным. Те дети, у которых отсутствует чувство близости с родителями, больше всего стремятся к тесной связи с ровесниками, только здесь она устанавливается скорее через секс, чем через чувства и разговоры. Именно это произошло с Николасом, Хизер и Джессикой, которые оказались отрезанными от любящих родителей ориентацией на ровесников. Они использовали секс, чтобы удовлетворить свою потребность в близости и эмоциональном контакте.

Секс - это готовый инструмент для утоления примитивной жажды привязанности. Во второй главе я перечислил шесть видов привязанности, первый из которых - привязанность через ощущения. Если ребенок ищет близости прежде всего через физический контакт, секс для него будет очень эффективен. Если выбран тип привязанности через сходство, то свое поведение ребенок будет подстраивать под ценности группы ровесников, как в случае с Джессикой и двумя девушками, занимавшимися оральным сексом с бейсболистом. Для подростка, стремящегося к привязанности через принадлежность и лояльность (третий вид), сексуальное общение тоже будет весьма заманчивым. Если ребенок склонен формировать привязанность по четвертому типу, через желание быть значимым для кого-то, подтверждение статуса или собственной привлекательности станут первоочередной задачей, а секс будет выступать в качестве инструмента для набора очков. Безусловно, сексуальный контакт - это ещё и выражение теплых чувств и истинной близости, но очень редко он является таковым для незрелых, ориентированных на ровесников подростков, как бы они этого ни хотели. Коротко говоря, для того, чтобы достичь двух этих высших форм привязанности, их сексуальности недостает уязвимости и зрелости.

ориентация на ровесников и подростковая сексуальность

Современная мода в одежде, макияже и поведении стимулирует сексуализацию молоденьких девочек, совсем еще не готовых к взрослой половой жизни. Джоан Джейкобе Брумберг, историк Корнелл-ского университета и автор книги *The Body Project**, посвященной периоду девичества в американской культуре, считает, что внешность, насыщенная сексуальными деталями, стала в наше время главным критерием самооценки. В интервью журналу *Newsweek* Брумберг рассказала, что, если 50 лет назад девочки, говоря о самосовершенствовании, имели в виду академические достижения или общественную деятельность, то сейчас на первом месте стоит внешность. Изучив дневники и записки подростков, она пришла к выводу, что для девочек их тело - предмет постоянной озабоченности, уступающий по значимости лишь отношениям с ровесниками³. Выражение «уступающий по значимости» не совсем корректно, поскольку одержимость собственным телом - это прямой результат ориентации на ровесников и ее побочного эффекта - сексуализации подростков.

Сами того не понимая, подростки играют с огнем, когда придают своим привязанностям сексуальный характер. Секс - это не просто инструмент для достижения своих целей. Подросток не может не пострадать от секса, отнестись к нему, как к чему-то обыденному, не задевающему глубоких струн души. Секс - это мощный связующий элемент, укрепляющий межличностные связи, вызывающий чувство единения и слияния, создающий единое целое. Неважно, насколько непродолжительными или невинными были сексуальные взаимоотношения, секс формирует из участников пару. Сексуальный контакт объединяет своих участников, даже если они не готовы к этому, не хотят этого и не осознают. Исследования доказали то, в чем большинство из нас убеждается на собственном опыте: занятия любовью связывают людей, вызывая в человеческом мозге мощнейшие эмоциональные привязанности¹. Когда сексуально окрашенная жажда привязанности ориентированного на ровесников ребенка сочетается с серьезным связующим эффектом, пусть даже случайного, секса, результат слишком предсказуем. Рост нежелательных подростковых беременностей отмечен в странах, где преобладает ориентация на ровесников, несмотря на попытки внедрить половое воспитание и контролировать рождаемость. По статистике, больше всего подростковых беременностей зарегистрировано в США, далее следуют Великобритания и Канада. Подростки, ориентированные на ровесников, начинают половую жизнь не для того, чтобы заниматься любовью или рожать детей, а потому, что в объятиях друг друга они ищут контакта и эмоциональной близости - того, что они должны были бы получать от своих родителей. Рождение ребенка в такой ситуации - нежелательный результат, а младенцы, в большинстве случаев, становятся жертвами еще не повзрослевших родителей, ни морально, ни даже физически не готовых к воспитанию детей.

СЕКС И БЕГСТВО ОТ УЯЗВИМОСТИ

Секс не только привязывает людей друг к другу, он еще и ведет их на опасную территорию, где больно ранят чувства и разбивают сердца. Люди, связанные сексом, не смогут безболезненно расстаться. Секс сближает, и любого рода расставание неминуемо вызывает боль и психологический надрыв. Эти ощущения знакомы многим взрослым. Неоднократно пережитые расставания и чувство отверженности, если они следуют за сильной привязанностью,

основанной на сексе, могут создать такую уязвимость, которую невозможно пережить. Такие испытания могут повлечь за собой психологические травмы и эмоциональное ожесточение.

Не удивительно, что чем более активную половую жизнь ведут подростки, тем больше они ожесточаются эмоционально. Это снижение чувствительности может показаться благословением, защищающим их от боли и позволяющим играть с огнем. Но, как мы уже говорили в предыдущих главах, убегая от уязвимости, ребенок теряет человеческий потенциал, эмоциональную глубину и свободу, которые делают людей по-настоящему живыми. Даже в краткосрочной перспективе, раннее начало половой жизни не может не навредить защищенному от уязвимости подростку. То, что подросток не выглядит несчастным, вовсе не означает, что он не страдает. Чем меньше мы осознаем свою боль, тем сильнее может оказаться травма на бессознательном уровне. Хизер призналась, что её изнасиловали на одном из свиданий, но она сказала это беспечным тоном и подчеркнула, что это событие никак на ней не отразилось. Не трудно было заметить скрытую за этой бравадой уязвимость и предположить, что такое безразличие, если его не излечить, будет и дальше уводить девушку на очень опасную территорию. Сексуальный контакт, который не может развить у подростка чувство еще большей уязвимости, приводит к усилению защитных механизмов против уязвимости. Когда я спросил одну молодую девушку у себя на приеме, почему они с подругами так много выпивают на вечеринках, та без колебаний ответила: «Когда напьешься, не так больно заниматься сексом».

Одним из самых тяжелых последствий эмоционального ожесточения является то, что секс теряет свою связующую силу. В долгосрочной перспективе, наступает душевное онемение, и это лишает молодых людей возможности создавать отношения, в которых присутствует настоящий эмоциональный контакт и духовная близость. В конечном счете, секс становится процессом, не связанным с глубокими переживаниями. Он даже может вызывать привыкание, потому что секс сразу же подавляет жажду привязанности, не утоляя ее. Отделение секса от уязвимости может способствовать сексуальному раскрепощению, но источником этого раскрепощения станет эмоциональная бесчувственность.

Несмотря на то, что Хизер была умной, привлекательной, обаятельной и общительной девушкой, в ее чувствах и словах я не увидел ни намека на уязвимость. Она не испытывала страха, не признавала, что нуждается в помощи, не чувствовала ни опасности своего положения, ни неловкости за то, что делала. Николас тоже был в состоянии «бегства от уязвимости», что делало его скупающим, все вокруг критикующим, самонадеянным и высокомерным. Он также не чувствовал ни страха, ни неуверенности. Он презирал слабых и терпеть не мог неудачников. Ни Хизер, ни Николаса невозможно было глубоко взволновать. Они оба были невосприимчивы к связующей силе секса. Оба были защищены от уязвимости еще до вступления в половую жизнь, но сексуальная активность перенесла их эмоциональную ожесточенность на новый уровень.

Ни Хизер, ни Николас не стеснялись обсуждать свой сексуальный опыт ни со сверстниками, ни даже со мной. Такая непринужденность в общении на интимные темы, которые обычно принято считать глубоко личными - любопытная, но обманчивая сторона «бегства от уязвимости». Многих взрослых людей потрясает такая откровенность современной молодежи в вопросах секса, они даже склонны видеть в ней символ победы над скрытностью и застенчивостью недавнего прошлого. «Мы ни за что не стали бы обсуждать такие откровенные вопросы, - восхищалась мама одной пятнадцатилетней девочки, сильно ориентированной на ровесников. - Когда мы были в их возрасте, мы стеснялись говорить о сексе». Мама не понимала, что это развязное и нескромное обсуждение половой жизни не имеет ничего общего со смелостью и открытостью, а скорее говорит о защитной реакции против уязвимости. Не надо быть очень смелым, чтобы рассказать о чем-то не слишком личном. К чему скромность, если ты не чувствуешь своей наготы. Когда секс отделяется от уязвимости, он уже не может причинять сильную душевную боль. То, что должно быть сугубо личным и интимным, можно поведать всему миру - что часто и происходит в низкопробных телевизионных программах.

Для тех детей, которые все еще способны глубоко и искренне чувствовать, вступление в половую жизнь - это погружение в мощнейшие эмоции, в необъяснимую и часто запутанную привязанность, в уязвимость такой силы, что к ней тяжело прикасаться. Несмотря на то, что обычно подростки вступают в половую связь, чтобы стать ближе, они не рассчитывают, что влюбятся друг в друга. Вероятно, это погружение накрывает их с головой. Позже некоторые поймут, что стремятся избежать неминуемой боли расставания, отчаянно цепляясь за партнера, упорно следуя за ним и держась за него изо всех сил. Остальные почувствуют, что задыхаются в этой ловушке близости, к которой они не были готовы, и постараются освободиться из нее как можно скорее. Если оба партнера ощущают взаимосвязь, впоследствии кто-то из них может обнаружить, что его собственная индивидуальность и зарождающаяся личность подавлена и поглощена парой. Подросток будет не в состоянии разобраться в собственных предпочтениях и принимать самостоятельные решения, не посоветовавшись с партнером. «Я не уверена, пара ли мы, - призналась одна семнадцатилетняя девушка, говоря о своем последнем сексуальном партнере. - Он мне еще не сказал об этом». Когда дети вступают в половую жизнь, они не имеют ни малейшего представления о том, во что ввязываются. Самые закрытые среди них выглядят равнодушными, потому что они эмоционально неуязвимы и не чувствуют боли. Из-за их неуязвимости, секс представляется обычным делом, легким и увлекательным занятием. Те же, кто уязвим и способен на глубокие чувства, попадают в неприятности: сначала влюбляются, независимо от того, хотели они этого или нет, а потом - страдают, когда отношения заканчиваются.

Учитывая связующий эффект секса и уязвимость, необходимую для его возникновения, а также ту уязвимость, которую он пробуждает (если, конечно, это происходит), мне кажется, мы должны обращать больше внимания на меры предосторожности по отношению к сексу. Эта осмотрительность необходима не только из соображений морали, но и для того, чтобы избежать влияния негативных последствий раннего секса на здоровое эмоциональное развитие подростков. Человеческий «суперклей» - не игрушка для детей. Концепция безопасного секса, если формулировать ее с точки зрения уязвимости, приобретает совершенно иное значение: необходима защита не от заболеваний или нежелательной беременности, а от душевных ран и эмоционального ожесточения. Конечно, безопасность привязанности в принципе невозможно гарантировать, даже когда речь идет о привязанности двух взрослых людей. Нельзя утверждать, что мы можем защитить наших детей от душевных ран, но мы можем снизить риск возникновения в среде тинэйджеров сексуальных отношений, которые они не смогут сохранить и от которых не получают удовлетворения. Подростковый секс редко сопровождается соблюдением обязательств, верностью, чутким вниманием или поддержкой группы. Это секс, незащищенный в самом глубоком - психологическом смысле. Человек не может «жениться» и «разводиться», не теряя при этом чувствительности и не ожесточаясь эмоционально, или, по крайней мере, не испытывая боли и огорчения. Расставание после секса слишком болезненно. И подростки защищены от этих естественных переживаний не больше, чем все мы. В действительности, из-за свойственной их возрасту чувствительности, природной незрелости и отсутствия объективного восприятия, они даже больше, чем взрослые, подвержены душевным травмам вследствие сексуального опыта.

Когда сексуальным отношениям не хватает зрелости

С точки зрения привязанности и уязвимости, самый безопасный секс - это не секс как средство создания отношений, но секс в контексте уже сформировавшейся, надежной, приносящей удовлетворение связи. Нам необходима уверенность в том, что наши отношения с любимыми находятся на желанном уровне. В этом случае, секс становится заключительным актом привязанности, подтверждением обладания исключительным правом, таким образом, замыкая пару. Секс может быть безопасным настолько, насколько мудры участники пары. Зрелость - самая главная составляющая безопасного секса, и именно зрелости недостает подросткам, ориентированным на ровесников. Незрелые подростки, ориентированные на взрослых, по крайней мере, склонны полагаться на родителей и на их сведения касательно сексуальных взаимоотношений. Ориентированные на ровесников дети «прокляты» дважды: во-первых, потому, что не достигли достаточной зрелости для здоровых сексуальных отношений и принятия решений; во-вторых, они недостаточно ориентированы на взрослых, чтобы посоветоваться с теми из нас, кто уже получил в своей жизни несколько полезных уроков. Зрелость - это обязательное условие для начала половой жизни по многим причинам. Первым плодом зрелости является независимость индивида. Толика независимости необходима для создания здорового союза. Человек должен твердо знать, чего он хочет, чтобы «послать приглашение» другому или отклонить чужое «приглашение». Необходим инстинкт самосохранения, чтобы уметь ценить независимость, ощущать собственные границы, уметь сказать «нет». Для здоровых сексуальных взаимоотношений необходимо развитое самосознание, которое не позволит человеку быть втянутым в половую связь или добиваться расположения партнера любой ценой. Не достигнув того уровня, когда важнее чувствовать себя независимой личностью, нежели принадлежать кому-то или обладать кем-то, подросток остается опасно уязвимым. Сфера секса - возможно, самая важная часть взаимоотношений, где нужно уважать независимость другого человека. Уважение - основная составляющая зрелых сексуальных отношений. Для психологически незрелых людей, секс не является частью взаимоотношений равных. В преждевременных сексуальных отношениях один из партнеров обязательно будет ранен и обманут. Как уже говорилось в предыдущей главе, ориентация на ровесников рождает и обидчика, и жертву. Когда дело касается секса, обидчик и здесь требует того, чем не может свободно распоряжаться. Секс изобилует символикой, и все эти символы обидчик желает заполучить: статус, желанность, победы, уважение, причастность, привлекательность, привязанность и так далее. К сожалению, обидчики слишком закрыты психологически, чтобы осознать, насколько бесполезно требовать того, чего им не дают по своей воле. Обидчики мечтают не о приглашении, а о доминировании, не о взаимности, а о превосходстве. Оба, и Хизер, и Николас - «обидчики» в отношении секса, в том смысле, что они используют слабости других, чтобы удовлетворить свои собственные потребности. Родителей они не принимают во внимание. В случае Хизер беспорядочная половая жизнь привела ее к тому, что она сама стала жертвой, будучи изнасилованной на свидании. К сожалению, ориентация на ровесников создает избыток наивных и нуждающихся «жертв». Не удивительно, что количество актов агрессии, таких как насилие на свидании, растёт в среде подростков. Зрелость важна для здоровых сексуальных отношений еще и по другой причине. Мудрость, необходимая для принятия верных решений, подразумевает способность к комплексному, интегративному мышлению, и такую мудрость может дать только зрелость. Мы должны уметь справляться с противоречивыми чувствами, мыслями и импульсами. Жажда принадлежать другому человеку должна сосуществовать с желанием быть самостоятельной личностью; стремление к сохранению собственных границ должно сочетаться с желанием слиться воедино. Умение адекватно оценивать настоящее и будущее - еще одно

непременное условие. Психологически незрелые подростки не способны думать ни о чем, кроме сиюминутного удовольствия. Чтобы принимать взвешенные решения, человек должен быть способен чувствовать и тревогу, и желание одновременно. Если мы осознаем, что, вступая в сексуальные отношения, мы даем волю сильнейшим чувствам, то вначале мы, конечно, будем нервничать. Секс должен вызывать благоговение и трепет, предвкушение и опасения, он должен быть поводом для радости и для предосторожностей. Подросткам недостает мудрости, проницательности, умения контролировать свои импульсы, поэтому небезопасно доверять им самостоятельное принятие таких решений. Пользуясь своей житейской мудростью, мы, конечно, могли бы наложить строгие ограничения, позволяющие держать их сексуальное поведение в разумных границах. Мы могли бы выступать в роли их наставников в вопросах секса, но мы не властны сделать это в отношении ориентированных на ровесников подростков. Если бы молодые люди обращались к нам за советом, мы, несомненно, объяснили бы им, что секс и отношения неразрывно связаны друг с другом. Мы бы предложили им подождать и удостовериться, что их отношения эмоционально крепки и основаны на искренней близости, прежде чем переходить к сексуальному контакту. Вся проблема в том, что, как бы ни были мудры наши советы, ориентированная на ровесников молодежь не прислушается к ним. Многие родители и педагоги в наше время эвфемизируют сексуальную жизнь подростков, воспринимая ее как стремление к исследованиям и экспериментам, естественное для этого возраста. Сама концепция эксперимента предполагает атмосферу открытий и возникновения вопросов. Но наиболее сексуально активные подростки как раз не из тех, кто задает вопросы. Подростковый секс связан не столько с экспериментами, сколько с эмоциональным отчаянием попытками утолить жажду привязанности. Как правило, взрослые пытаются бороться с гиперсексуальностью ориентированных на ровесников тинэйджеров теми же методами, что и с издевательствами и агрессией, уделяя особое внимание взаимоотношениям между подростками. Мы пытаемся изменить поведение посредством предостережений, наставлений, поощрений и наказаний. В этой сфере, как и во всех других, наши усилия также направлены не в ту сторону. Мы очень мало можем сделать, чтобы повлиять на отклонившееся от нормы сексуальное поведение детей, ориентированных на ровесников, до тех пор, пока они будут на них ориентироваться. Тем не менее, мы вполне можем скорректировать девиантную ориентированность рано развившихся в сексуальном плане детей, по крайней мере, если это наши собственные дети. Если мы хотим изменить отношение подростков к сексуальности, то, прежде всего, мы должны вернуть их туда, где они должны быть - в семью.

13 «НЕОБУЧАЕМЫЕ» УЧЕНИКИ

Итан хорошо учился в младших классах, хотя никогда особенно не интересовался учебой. Он был довольно способным ребенком. Временами казалось, что ему не хватает стремления к самосовершенствованию, но родителям и учителям удавалось убедить его выполнять их требования в учебе и поведении. Учителя считали его милым и располагающим к себе. К тому времени, как родители Итана пришли ко мне на прием, их сын заканчивал шестой класс, и он совершенно перестал соответствовать ожиданиям взрослых. Шла постоянная борьба за то, чтобы заставить Итана выполнять домашние задания. Учителя жаловались на его невнимательность и невосприимчивость к обучению. Мальчик стал болтливым и конфликтным, и его успеваемость не соответствовала уровню его возможностей. Его отношение к учебе изменилось одновременно с появлением нового увлечения ровесниками. В течение нескольких предыдущих месяцев Итан переключался с одного сверстника на другого, копируя их манеры и увлечения. Когда общение с одним одноклассником не ладилось, он отчаянно старался наладить контакт с другим. У Мии спад в учебе произошел на год раньше. До перехода в пятый класс она была полностью поглощена учебой, заинтересована и задавала много умных вопросов. Теперь она стала жаловаться, что ей скучно учиться. К своему разочарованию, родители узнали, что их дочь даже и не прикасалась к некоторым заданиям, а те, что выполняла, не соответствовали ее обычному уровню. Учителя постоянно звонили родителям Мии, чтобы пожаловаться на то, как она невнимательна, что у нее нет мотивации, а так же на то, что она постоянно болтает с друзьями во время занятий. Никогда раньше таких претензий к их ребенку не было. Миа игнорировала попытки родителей поговорить с ней об этом. Родители обратили внимание и на то, что девочка почти перестала рассказывать об учителях, а если и говорила о них, то только в пренебрежительном тоне. Приоритетом стала вовсе не домашняя работа, а разговоры с друзьями по телефону или в интернете. Когда родители попытались лишить ее этих удовольствий, она отвечала на это так дерзко и жестко, как никогда прежде. Оба эти случая описывают феномен, свойственный нашей современной культуре: дети способные, но без мотивации, смысленные, но не успевающие в школе, умные, но скучающие. Есть и обратная сторона медали: процесс обучения стал более напряженным, чем он был десятилетие или два назад. Учителя подтверждают, что преподавать стало тяжелее, а ученики теперь менее почтительны и менее восприимчивы. Управлять детьми в классе становится все труднее, а учатся они все хуже. Школьники все меньше читают, несмотря на то, что в последнее время многие школы стали уделять особое внимание изучению литературы¹. Учителей сегодня готовят лучше, чем когда либо, учебный план прорабатывается со всей тщательностью, а техническое оборудование отвечает всем современным требованиям.

Так что же изменилось? Вернемся еще раз к ключевой роли привязанности. Изменение модели привязанности наших детей крайне негативно сказалось на обучении. Многие родители и учителя все еще верят, что для достижения желаемых результатов нужны двое: способный ученик и хороший учитель. Такое мнение всегда было ошибочным, но пока процесс обучения складывался удачно, мы продолжали наивно верить. До недавнего времени, учителя имели влияние благодаря сильной ориентации на взрослых, порожденной культурой и обществом. То время прошло. Проблему сегодняшнего образования невозможно решить с помощью денег, изменения учебного плана или внедрения информационных технологий. Она гораздо шире и, одновременно, проще.

Знания, говорил Гёте, нельзя вложить в голову, как монеты в копилку. Обучаемость каждого конкретного ученика зависит от множества факторов: желания учиться и понимать, интереса к неизведанному, готовности рисковать, открытости к влиянию и критике. Необходимы также контакт с учителем, внимательность, готовность обратиться за помощью, желание достичь цели и преуспеть, и, особенно, готовность трудиться. Привязанность лежит в основе всех этих факторов и влияет на их возникновение. При ближайшем рассмотрении можно понять, что восприимчивость ребенка к обучению определяют четыре основных качества: природная любознательность, интегративное мышление, умение извлекать пользу из критики и контакт с преподавателем. Наличие здоровой привязанности укрепляет каждое из этих четырех качеств, а ориентация на ровесников, наоборот, сказывается на них негативно. Ориентация на ровесников убивает любознательность

В идеальной ситуации, в процессе обучения ребенком движет природная любознательность и стремление познавать окружающий мир. Чтобы получить ответ, ребенок должен сначала задать вопрос; чтобы найти истину - пуститься на ее поиски; прежде, чем прийти к верному заключению - провести эксперимент. Но любознательность не является врожденной чертой характера: это результат процесса становления. Иными словами, любознательность - это продукт развития, который отвечает за жизнеспособность ребенка как отдельного самостоятельного существа, готового действовать независимо от Привязанности. Дети, обладающие энергией дерзновения, обычно проявляют живой интерес к отдельным областям знаний и действительно стремятся учиться. Они получают огромное удовольствие, тренируя интуицию и вникая в суть вещей. Такие дети ставят собственные задачи в обучении, любят быть оригинальными и учатся владеть собой. Такие ученики с радостью берут на себя ответственность и сами стремятся реализовать свой потенциал.

Для учителей, которые ценят любознательность, поощряют вопросы и ставят интересы ученика превыше всего, работать с такими детьми - одно удовольствие. Для учеников, в свою очередь, лучшими учителями являются те, которые выступают в роли наставников подпитывают заинтересованность и стимулируют интерес к учебе позволяя ребенку самому руководить процессом обучения. Если эти дети не всегда хорошо успевают в школе, то, скорее всего, потому что имеют собственное представление о том, что они хотят изучать и воспринимают предложенный учебный план как нечто навязанное.

С точки зрения развития, любознательность - это роскошь. Привязанность - вот что имеет наибольшее значение. До тех пор, пока не высвободится хоть капля энергии, уходящей на поиск безопасной и надежной привязанности, движение вперед, к новым открытиям, невозможно. По этой причине, ориентация на ровесников убивает любознательность. Ученики, ориентированные на ровесников, полностью поглощены проблемами привязанности. Познавать неизведанное им не интересно, скуку наводит все, что не связано с их привязанностью к ровесникам. Скука - настоящая эпидемия в среде ориентированных на ровесников подростков.

Есть и еще одна проблема, связанная с любознательностью: она делает ребенка крайне уязвимым в мире «крутых» сверстников. За наивное удивление и увлечение предметом, за вопрос о том «как это работает» и оригинальность идей его могут пристыдить и поднять на смех. «Бегство от уязвимости» ориентированных на ровесников детей подавляет не только их собственную любознательность, но и любознательность окружающих. Таким образом, ориентация на ровесников ставит под угрозу само явление любознательности. Ориентация на ровесников притупляет интегративное мышление

Для самомотивации очень важно интегративное мышление - мышление, способное одновременно обрабатывать противоречивые мысли и чувства. У ребенка с хорошо развитыми интегративными способностями нежелание идти в школу соединяется с беспокойством о пропущенных занятиях, нежелание вставать утром компенсируется страхом опоздать. Желание достичь успеха сдерживает нежелание слушать учителя, опасение неприятностей обуздывает нежелание подчиняться. Чтобы интегративное обучение шло успешно, ребенок должен быть достаточно зрелым и способным выдерживать двойственность мнений: испытывать смешанные чувства, поразмыслив, менять свое мнение, переживать противоречивые эмоции. Для появления уравнивающего элемента - компонента, который гасит импульсы, негативно влияющие на обучение - ребенку также необходима крепкая привязанность. Он должен быть способен чувствовать глубоко и уязвимо. Например, ребенку необходимо быть привязанным к родителям или учителям настолько, чтобы его волновало то, что они о нем думают, чего ожидают от него, не расстроены ли они и не отдаляются ли от него. Ученик должен быть эмоционально заинтересован в учебе, процесс познания должен быть интересен для него. Неуязвимость и пренебрежение парализуют учебу и делают ребенка необучаемым. Интегративное мышление необходимо для того, чтобы обучение не превращалось в простую зубрежку. Чтобы решить задачу, ученик должен уметь думать в нескольких проекциях. Требуется не только видеть простые факты, но и раскрывать суть вещей, понимать

глубокий смысл, улавливать метафоры, открывать основополагающие принципы. Учащийся должен знать, как выделить главное, очистив от шелухи, и, наоборот, как сложить части в гармоничное целое. Все, что выходит за рамки конкретного мышления, требует интегративного восприятия. Так же, как для пространственного зрения нам нужны два глаза, так и для полноценного обучения необходима способность видеть вещи, как минимум, с двух точек зрения. Если мышление одномерно, оно лишено глубины и перспективы, способности к синтезу и анализу, возможности

постичь истину и глубокие смыслы. В таком случае, контекст не принимается во внимание, образ и фон почти неразличимы.

К сожалению, узкое мышление ученика не преобразуется автоматически в интегративное. Как я отмечал в главе 9, интегративная деятельность является продуктом взросления, которое ориентация на ровесников затормаживает. Незрелый человек не может развить интегративные способности. Наша педагогика и учебный план принимают наличие интегративных способностей у ребенка как данность. Когда мы, как педагоги, не замечаем, чего именно не хватает, мы точно так же не понимаем, с чем сталкиваемся, пытаемся регулировать мышление или поведение ребенка. Мы пытаемся заставить детей сделать что-то, что не под силу их умственным способностям, и когда нам это не удастся, мы наказываем их за неудачу. Те, кто обладает интегративным мышлением, полагают, что все мыслят так же, как они. Однако этого уже нельзя сказать о современных учениках, ожидающих нас в классах. Дети, у которых отсутствует интегративное мышление, не восприимчивы к этому виду обучения, к ним требуется иной подход. Ориентированные на ровесников подростки, как правило, оказываются слабыми учениками - неспособными мыслить, чувствовать и действовать.

Ориентация на ровесников ставит под угрозу обучение методом проб и ошибок

Большая часть процесса обучения осуществляется через адаптацию, методом проб и ошибок. Мы пытаемся решить новые задачи, совершаем ошибки, упираемся в камни преткновения, заблуждаемся, делаем соответствующие выводы, или кто-то делает их за нас. Неудачи являются неотъемлемой составной частью учебного процесса, поэтому основным инструментом обучения считается критика. «Бегство от уязвимости», вызванное ориентацией на ровесников, наносит три сокрушительных удара этому виду обучения. Первый удар поражает эмпирическую часть процесса. Изучать новое - значит рисковать: читать вслух, выражать свое мнение, вступать на незнакомую территорию, экспериментировать с идеями. Подобные опыты - это минное поле возможных ошибок, непредсказуемых реакций, негативных откликов. Когда с уязвимостью уже невозможно справиться, как это происходит у большинства ориентированных на подростков детей, такие риски кажутся неприемлемыми.

Второй удар подрывает способность ориентированного на ровесников ребенка извлекать уроки из ошибок. Чтобы научиться чему-либо на своих ошибках, прежде мы должны их признать и осознать свою неудачу. Если мы действительно хотим извлечь из этого пользу, нужно взять на себя ответственность и принять помощь, совет и критику. И снова: ориентированные на подростков ученики зачастую слишком защищены от уязвимости, чтобы принимать во внимание свои ошибки и нести ответственность за неудачи. Если такой ученик получит за контрольную низкую оценку, то виноватым в этом окажется кто-то или что-то другое, или он переключит внимание, чтобы вовсе не сталкиваться с этой проблемой. Мозг защищенных от уязвимости детей абстрагируется от всего, что может заставить их почувствовать себя уязвимыми, в данном случае, от признания ошибок и неудач. Даже мягкая критика учителя или родителей может напугать такого ребенка и вызвать чувство неполноценности и стыда, ощущение «со мной что-то не так». Указание на то, что именно он сделал не так, вызовет у ребенка сопротивление и враждебность. Взрослые часто расценивают такую реакцию как грубость, но на самом деле, таким образом ребенок защищается, чтобы не чувствовать собственной уязвимости.

Когда ребенок слишком защищен от уязвимости, осознание тщетности действий не проникает в него. Это третий удар по методу проб и ошибок. Как я указывал ранее, чувство неудовлетворенности должно перейти в ощущение тщетности, и тогда мы можем примириться с тем, как обстоят дела (подробнее об этом читайте в главе 9). В том, чтобы «зарегистрировать» чувство тщетности, состоит сущность адаптивного обучения. Когда эмоции цепенеют настолько, что мы не чувствуем грусти или разочарования, не достигнув цели, мы не учимся на ошибках, мы даем выход фрустрации. В случае с учащимися, внешней мишенью будет «дурацкий» учитель, скучные задания и нехватка времени. Внутренней мишенью будет сам ученик, и тогда возможны реакции вроде: «Я такой тупой». В любом случае, грусть не перейдет в злость, эмоции, связанные с искренним переживанием тщетности, не выйдут наружу. Привычный стиль поведения не изменится, подход к обучению - тоже, и препятствия не будут преодолены. Дети, «застрявшие» в этом образе действий, не учатся извлекать пользу из неудач и критики. Они увязли в том, что у них не получается. В своей практике я встречаю все больше и больше детей, которые продолжают делать одно и то же снова и снова, несмотря на повторяющиеся неудачи.

Дети, ориентированные на ровесников, учатся из чувства привязанности, даже если это привязанность к неподходящим учителям.

Как я уже отмечал ранее в этой главе, с точки зрения развития, существует четыре основных вида учебного процесса. Мы выяснили, что ориентация на ровесников негативно влияет на три из них: на процессы становления, интеграции и адаптации. Ученикам, обладающим энергией дерзновения, необходим преподаватель, который поставит их интересы во главу угла. Ученики с интегративным мышлением сталкиваются с противоречивыми факторами, которые необходимо учитывать при решении задачи. У учащихся адаптивного типа процесс обучения

осуществляется через критику и метод проб и ошибок. Такие дети способны учиться, даже не испытывая привязанности к преподавателю. Если исключить эти ключевые процессы, то обучение будет обусловлено лишь одной движущей силой - привязанностью. Учащиеся, у которых отсутствует энергия становления, интегративные и адаптивные способности, могут учиться только при наличии привязанности. Желание учиться может быть и не глубоким, но достаточно сильным, если оно мотивировано сильной потребностью быть рядом с преподающим взрослым - будь то учитель в аудитории или обучающий на дому родитель, или друг семьи, выступающий в роли наставника. Привязанность - самая мощная движущая сила в обучении и, безусловно, достаточная для выполнения заданий, даже без помощи любознательности или умения извлекать пользу из критики. Всегда есть ученики, у которых отсутствует энергия становления, способности к интегративному и адаптивному функционированию. Но, несмотря на то, что они находятся в невыгодном положении по сравнению с остальными, показатели успеваемости у них могут быть высокими. Учащиеся, ориентированные на привязанность, руководствуются мотивами, не свойственными другим ученикам. Например, они больше склонны к обучению через подражание, копирование, запоминание, хорошо воспринимают сигналы. Такие учащиеся хотят быть не хуже других, и будут стараться работать для того, чтобы самоутвердиться, снискать признание и расположение. Проблема возникает не тогда, когда процесс обучения осуществляется только через привязанность, а когда дети начинают привязываться к ровесникам больше, чем к преподавателю. Например, Итан был почти полностью ориентированным на привязанность учеником. Его мало интересовало неизведанное. Он обладал минимальными адаптивными способностями еще до того, как начал ориентироваться на ровесников. Таким образом, научить Итана чему-то можно было только через привязанность, и это удавалось лишь тем учителям, с которыми он ощущал близость. Например, во втором классе он не смог установить контакт с учителем, и тогда ему пришлось нелегко. Ориентированным на привязанность учеником его сделала не ориентация на ровесников, но именно она полностью разрушила его способность к обучению через привязанность. У ребенка, привыкшего учиться только через привязанность и сбитого с верного пути ориентацией на ровесников, обучаемость значительно снизится, каким бы многообещающим природным потенциалом он ни обладал.

Миа, напротив, до того как стала ориентироваться на ровесников, хорошо училась даже у тех учителей, к которым не испытывала привязанности. Ориентация на ровесников убила в ней любознательность, притупила интегративное мышление и разрушила способность учиться методом проб и ошибок. Она автоматически сделала из девочки ориентированную на привязанность ученицу. Все старания Мии были направлены на одну цель - быть ближе к своим друзьям. Некоторые дети вполне осознанно принимают решение «съехать в учебу». «В шестом и седьмом классах я был лучшим, - вспоминает двадцатидевятилетний Росс, в настоящем - тренер по фитнесу. - Я получал все награды. В восьмом классе, когда мне было 13 лет, другие дети начали подтрунивать надо мной. Вместо «умницы» я вдруг превратился в «ботана». И это было не прикольно. Я хотел быть среди спортсменов, в их тусовке. И я решил им соответствовать. Я старался избегать отличных оценок. Нарочно делал ошибки по математике, только чтобы не получить пятерку. С годами у меня вошло в привычку плохо учиться, и к выпускным классам мой «план» даже слишком хорошо удался. В колледже я продолжал лениться и так и не получил диплом. Сейчас я думаю, что надо было быть поувереннее в себе и меньше обращать внимание на то, что думают обо мне друзья».

Ориентация на ровесников делает учебу незначимой

Для ориентированных на ровесников подростков, учебные предметы становятся неважными. История, культура, развитие общества или чудеса природы не представляют для них никакого интереса. Какое химия имеет отношение к дружбе? Как биология поможет поладить с ровесниками? Как могут математика, литература или социология решить проблемы привязанности? Известная песня конца 50-х очень точно передает эту мысль: «Я не слишком силен в истории, Я не слишком силен в биологии... Но зато я люблю тебя».

Школьное образование в сущности не ценится молодежью. Надо быть достаточно зрелым, чтобы осознавать, что образование - это ключ ко многим дверям, что образование облагораживает и приобщает к культуре. Ученики должны уважать тех, кто ценит образование. По крайней мере, тогда они будут следовать нашим советам до тех пор, пока не повзрослеют достаточно, чтобы делать собственные выводы. Дети, ориентированные на подростков, интуитивно чувствуют, что важнее всего друзья и пребывание рядом с ними. Невозможно спорить с чьим бы то ни было, пусть даже искаженным, инстинктом.

Ориентация на ровесников крадет учителей у учеников

Незрелым молодым людям учиться помогает привязанность. Чем меньше у ребенка энергии становления, интегративных и адаптивных способностей, тем больше он зависит от привязанности. В пятой главе я разъяснил, что с помощью привязанности родители и учителя могут завладеть вниманием ребенка, вызвать его уважение, сделать ребенка податливым, что необходимо для успешного процесса обучения. Дети, ориентированные на взрослых, смотрят на них, как на стрелку компаса, указывающую координаты и направление движения. В таком случае, они будут, скорее, верны учителю, чем группе ровесников, и будут воспринимать учителя

как образец для подражания, авторитет и источник вдохновения. Привязанность детей к преподавателю наделяет последнего естественной силой руководить поведением ребенка, внушать ему добрые намерения, прививать общественные ценности.

Но кто выступает в роли учителя у ориентированных на ровесников детей? Точно не преподаватели, назначенные школьным советом. Когда ребенок ориентирован на ровесников, процесс обучения протекает во время каникул, в обеденный перерыв, после школы и на переменах. То, чему научатся эти дети, не будет иметь отношения к учителю или к учебному плану. Ребенок не привяжется и не доверится преподавателю автоматически только потому, что тот сертифицирован, дипломирован и назначен министерством. Когда привязанность искажена, учитель становится бесполезен, как бы хорошо обучен, целеустремлен и уважаем он ни был.

Мы не преуменьшаем ценность учителя, который искренне любит свое дело, имеет хорошее образование, богатый опыт, грамотный учебный план или доступ к техническим средствам обучения. Однако это не заставит детей внимать ему. Дети лучше учатся, когда любят своего учителя и считают, что учитель тоже их любит. Как известно, путь к мыслям ребенка лежит через его чувства.

В постиндустриальном обществе склонны идеализировать подход к образованию, принимающий как должное тот факт, что дети могут хорошо учиться у преподавателей, к которым не испытывают привязанности. Вот уже несколько десятилетий предпринимаются попытки извлечь пользу из трех ключевых видов обучения, с целью создания пространства для интересов учащихся, развития их индивидуальности, взаимоотношений и предпочтений. Если эти попытки провалились, то не потому, что они были ошибочными сами по себе, а потому что ориентация на ровесников сделала учащихся невосприимчивыми к ним. Дети, ориентированные на ровесников, автоматически становятся учениками, ориентированными на привязанность, не имеющими энергии становления и неспособными к адаптивному и интегративному видам обучения. Проблема заключается в том, что направленная в неверное русло привязанность толкает их на ложный путь обучения не у тех «учителей».

Сторонники консервативного образования полагают, что современные, «гуманные» подходы к образованию терпят крах, сеют анархию, неуважение и непослушание. Многие устремляют взгляд за океан, к авторитарным и структурированным образовательным системам континентальной Европы и Азии. Но они не принимают во внимание тот факт, что традиционные подходы к образованию эффективны лишь в том обществе, где привязанность к взрослым еще не искажена. И даже в этих системах обнажаются слабые места, когда нарушается традиционная иерархия привязанности. У меня была возможность лично стать свидетелем этого в Японии и поучаствовать в качестве приглашенного эксперта в конференции по образованию, посвященной изучению проблем авторитарной системы. Ни одно постиндустриальное общество не застраховано от этого. Когда экономика ставится выше культуры, развал неминуем, и деревня привязанностей начинает распадаться. Учителя, придерживающиеся авторитарных методик обучения, еще не осознали, что не принуждение, а именно связь облегчала учебный процесс. Наша система образования должна быть в состоянии не только использовать процессы становления, интеграции и адаптации там, где это возможно, но и обеспечить поддержку системы связей и отношений для того, чтобы удержать ориентированных на привязанность учащихся. Устаревший авторитарный подход только усугубит положение.

Принимая во внимание то, что ориентация на ровесников оказывает разрушительное влияние на систему образования, логично предположить, что мы должны бить тревогу и пытаться изменить ситуацию или, по крайней мере, как-то замедлить этот процесс. На самом же деле, мы, учителя и родители, фактически поощряем это явление и способствуем его развитию. Наш «гуманный» личностно-ориентированный подход к образованию привел нас к тому, что, обучая детей, мы путаем то, что есть, с тем, что должно быть, их желания с их потребностями. Возник опасный миф о том, что лучше всего дети учатся у ровесников. И это действительно так, отчасти из-за того, что сверстникам подражать легче, чем взрослым, но главным образом потому, что дети стали ориентированными на ровесников. Однако друг у друга они не способны научиться ценности размышления, значимости индивидуальности, тайнам природы, секретам науки, основам человеческого бытия, урокам истории, математической логике, смыслу трагедии. Они не узнают о том, какие качества свойственны человеку, как стать человеком, зачем нужны законы.

что означает «быть великодушным».

У своих ровесников дети научатся разговаривать, как они, ходить, как они, одеваться, как они, вести себя, как они, выглядеть, как они. Коротко говоря, они научатся приспособливаться и имитировать². Ориентированные на ровесников ученики становятся менее зависимыми от учителя, очевидно, к радости большинства перегруженных преподавателей. К сожалению, такие учащиеся не достигнут успехов в учебе. Корневое значение понятия «педагог» - «руководитель», то есть тот, кто руководит детьми. Учитель может руководить, только если ученики идут за ним, а ученики пойдут только за тем учителем, к которому испытывают привязанность. Все чаще учителя, казалось бы, действуют по подсказке своих учеников, передавая им бразды правления и компрометируя, таким образом, саму суть педагогики. Ориентация на ровесников делает и без того нелегкий процесс обучения молодежи еще сложнее, нанося тяжелый урон моральному духу учителей, их стрессоустойчивости и даже физическому здоровью. Ориентация на ровесников заставляет учеников противостоять ожиданиям учителя и устраивать бесконечные забастовки против правил. Столкновение с постоянным противодействием - это верный путь к переутомлению. Начать учить жестче - не выход из положения.

Единственный способ сделать обучение проще - овладеть искусством привязанности. Чтобы достичь цели, учитель должен раскрыть душу ученика. А чтобы раскрыть души наших учеников, мы должны прежде всего завоевать их сердца. И последнее замечание об образовании. В эпоху узкой специализации и экспертов, нам может казаться, что обучение - это обязанность исключительно учителя. Между тем, если бы мы осознали роль привязанности в облегчении процесса обучения и в предотвращении ориентации на ровесников, мы бы увидели, что образование молодежи является частью социальной ответственности, разделенной поровну между родителями, учителями и всеми взрослыми, контактирующими с нашими детьми, а также теми, кто формирует характер культуры и общества, в котором они развиваются и учатся жизни.

Примечания

1. Например, исследование, проведенное в 2003 году в провинции Британская Колумбия, где живет автор этой книги, показало именно такой спад. Результаты исследования шокировали педагогов и членов школьных попечительских советов.
2. В основе модели обучения через ровесников лежит ошибочная трактовка теории кооперативного обучения великого швейцарского девелопменталиста Жана Пиаже. Пиаже действительно утверждал, что дети успешнее учатся во взаимодействии друг с другом. Но нужно учитывать целостную картину, в рамках которой он строил свою теорию: прежде, чем взаимодействие с ровесниками сможет ускорить процесс обучения, должно сформироваться устойчивое самосознание ребенка. По Пиаже, только после того, как дети узнают самих себя, взаимодействие с другими людьми сможет придать форму этому знанию и углубить его. По его мнению, общение с авторитарным учителем оказывает более сдерживающее влияние на развитие когнитивной индивидуации, чем эгалитарные взаимоотношения с ровесниками. Пиаже сформулировал свою теорию сорок лет назад в континентальной Европе, где дети были в высшей степени ориентированы на родителей, а система обучения подчинялась естественной иерархии. В Северной Америке идеи Пиаже были вырваны из контекста развития и применены к абсолютно иной социальной среде. Модель кооперативного обучения стала повальным увлечением в среде педагогов-теоретиков, внедряющих ее несмотря на отсутствие прочной привязанности детей к взрослым. В теории Пиаже нет ничего плохого, если она используется в подходящем контексте: кооперативное обучение действительно стимулирует мышление, но только у тех детей, которые, во-первых, уже имеют собственное представление о предмете изучения, а во-вторых, способны оперировать с двух точек зрения одновременно. В иных случаях, взаимодействие губит зарождающуюся индивидуальность, препятствует развитию оригинальности и стимулирует зависимость от ровесников.

ЗАВЛАДЕВАЙТЕ СВОИМИ ДЕТЬМИ

В предыдущих главах мы показали, что наше общество утратило связь с родительскими инстинктами. Наши дети привязаны к сверстникам - незрелым созданиям, не способным помочь им повзрослеть. Теперь посмотрим, как решить эту проблему. Как можем мы, родители и учителя, вернуть себе наши назначенные природой роли наставников и воспитателей молодого поколения, примеров для подражания и лидеров, к которым оно обращается за советом?

В главе 1 я говорил, что для того чтобы быть эффективным, воспитание нуждается в контексте - в отношениях привязанности. Наша культура и мы, отдельные ее представители, сами того не подозревая, позволили ориентации на ровесников разрушить этот контекст. Пришло время восстановить его. Первым пунктом в наш план действий мы должны вписать задачу завладеть своими детьми - взять их под свое крыло, сделать так, чтобы они захотели принадлежать нам и быть с нами рядом. В отличие от предыдущих поколений родителей, мы больше не можем рассчитывать на то, что крепкая, зародившаяся в самом начале связь между нами и нашими детьми будет длиться столько, сколько нам нужно. Не важно, как сильна наша любовь или как чисты наши намерения, в сегодняшних обстоятельствах у нас остается меньше прав на ошибки, чем когда-либо было у родителей. Мы сталкиваемся со слишком серьезной конкуренцией. Чтобы компенсировать культурный хаос нашего времени, нам необходимо ввести в привычку привлечение наших детей ежедневно и постоянно, пока они не станут достаточно взрослыми, чтобы существовать самостоятельно. Хорошая новость в том, что природа - наша природа - подсказывает нам, как это сделать.

Точно так же, как пчелы, птицы и многие другие создания, мы, люди, используем инстинктивное поведение, чтобы вызвать ответную привязанность друг друга. У нас тоже есть что-то вроде «танца ухаживания», цель которого - привлечь другого человека и сформировать связь с ним. Вне всяких сомнений, наиболее важной функцией этого танца, наравне с размножением, является завладение своими детьми. Когда взрослые находятся в обществе младенцев, даже если это не их дети, их инстинкты ухаживания просыпаются почти автоматически: улыбки, кивки, игра глазами, воркование. Мне нравится называть этот тип инстинктивного поведения *танцем привязанности* или *танцем завладения*.

Вы можете подумать, что, раз танец привязанности является частью нашей природы, у нас не должно возникать проблем с тем, чтобы привлечь к себе своих детей, когда нам это нужно. К несчастью, все не так просто. Хотя мы все обладаем врожденным знанием последовательности движений, мы не сможем совершить их, если потеряли связь с нашей интуицией. У многих взрослых, дети, вышедшие из младенческого возраста, больше не стимулируют их

инстинкт завладения - и особенно это касается тех детей, которые, в отличие от милых малышек, больше не проявляют активных попыток привязаться к нам. Если мы хотим собрать наших детей под своим крылом в условиях огромного количества отвлекающих факторов и соблазнов современной культуры, нам придется вникнуть в суть инстинктов завладения. Мы должны сознательно сфокусироваться на них. Нам, родителям и учителям, необходимо использовать их так же осознанно, как мы используем наше обаяние, чтобы завладеть сердцем взрослого партнера, с которым хотим построить отношения.

Наблюдая за взрослыми, играющими с младенцами, можно выделить четыре отдельных «па» танца привязанности. Эти движения следуют в определенном порядке, и, фактически, формируют базовую модель для всех ритуалов ухаживания у человеческих особей, Эти четыре па составляют ту самую программу, которой нам необходимо придерживаться, чтобы привлекать к себе наших детей с младенчества и до окончания подросткового возраста.

Начинайте общение благожелательно

Цель этого первого шага - привлечь внимание ребенка, вызвать его улыбку, и, если возможно, добиться ответной реакции. С младенцами наши намерения, как правило, абсолютно ясны - мы в лепешку расшибемся, чтобы достичь нужного результата. Когда ребенок становится старше, наши намерения не должны быть столь очевидными, чтобы это не оттолкнуло его. Не стоит уподобляться коммивояжерам, которые так раздражают многих из нас, потому что слишком заискивают и общаются с потенциальными покупателями излишне фамильярно.

С младенцами такое ухаживание часто является самоцелью, принося родителям удовлетворение, если проходит успешно, или делая их глубоко несчастными, если оборачивается неудачей. У нас нет никаких скрытых мотивов, мы не пытаемся заставить младенца «сделать» что-либо. Построение отношений - это самоцель, и оно должно оставаться таковым после окончания периода младенчества, на протяжении всего детства. Сегодня модно фокусироваться на стратегии родительства, поэтому мы часто сосредотачиваемся на том, что сделать, не думая о том, куда мы хотим попасть. Точкой отсчета и первичной целью всех наших контактов с детьми должно быть не управление их поведением, а отношения сами по себе. Чем старше становятся дети, тем больше вероятность, что мы будем вступать в общение с ними, только когда что-то идет не так. Эта тенденция начинает проявляться в активном ходунковом возрасте, когда родители все больше стараются уберечь ребенка от неприятностей. Согласно одному исследованию, как только ребенок начинает ходить и находится в стадии активных исследований, девяносто процентов материнского поведения состоит из выражения любви, игрового общения и заботы, и только пять процентов направлено на запреты. В последующие месяцы происходит радикальный сдвиг. Из-за своего возросшего любопытства и импульсивности ребенок попадает во множество ситуаций, в которых родитель вынужден его сдерживать. В среднем, малыш в возрасте от одиннадцати до семнадцати месяцев сталкивается с запретами каждые девять минут¹. Целью такого общения становится не завладеть ребенком эмоционально, но скорректировать или направить его поведение. Примерно в это же время, или чуть позже, мы даем отдых нашим инстинктам завладения. Точно так же, в мире взрослых период ухаживаний завершается, как только отношения прочно установлены. Мы начинаем воспринимать отношения как должное. Это может стать ошибкой во взаимоотношениях взрослых людей, но для детской привязанности - это катастрофа. Несмотря на то, что мы стоим на страже безопасности и благополучия детей, наша манера общения с ними по-прежнему должна оставаться теплой и располагающей, она должна побуждать их сохранять отношения с нами.

По мере того, как дети растут или начинают сопротивляться контакту с нами, нашей целью становится не просто наладить общение с ребенком, но ненавязчиво «проникнуть» в его пространство. Хотя эта задача сложнее предыдущей, мы должны помнить о том, что все это служит глобальной цели - привлечению к себе своего ребенка. «Это верно, - согласился Дэвид, отец четырнадцатилетней девочки.

- Когда я анализирую свои разговоры с дочерью, то понимаю, что большая часть нашего общения сводится к тому, что я хочу, чтобы она что-то сделала, или хочу ее чему-то научить, или каким-то образом изменить ее поведение. Очень редко целью является просто радость от общения с ней».

Танец завладения не может развиваться, если мы преследуем лишь краткосрочные цели коррекции поведения. Сместив фокус на долгосрочные цели формирования воспитывающих отношений, мы интуитивно найдем движения, которые приведут нас к их достижению. Нас может утешить сознание того, что инстинкты и интуиция - на нашей стороне, даже если какое-то время они бездействовали. Позвольте себе эксперименты и исследования. Это метод проб и ошибок, а не следования четким предписаниям. Для каждого ребенка танец завладения будет разным.

Особенно важно вновь привлекать к себе наших детей после периода разлуки. Ритуалы привязанности, подпитываемые инстинктами завладения, существуют во многих культурах. Самые распространенные из них - это приветствия, которые являются залогом любого успешного взаимодействия. Полное приветствие должно включать в себя взгляд, улыбку и кивок головой. Забывать об этом опасно. В отдельных культурах, как, например, в Провансе и в некоторых латиноамериканских странах, детей все еще приветствуют согласно установленным правилам, приветствие ожидаемо. В нашем обществе мы даже не всегда здороваемся с нашими собственными детьми, что уж говорить о чужих. Поскольку дети, проведя некоторое время в разлуке с нами, не стремятся восстановить связь, нам

может показаться менее важным установление контакта с ними. И в этом кроется огромная ошибка. Мы должны компенсировать нехватку инициативы с их стороны нашим собственным энтузиазмом и активностью. Наиболее очевидные случаи разлучения связаны с учебой и работой, но мы расстаемся с нашими детьми и по другим причинам. Иногда разлучение происходит, если ребенок занят, например, просмотром телевизора, игрой, чтением или выполнением домашней работы. Первым этапом взаимодействия должно стать возобновление связи. Если мы не сможем вновь завладеть вниманием ребенка, все остальное не сработает. Бессмысленно и очень трудно, например, давать указания ребенку, когда он полностью сосредоточен на просмотре телевизора. В такой момент, прежде чем позвать его ужинать, сядьте с ним рядом, положите руку ему на плечо и включите его во взаимодействие с вами. Используйте зрительный контакт. «Привет Хорошая программа? Выглядит интересно. Жаль, конечно - но уже пора идти за стол».

Очень важно вновь привлекать к себе ребенка и после разлуки на время сна. Во многих семьях утро было бы совсем иным, если бы родители не начинали воспитывать ребенка до того, как вновь расположат его к себе. Когда наши сыновья были маленькими, один из наших самых полезных обычаев носил название «утренний разогрев»-Мы отвели для этого два удобных кресла в нашем доме. Сразу после того, как мальчики просыпались, мы с Джой сажали их на колени, обнимали, играли и шутили с ними, пока у нас не устанавливался зрительный контакт, пока на наших лицах не появлялись улыбки, и пока они не начинали отвечать нам. После чего все шло гораздо более гладко. Для этого приходилось просыпаться всего на десять минут раньше, и оно того стоило; мы начинали наше утро с этого «ритуала завладения», вместо того чтобы сразу включать воспитательный процесс на максимальной скорости. Дети созданы, чтобы начинать движение с первой передачи, не важно, сколько им лет и насколько зрелыми они стали. Коротко говоря, нам необходимо включать в наш повседневный распорядок ритуалы, направленные на завладение нашими детьми. В дополнение к этому, особенно важно вновь соединиться с ними после любого эмоционального разлучения. Чувство связи может быть нарушено, скажем, после ссоры или перепалки, когда мы отдаляемся, не понимаем друг друга, злимся. Контекст для воспитания останется потерянным, пока мы не предпримем меры для восстановления того, что психолог Гершон Кауфман назвал «межличностным мостиком». Выстраивать такой мостик - это всегда наша обязанность. Мы не можем ожидать ее выполнения от наших детей - они недостаточно зрелые, чтобы осознать, насколько это необходимо.

Для учителей и/или других взрослых, отвечающих за детей, не являющихся их собственными, привлечение к себе детей должно всегда стоять на первом месте. Если мы пытаемся заботиться о детях или давать им указания, не завладев предварительно их вниманием, мы неизбежно столкнемся с их естественным инстинктом сопротивления требованиям и указаниям чужих людей.

Без сомнения, именно этот акт завладения ребенком отличает настоящего педагога от всех остальных. Я никогда не забуду свою первую учительницу, миссис Экерберг. После того, как моя мама оставила меня в дверях моего самого первого класса, и до того, как меня отвлекли другие дети, эта чудесная женщина плавно, с улыбкой прошла ко мне через весь кабинет и начала общаться со мной в самой дружественной манере, назвав меня по имени, сказав, как она рада видеть меня в своем классе, и заверив меня, что мы проведем чудесный год вместе. Всего за минуту она завладела моим сердцем. В результате, я был предан ей и относительно безразличен ко всем другим привязанностям. Я не нуждался в них; мной уже завладели. После этого до самого пятого класса ни один учитель больше так не располагал меня к себе. Эти «промежуточные» годы были не слишком полезными и с точки зрения моего образования

КАК НЕ УПУСТИТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ

Дайте ребенку что-то, за что он сможет ухватиться

Принцип, лежащий в основе следующего па, прост: чтобы разбудить инстинкты привязанности ребенка, мы должны предложить ему что-то, за что он может зацепиться. В случае с младенцем достаточно положить палец ему на ладонь. Если мозг привязанности ребенка восприимчив, он схватит палец, если нет - уберет руку. Это не мышечный рефлекс, как тот, что можно вызвать постукиванием под коленкой, это *рефлекс привязанности*, один из многих врожденных рефлексов, которые делают возможным кормление и укачивание ребенка. Он указывает на то, что инстинкты привязанности ребенка активированы. Теперь ребенок готов воспринимать заботу о себе.

Ни взрослый, ни ребенок не знает и не способен оценить того, что происходит. Этот простой захват пальца представляет собой полностью бессознательное взаимодействие, цель которого - запустить инстинкты привязанности, сделать так, чтобы ребенок захотел держаться за вас. В приведенном примере младенец физически держится за взрослого, но фундаментальная цель заключается в установлении эмоциональной связи. Вложив палец в ладонь ребенка, мы приглашаем его к связи. Таким образом, наша часть танца начинается с приглашения. Когда ребенок взрослеет, целью этого упражнения становится не физическое, а психологическое «хватание». Нам необходимо дать нашим детям что-то, за что они смогут ухватиться, что будет дорого для них, что-то, что они смогут хранить в своем сердце и не захотят отпустить. Что бы мы ни дали им, это должно исходить от нас и быть нашим даром. И, что бы это ни было, ухватившись за это, они будут держаться за нас. Внимание и интерес являются мощными детонаторами привязанности. Знаки любви обладают огромной силой. Исследователи ставят эмоциональную теплоту, наслаждение и восхищение во главу списка эффективных активаторов привязанности. Огонек в глазах и теплота в голосе являются столь мощными призывами к формированию связи, что большинство

детей не смогут отвернуться. Если вы покажете ребенку, что он важен для вас, он будет держаться за мысль о том, что он особенный и что вы рады его присутствию в вашей жизни.

Физический компонент общения является ключевым для детей. Объятия созданы, чтобы удерживать детей с нами рядом, они согревают ребенка еще долго после того, как мы перестанем его обнимать. Не удивительно, что многие взрослые, проходящие психотерапию, все еще глубоко переживают тот факт, что родители давали им в детстве мало физического тепла.

Учителя часто спрашивают меня, как они могут культивировать связь с детьми в наши дни, когда отношение к физическому контакту столь неоднозначно. Осознание - это только одно из пяти чувств, и только один из шести способов связи (о шести видах привязанности читайте в главе 2). Хотя прикосновения очень важны, следует помнить, что это совершенно точно не единственный способ установления связи с детьми. Если ребенок эмоционально защищен от привязанности одним из самых уязвимых способов, следует сфокусироваться на менее радикальных вариантах, например, поиске того, что вас объединяет, или демонстрации своей лояльности через принятие его точки зрения. В моей работе с юными правонарушителями я, как правило, начинал именно с этого. Иногда я просто замечал, что у нас обоих голубые глаза или схожие интересы, или у нас есть еще что-то общее. Самое главное - взрослый должен что-то предложить, иначе ребенку не за что будет ухватиться.

Самый лучший наш дар - позволить ребенку почувствовать, что в нашем присутствии он может быть именно таким, каков он на самом деле, выразить наше восхищение самим его существованием. Есть тысячи способов донести до ребенка это побуждение: через жесты, слова, символы и действия. Ребенок должен понять, что он желанный, особенный, важный, что его ценят, уважают, по нему скучают, радуются ему. Для того чтобы ребенок мог полностью воспринять наше желание поверить в него и хранить его в сердце, даже когда мы не рядом с ним физически, оно должно быть искренним и безусловным. В главе 17, где я буду говорить об эффективных методах поддержания дисциплины, мы увидим, как губительно использование разлуки с родителем в качестве наказания для ребенка. Начать использовать эту часто рекомендуемую, но разрушительную технику, фактически, значит сказать, что мы рады тому, что ребенок находится рядом с нами, только когда он или она соответствует нашим ценностям и ожиданиям - другими словами, что наши отношения с ним не безусловны. Наша цель как родителей - дать ребенку такой стимул, слишком желанный и важный, чтобы от него можно было отвернуться, любящее принятие, которое не могут предложить ему сверстники. Держась за наш дар безусловной любви, ребенок будет держаться за нас эмоционально - так же, как младенец, сжимающий в кулачке родительский палец.

Чтобы связь начала работать, ребенок должен воспринять ваше приглашение быть собой. Это может показаться парадоксальным - и вскоре я объясню, что под этим подразумеваю - невозможно завладеть ребенком, давая ему то, чего он ожидает, будь это часть ритуала, подарок на день рождения или награда за какое-то достижение. Сколько бы суматохи мы ни создавали, то, что мы даем в подобных обстоятельствах, будет ассоциироваться с ситуацией или событием, а не с взаимоотношениями. Такие подарки никогда не приносят удовлетворения. Ребенок может наслаждаться дарами, физическими или эмоциональными, которые ожидаемы, но его голод привязанности этим не утолить.

Мы не можем культивировать связи, только выполняя требования ребенка, просит ли он внимания, любви, понимания или уважения. Хотя мы рискуем повредить взаимоотношениям, отказывая ребенку, когда он искренне нуждается в нас, удовлетворять его потребности, только если сам он этого просит - не значит обогащать наши с ним отношения. В деле привлечения наших детей, ключевыми факторами успеха являются проявление инициативы и неожиданность. Предложить что-то, за что можно ухватиться, в ситуациях, когда ребенок меньше всего этого ожидает - это самый эффективный прием. Если то, что вы предлагаете ребенку, должно быть им заработано или выглядит как награда за что-то, это не будет служить возвращению вашей связи. Ваше предложение контакта должно быть частью фундаментального приглашения, которое вы передаете ребенку. Это па в танце - не ответ ребенку. Это шаг к выстраиванию отношений, снова и снова. Это приглашение на танец всех танцев - танец привязанности. Повторюсь, важно передать ребенку ваше естественное восхищение самим фактом его существования - не когда он просит вас о чем-то, но когда молчит. Покажите ему, как вы счастливы, что он есть, своими жестами, улыбками, тоном голоса, объятиями, игривым взглядом, предложением совместных занятий или просто подмигиванием. Кстати, широко распространено мнение, что сдаваться под действием запросов ребенка - значит его «портить». В этом есть, разве что, капля правды. Некоторые родители пытаются компенсировать отсутствие естественного внимания, связи и контакта, которых они не дают своему ребенку, тем, что без разбора уступают всем его просьбам. Если мы портим что-то, это происходит потому, что мы не создаем подходящих условий. Например, мясо портится, если мы забываем убрать его в холодильник. Мы портим детей не когда потакаем всем их прихотям или дарим слишком много подарков, мы портим их, когда игнорируем их потребности. Племяннице моего соавтора, молодой матери, медсестра в роддоме посоветовала не держать ребенка на руках слишком долго, потому что так «вы его испортите». Но в этом случае мы испортим ребенка, если будем лишать его необходимой близости. Мамочка мудро проигнорировала этот «профессиональный» совет. Младенцы и маленькие дети, родители которых не отказывают им в контакте, не будут становиться излишне требовательными по мере взросления. Правда такова, что в высшей степени неуверенные дети могут требовать от нас чудовищно много времени и внимания. Родитель может мечтать о передышке, а не о взаимодействии. Парадокс в том, что внимание, которое родитель отдает в ответ на запрос ребенка, никогда не удовлетворяет: оно оставляет ребенка с

неуверенностью, с мыслью, что родитель только выполняет его требования, а не отдает себя ребенку по собственному желанию. Запросы только растут, а эмоциональные потребности, которые лежат в их основе, не удовлетворяются. Решение состоит в том, чтобы ухватить момент и пригласить ребенка к контакту именно тогда, когда он *не* просит об этом. Или, в ответ на запрос ребенка, родитель может взять инициативу на себя, выражая больше интереса и энтузиазма, чем ребенок ожидал: «О, это отличная мысль. Я как раз хотел провести время вместе с тобой! Я так рад, что ты это придумал». Вы удивите ребенка, заставите его почувствовать, что это вы его приглашаете к общению.

Невозможно завладеть ребенком или дать ему то, за что он может держаться, захваливая его. Похвала обычно относится к чему-то, что сделал ребенок, и поэтому, не является ни даром, ни спонтанным проявлением. Похвала не исходит от взрослого, она вытекает из достижений самого ребенка. Ребенок не может ухватиться за похвалу, потому что любая ошибка перечеркнет ее. Даже если бы он мог за нее уцепиться, ценность для него приобрел бы не человек, ее произносящий, но достижение, которое ее вызвало. Не удивительно, что некоторым детям похвала идет во вред, вызывая поведение, противоположное тому, за которое их хвалили, или становясь причиной отказа ребенка от отношений из страха неудачи. Значит ли это, что детей никогда нельзя хвалить? Во все нет: когда мы признаем заслуги других, если они внесли какой-то особый вклад или приложили усилия или энергию для чего-то, это помогает нашим отношениям, говорит о нашей отзывчивости и положительно влияет на общение. Но важно, чтобы похвалы не были излишними, важно внимательно следить за тем, чтобы -мотивация ребенка не зависела от восхищения или положительного мнения о нем других. Представление ребенка о самом себе не должно базироваться на том, как хорошо ему удалось, или не удалось, заслужить наше одобрение с помощью своих достижений или послушания. Фундаментом истинного самоуважения ребенка является чувство, что родители любят его, принимают и наслаждаются тем, что он именно такой, какой есть.

Поощряйте зависимость

Когда малыш достаточно подрастет, предложите ему зависеть от вас, протянув руки, как будто хотите поднять его, и ждите реакции. Если его инстинкты привязанности успешно активированы, он ответит, поднимая руки, выражая тем самым желание близости и готовность зависеть. В этом танце привязанности движения обоих участников процесса, родителя и ребенка, интуитивны.

В целом, пригласить малыша к зависимости означает сказать: «Слушай, давай я понесу тебя. Я буду твоими ногами. Ты можешь положиться на меня. Со мной ты будешь в безопасности». Пригласить к зависимости ребенка постарше - значит внушить ребенку, что он может доверять нам, рассчитывать на нас, опереться на нас разрешить нам позаботиться о нем. Он может обратиться к нам за помощью и ожидать от нас поддержки. Мы говорим, что готовы помочь ему и что одобряем его потребность в нас. Но если мы не заручимся перед этим доверием ребенка, мы не добьемся положительных результатов. Это справедливо как для родителей, так и для работников детских учреждений, нянь, учителей, приемных родителей и социальных педагогов. И тут на нашем пути встает модное сегодня увлечение независимостью. Мы можем принять зависимость младенцев от нас, но по окончании периода младенчества нашей первой задачей становится развитие самостоятельности ребенка. Идет ли речь о том, чтобы наши дети сами одевались, сами ели, занимали себя, развлекали, самостоятельно думали или решали свои проблемы, суть от этого не меняется; мы стремимся к формированию их независимости - или того, что мы считаем независимостью. Мы боимся, что поощрять зависимость - значит поощрять регресс вместо развития, что, если мы дадим зависимости один палец, она проглотит всю руку. Но таким отношением мы не стимулируем развитие истинной самостоятельности - мы формируем лишь зависимость от нас. Зависимость передается группе ровесников.

Тысячами различных способов мы тянем наших детей к взрослению и подталкиваем к нему, подгоняем их, вместо того чтобы дать отдохнуть. Мы предпочитаем отталкивать их от нас, а не притягивать. Мы, взрослые, никогда не смогли бы построить отношения друг с другом, если бы сопротивлялись зависимости. Вы можете себе представить, как отразились бы на наших ухаживаниях сообщения вроде: «Не ожидай, что я буду помогать тебе с чем-то, что ты можешь или должен делать самостоятельно»? Сомневаюсь, что такие отношения смогли бы окрепнуть. Ухаживая за кем-то, мы постоянно повторяем: «Слушай, давай я помогу тебе», «Я сделаю это для тебя», «С радостью сделаю то, что ты просишь», «Твои проблемы - мои проблемы». Если мы способны на это в отношениях с взрослыми, почему же мы не можем поощрять зависимость в наших детях, которые действительно нуждаются в опоре и поддержке? Возможно, нам легче поощрять зависимость взрослых, потому что мы не несем ответственности за их взросление. Мы не отвечаем за их превращение в независимых людей. В этом состоит суть проблемы: мы берем на себя слишком много ответственности за достижение зрелости нашими детьми. Мы забыли, что мы не одиноки: природа - наш союзник. Независимость - это плод созревания; наша задача по воспитанию ребенка заключается в том, чтобы удовлетворять его потребности в зависимости. Когда мы выполняем нашу работу по удовлетворению истинных потребностей в зависимости, природа выполняет свою - по стимулированию взросления. Таким же образом, нам не приходится заботиться о том, чтобы наш ребенок рос физически: нужно просто не забывать его кормить. Упуская из виду то, что рост, развитие и взросление - это естественные процессы, мы теряем перспективу. Мы начинаем бояться, что наши дети застрянут на месте и никогда не вырастут. Возможно, мы думаем, что если мы хотя бы

немного их не подтолкнем, они никогда не вылетят из гнезда. Люди в этом отношении не похожи на птиц. Чем больше детей толкают, тем крепче они цепляются - или, если им это не удастся, они отправляются в другое гнездо. Жизнь - это смена времен года. Мы не сможем дожидаться весны, если будем сопротивляться зиме; зимой растения спят, но они зацветут буйным цветом, когда придет весна. Мы не можем достичь независимости, сопротивляясь зависимости. Только когда все потребности в зависимости будут удовлетворены, начнется движение к истинной самостоятельности. Сопротивляясь зависимости, мы перекрываем движение к независимости и откладываем ее наступление. Кажется, мы утратили понимание самых базовых принципов роста. Если бы мы тянули растения вверх, чтобы заставить их вырасти, мы бы поставили под угрозу корни, которыми они соединяются с землей, а значит, и их будущее плодородие. Если мы вырвем корни детской привязанности, ребенку придется пересадить их в новые отношения. Наш отказ поощрять зависимость детей от нас приведет их в руки друг друга.

Подталкивая ребенка к переживанию разделения до того, как он сам будет к этому готов, идет ли речь об укладывании спать или выходе из дома, мы только вызовем в нем панику и стремление цепляться за нас еще сильнее. Дети, которым не удается поддерживать близость с родителями, находят им замену. Эту передачу зависимости очень часто путают с истинной независимостью. Поддерживая такую фальшивую независимость - независимость, для которой наши дети еще недостаточно созрели - мы способствуем появлению ориентации на ровесников. Учителя также должны поощрять зависимость. Фактически, именно те педагоги, которые стимулируют зависимость своих учеников от них, в конечном итоге успешнее всего воспитывают независимость. Вместо того чтобы подталкивать своих учеников к независимости, настоящий учитель будет щедро предлагать детям свою помощь. Истинный педагог хочет, чтобы его ученики думали своим умом, но он знает, что дети не смогут этого достичь, если он будет препятствовать их зависимости или наказывать их за недостаточную зрелость. Его ученики смогут опереться на него, не чувствуя при этом стыда за свою потребность в поддержке.

Короткого пути к независимости не существует. Единственный путь к независимости лежит через зависимость. Смирившись с мыслью, что задача сделать наших детей жизнеспособными в качестве самостоятельных существ не находится полностью в нашей власти - это задача природы - мы сможем легче справляться с нашей частью работы, которая состоит в том, чтобы поощрять их зависимость.

Будьте для ребенка компасной стрелкой

Четвертый способ разбудить инстинкты привязанности ребенка - сориентировать его. Эта часть танца начинается, когда ребенок уже в наших руках. С того момента, как ребенок начинает зависеть от нас в своем ориентировании, мы должны взять на себя роль компасной стрелки и вести себя, как его провожатые. Мы, взрослые, берем на себя эту функцию автоматически, даже не осознавая этого. Мы объясняем то и это, рассказываем, что и как называется, и знакомим растущего младенца с его окружением. В условиях школы, в этой части танца, интуитивный учитель ориентирует ребенка относительно того, где он находится, кто есть кто, что есть что, и когда то или это должно случиться: «Вот здесь ты сможешь оставлять свою куртку», «Эту девочку зовут Мария», «Позже мы сделаем несколько упражнений на эту тему, а сейчас посмотрите, пожалуйста, вот на эти книги».

Возможны миллиарды вариаций этого па, они зависят от контекста и потребностей конкретного ребенка. С совсем маленькими детьми мы активно применяем свою интуицию, но многие из нас перестают пользоваться своим ориентационным инстинктом с детьми постарше. Мы больше не берем на себя функцию их представления окружающим людям, знакомства с миром, информирования их о том, что мы собираемся делать, или объяснения, что означают те или иные вещи. Коротко говоря, мы не исполняем роль наставника для тех, кому все еще необходимо зависеть от нас.

Дети склонны автоматически держаться близко к своей компасной стрелке. Если мы по-настоящему осознаем, как много значит исполнение этой роли в жизни детей, мы поймем, что эта роль слишком значительна, чтобы отдавать ее на откуп кому-то другому.

Интуитивно, все мы ощущаем силу ориентации как детонатора привязанности. Представьте, что вы заблудились в незнакомом городе чужой страны: вы потеряны и расстроены, находясь вдали от своего мира, не зная языка и, следовательно, не имея возможности ни задать вопрос, ни понять ответ. Вы чувствуете себя беспомощным и приходите в отчаяние. А теперь представьте, что кто-то подходит к вам и предлагает помощь на вашем родном языке. После того, как этот человек объяснит вам, с кем можно связаться и куда пойти, вы всей душой будете стремиться сохранить контакт с вашим проводником. Как только он соберется уходить, вы, без сомнения, постараетесь продолжить разговор, хватаясь за любую соломинку, лишь бы удержать его. Раз это справедливо для взрослых людей, как же много это значит для незрелых субъектов привязанности, полностью зависимых от других в поиске своих ориентиров.

Одной из причин утраты связи с нашим ориентационным инстинктом является то, что мы больше не чувствуем себя уверенными в мире, в который попадают наши дети. Все вокруг слишком сильно изменилось, нам сложно играть роль их провожатых. Детям не требуется много времени, чтобы узнать больше, чем знаем мы о мире компьютеров и интернета, об их играх и игрушках. Ориентация на ровесников создала детскую культуру, которая чужда многим из нас, как наша культура бывает чуждой для вновь прибывших иммигрантов. Подобно иммигрантам, чувствующим себя потерянными в чужой стране, мы теряем способность выступать в роли наставников для своих детей. Их язык кажется иным, музыка - абсолютно не похожа на нашу, школьная культура изменилась, даже образовательные

программы стали другими. Каждое из этих изменений понемногу подтачивает нашу уверенность до такой степени, что мы начинаем сами чувствовать потребность в ориентации! Мы все чаще ощущаем себя неспособными ориентировать наших детей в их мире.

Другая часть проблемы - в том, что ориентация на ровесников лишила детей пускового механизма, который, в более естественных обстоятельствах, активировал бы наше инстинктивное стремление ориентировать их - дети перестали выглядеть потерянными и запутавшимися. Взрослый человек, когда выглядит так, вызывает желание помочь ему даже у абсолютно чужих людей. (Мой соавтор Габор, терапевт, утверждает, что он довел свое умение принимать такой вид до совершенства, пользуясь им рядом с постами медицинских сестер в больнице). Хотя ориентированные на ровесников дети гораздо меньше, чем кто-либо другой, понимают, кто они и куда идут, им обычно не свойственны чувства замешательства и растерянности. Ребенок, встроенный в культуру «крутых», не выглядит уязвимым, нуждающимся в ориентирующей помощи. Близость с ровесниками - единственное, что для него важно. Это одна из причин, по которой ориентированные на ровесников дети часто кажутся уверенными и умудренными опытом, хотя в действительности они - слепые, ведущие за собой слепых. Суммарный эффект от отсутствия растерянности у них на лицах в том, что наши инстинкты ориентирования дремлют, а наша способность завладеть их вниманием снижается. Несмотря на то, что наш мир изменился - или, точнее, из-за того, что это произошло - сейчас важнее, чем когда-либо, мобилизовать нашу уверенность и занять позицию действующей компасной стрелки в жизнях наших детей. Мир может меняться, но танец привязанности остается все тем же. Мы отлично справляемся с ролью ориентира для наших малышей и дошкольников, вероятно, потому, что считаем, что без нашей помощи они потеряются. Мы постоянно сообщаем им о том, что произойдет, куда мы едем, что они будут делать, кто этот человек, что значит то или иное событие. И только после окончания этого периода мы, кажется, теряем нашу уверенность и наши столь необходимые инстинкты завладения затухают. Нам надо помнить, что дети нуждаются в том, чтобы их ориентировали, и что мы - лучший ориентир для них, осознают они это или нет. Чем чаще мы помогаем им сориентироваться во времени и пространстве, в людях и событиях, смыслах и обстоятельствах, тем больше они склонны сохранять с нами близость. Не нужно дожидаться пока они вопросительно посмотрят на нас, мы должны уверенно занять свое место в их жизнях в качестве проводников и советчиков. Даже немного ориентации в начале дня может существенно помочь сохранению нашей с ними близости: «Вот что мы будем сегодня делать», «Я сегодня буду там-то, сегодня должно случиться то-то...» «На вечер я планирую вот это...», «Я бы хотел, чтобы ты сделал вот то и вот это», «Давай покажу, как это работает», «Вот кто позаботится о тебе», «Вот кого ты можешь попросить о помощи, если будет нужно», «Всего через три дня произойдет вот это...» И, конечно, важно ориентировать их в отношении их индивидуальности и значимости: «У тебя есть вот такая особенность...», «Ты - девочка, которая...», «У тебя есть способности к нестандартному мышлению», «У тебя настоящий дар в том-то...», «У тебя есть качества, необходимые для...», «Я вижу, что ты добьешься успеха в...» Роль компасной стрелки в жизни ребенка пробуждает инстинкты привязанности и наделяет нас огромной ответственностью. Ориентирование вновь активизирует инстинкт наших детей держаться рядом с нами. В случае с чужими детьми ориентирование является ключевым шагом для формирования связи. Для взрослого человека, будь то учитель или приемный родитель, секрет состоит в том, чтобы использовать ориентационную пустоту, которую переживает ребенок, предлагая себя в качестве проводника. Самый лучший способ запустить механизм привязанности - создавать ситуации, которые сделают ребенка или ученика зависимым от вас в смысле ориентации.

Возвращаем ориентированных на ровесников детей

Четыре па танца привязанности дают нам возможность запустить инстинкты привязанности ребенка и, в большинстве случаев, помогают формированию взаимоотношений детей с заботящимися о них взрослыми. Но есть дети, которых ориентация на ровесников поглотила настолько, что этот базовый сценарий запуска привязанности уже не работает. «Что делать, если мой ребенок уже был «проигран» миру ровесников? - спросят некоторые родители. - Есть ли способ "отыграть" его?»

Мысль, изложенная мной в заключении к главе 1, стоит того, чтобы еще раз ее повторить: всегда есть что-то, что мы можем сделать. Конечно, ни один из подходов не является универсальным для всех ситуаций, но мы можем быть уверены в том, что со временем добьемся успеха, если поймем, куда направить наши усилия. Те же самые шаги и принципы, со временем, сработают, даже если поначалу ребенок будет сопротивляться нашим стараниям, заставляя нас усомниться в успехе. В конце концов, мы не можем установить отношения в одностороннем порядке, мы только можем вовлекать в них и поощрять их. Мы можем максимально упростить возвращение «проигранных» детей и максимально обезопасить себя от возникновения конкуренции за них. Итак, как же нам этого достичь?

Во многих смыслах, ориентация на ровесников напоминает секту, и трудности, с которыми мы столкнемся, пытаясь вернуть наших детей, очень похожи на те, с которыми мы бы столкнулись, если бы спасали их из секты. Нашей истинной целью становится вновь завладеть их сердцами и умами, а не просто вернуть их физически под нашу крышу и за наш стол.

Пытаясь завладеть собственными детьми, мы должны помнить, что они нуждаются в нас, даже если сами об этом не подозревают. Даже самые отчужденные и враждебно настроенные подростки нуждаются в воспитывающем влиянии взрослых. Несмотря на то, что их инстинкты сбились с пути, а эмоции закрылись, это знание все еще укоренено глубоко в их душах и может выйти на поверхность в интимной атмосфере беседы с заинтересованным

взрослым или психологом. «Мы всегда старались, чтобы друзьям нашего ребенка нравилось приходить к нам в гости, - рассказывает Марион, мама двух подростков. - Иногда даже казалось, что у нас им было лучше, чем у себя дома. Эти взрослые и «жесткие» парни сидели за столом на нашей кухне и общались со мной и моим мужем, а позже они признавались нашим мальчикам, что им никогда не удавалось поговорить так со своими собственными родителями».

Нам нужно подойти к делу завладения нашими детьми уверенно и не давать им отдаляться от нас или отвлечь нас от выполнения нашей миссии. Чем более дерзкими и «невозможными» кажутся наши дети, тем сильнее их потребность в том, чтобы их вернули обратно.

Достичь их возвращения очень важно, не только ради того, чтобы позволить нам завершить нашу работу по воспитанию, но и чтобы дать им возможность вырасти. Детей, раньше времени покидающих лоно родительской привязанности, необходимо заманить обратно, чтобы процесс их созревания возобновился. «Вне зависимости от возраста, - пишет выдающийся американский детский психиатр Стенли Гринспан, - подростки могут продолжить свое развитие с тех уровней, на которых они остановились, но это возможно только в контексте близких межличностных отношений с любящим взрослым»². Вовлечение ребенка обратно в крепкие сети привязанности и удержание его там - это основа для всего другого, что мы можем пытаться сделать с ребенком и для него. Ключ к возвращению ребенка - в том, чтобы дать обратный ход условиям, породившим ориентацию на ровесников. Нам необходимо создать пустоту привязанности, отделив ребенка от его ровесников, а затем занять эту пустоту самим. Важно помнить, что ориентированный на ровесников ребенок имеет повышенные потребности в привязанности, иначе он бы не стал таковым. Недостаток близости с ровесниками, скорее всего, окажется столь же невыносимым, какими были пробелы в привязанности, когда родители занимали в жизни ребенка первое место. Очень часто, особенно если ориентация на ровесников не слишком укоренилась, мягкий разворот можно совершить, ограничив взаимодействие с ровесниками, используя при этом любую возможность для привлечения ребенка к себе. Очень важно не раскрывать ребенку смысл своих действий, иначе это может сыграть против нас. Самое сложное для многих родителей - перенести фокус с поведения на отношения. Если отношения разрушены, поведение может становиться все более оскорбительным и тревожным. В таких обстоятельствах нам кажется сложным прекратить ругать ребенка, умастить его или критиковать. Чтобы сместить фокус, мы должны сначала примириться с тем, что все наши попытки скорректировать поведение ребенка пока останутся тщетными, и переключить свое внимание на то, чтобы восстановить отношения. Пока не произойдет подлинного сдвига, у нас не хватит терпения на исправление поведения. Большинство из нас интуитивно знают, как добиться расположения ребенка, нам просто надо понимать, что не существует другого способа добраться туда, где мы хотим оказаться, и чем раньше мы начнем - тем лучше. Я рассмотрю специфические тактики, такие как создание структур и установка ограничений, в главе 17, но сейчас я бы хотел поговорить о «домашнем аресте». Он остается популярной дисциплинарной мерой для подростков, нарушивших правила или как-то еще провинившихся. Вопрос в том, как использовать его - как наказание или как возможность. Домашний арест обычно включает в себя ограничение контактов со сверстниками, а значит, может способствовать формированию пробелов привязанности, которыми мы можем воспользоваться. Если родители потратят это время на то, чтобы пообщаться с ребенком и предложить ему что-то, за что ухватиться, результат может оказаться целительным. Сам по себе домашний арест не достигнет желаемой цели. Если мы просто будем препятствовать взаимодействию ребенка с ровесниками, это вызовет с его стороны еще большее упорство в стремлении к контакту с ними. Следует избегать домашнего ареста в случаях, когда родителям не хватает естественной силы привязанности к ребенку и уверенности в том, что они смогут справиться с задачей. Как и большая часть методов корректировки поведения, домашний арест лучше всего срабатывает с теми, кто меньше всего нуждается в этом, и наименее эффективен для тех, кто нуждается в нем больше всего. Но в любых обстоятельствах домашний арест, если его вообще стоит применять, сработает наилучшим образом, если родители используют его как возможность воссоздать отношения со своим ребенком. А это значит отказаться от тона и эмоций, связанных с наказанием.

Иногда следует принимать более радикальные меры, особенно если попытки завладеть ребенком остались бесплодными и усилия, направленные на то, чтобы вставить хотя бы небольшой клин между ребенком и его ровесниками, оказались тщетными. Есть огромное количество приемов, которые мы можем применить, в зависимости от ресурсов, которыми располагает семья, и серьезности ситуации: от поездок на выходные вдвоем с ребенком до длительных путешествий всей семьей и промежуточных мер. В этих обстоятельствах придется очень кстати загородный дом, если семья может себе его позволить. Гостеприимные родственники в деревне, у которых сохранились прочные инстинкты завладения - это то, чего не купишь ни за какие деньги. Отъезд ребенка на лето и его пребывание вместе с семьей, даже если эта семья не его собственная, часто становится отличным противовесом от нарастающего влияния ориентации на ровесников. Несколько моих знакомых семей решились на переезд, чтобы создать пробел в привязанности к ровесникам, и, к счастью такое радикальное решение привело к успеху. Но создать такой пробел - это только полдела. Завладение ребенком - его вторая половина, еще более важная.

Наибольшего эффекта в деле привлечения к себе ребенка можно добиться, общаясь с ним с глазу на глаз. Когда присутствует более одного взрослого, ребенок все еще может уйти от личного общения. А если рядом будут еще и другие дети, пробел в привязанности не станет настолько значительным, чтобы направить ребенка в нашу сторону.

«Танцевать» с ориентированным на ровесников ребенком непросто: приходится собирать все наши силы и проявить чудеса смекалки. Для моих дочерей-подростков Тамары и Таши, поворотным моментом в их ориентации на ровесников стали наши путешествия, целью которых было вернуть их расположение. Ташу я соблазнил возможностью немного отдохнуть от уроков и поехать в то место, которое, как я знал, она любила. Даже несмотря на это, она расстроилась, что придется пропустить школу - вовсе не оттого, что может отстать в учебе, а потому что не увидит друзей. К счастью, к тому времени мы уже отправились в путь, и возвращаться было поздно. Когда мы приехали в арендованный мной дом на морском берегу, она объявила, что ей будет скучно, потому что вокруг никого нет.

Это особенность ориентации на ровесников: она понижает родителей до уровня «никого». «Все» - это имя для тех, к кому ребенок привязан, а «никто» - это все остальные.

Мне пришлось напоминать себе о том, что нельзя закрываться и бороться с симптомами. Прогресс шел достаточно медленно, но, поскольку я взял несколько дней отпуска, я хотел подождать до тех пор, пока пробел в привязанности не станет непереносимым до такой степени, что Таша начнет стремиться к близости со мной. Моей задачей было ненавязчиво проникнуть в ее пространство, сделав это очень осторожно. На ее угрюмом лице и в ее глазах уже не было и следа той радости и той улыбки, которая озаряла его раньше в моем присутствии. Вначале она оценила меня в качестве компаньона для прогулок и катания на каное. Затем появились первые улыбки, а голос ее стал немного теплее. Последними вернулись наши разговоры и открытость к объятиям. Любопытно, что вместе с восстановлением связи пришло желание готовить и есть вместе. Когда настало время уезжать, никто из нас этого не хотел. По дороге домой мы с Ташей придумали способ сохранить наши отношения: в этом нам должны были помочь еженедельная совместная прогулка или чашечка горячего шоколада в кафе. Я пообещал не «пилить» ее во время наших особенных встреч. Эти специальные события были задуманы, чтобы, сохранить контекст привязанности - все остальное время я мог выполнять другие свои родительские обязанности по обучению и воспитанию дочери. Таша спросила меня, почему я оставил ее. Я сначала стал спорить и убеждать ее, что все было наоборот, как вдруг понял, что она была права. Удерживать ребенка рядом - это обязанность родителя. Мою дочь абсолютно нельзя было обвинять в том, что произошло с нашей культурой. В стремлении к близости со своими сверстниками она просто следовала за своими искаженными инстинктами. Хотя я тоже не виноват в том, что наша культура стала нас подводить, все-таки именно я, как родитель, должен был удерживать Ташу рядом до тех пор, пока она не перестанет во мне нуждаться.

Неосознанно и вовсе не желая этого, я все-таки дал ей уйти до того, как мои родительские обязанности были выполнены. Я с содроганием вспоминаю, что перед нашим отъездом долго сомневался, стоит ли мне оставлять работу на целую неделю. Оглядываясь назад, я понимаю, что это было одним из самых верных решений, которые я принял в своей жизни. Восстановить наши отношения с Тamarой помог поход: мы вдвоем жили несколько дней в палатке в глуши. В этом случае приманкой выступило то, что она любила походы, рыбалку и отдых на природе. Будучи сильно ориентированной на ровесников, она сначала отказывалась принять мою помощь, шла передо мной или за мной и сводила наше взаимодействие к минимуму. Ее мрачное выражение лица напоминало мне о том, что я был не той компанией, в которой ей хотелось бы находиться. Я выбрал местность, где я хорошо ориентировался, чтобы стать для дочери компасной стрелкой во всех смыслах. Это заняло несколько дней. Хотя, повторюсь, мне приходилось напоминать себе оставаться терпеливым и дружелюбным, к концу нашей поездки моя дочь шла со мной рядом и с радостью принимала мою помощь. Как в старые времена, она была полна желания рассказать и показать мне много всего и болтала без умолку. Что меня удивило больше всего - так это то, как быстро и как глубоко трогала мое сердце ее теплая улыбка. Вследствие ее ориентации на ровесников я уже совсем забыл, сколько радости дарили мне наши отношения когда-то.

15 ОБЕРЕГАЙТЕ УЗЫ, НАДЕЛЯЮЩИЕ РОДИТЕЛЬСКОЙ СИЛОЙ

Отношения между родителем и ребенком - это святое. Перед лицом культуры ровесников мы должны сделать так, чтобы привязанность наших детей к нам была прочной и сохранялась до тех пор, пока ребенок нуждается в нашем воспитании. Но как этого достичь? Пусть

отношения будут приоритетом

С какими бы вопросами и проблемами мы ни сталкивались в процессе воспитания, наши отношения с детьми всегда должны быть на первом месте. Влияние на ребенка оказывают не наши намерения, какими бы благими они ни были. Важно только то, что мы выражаем своим тоном и манерой поведения. Чтобы донести до ребенка, каковы наши приоритеты, мы должны претворять их в жизнь. Часто ребенок, родители которого любят его безусловно, читает по их поведению, что их любовь, напротив, очень зависит от различных условий. «Самое трудное - это сохранять терпение, смотреть вперед, - говорит Джойс, мама трех маленьких детей. В суматохе бывает очень сложно помнить, что у тебя отношения с этим человеком, и ты не просто пытаешься выставить кого-то за дверь на десять минут. Проблема в том, что у каждого из нас есть свои собственные планы, и часто мы воспринимаем ребенка как помеху для их реализации».

Безусловное принятие сложнее всего транслировать в ситуациях, когда оно больше всего необходимо: когда наши дети разочаровали нас, предали наши ценности или оскорбили чувства. Именно в этих случаях мы должны показать, словами или жестами, что сам ребенок для нас гораздо важнее того, что он делает, что отношения значат для нас

больше, чем поведение или достижения. Прежде чем критиковать поведение ребенка, мы должны обезопасить наши с ним отношения. Именно в самых неприятных ситуациях нам следует крепче всего держаться за наших детей. И тогда они, в свою очередь, будут держаться за нас. Пытаясь воспитывать ребенка, стараясь «преподать ему урок», когда мы расстроены или полны ярости, мы рискуем заставить ребенка переживать за наши отношения. Не стоит ожидать от ребенка желания держаться за связь, которой, по его мнению, сами мы не дорожим. Лучшее, что мы можем сделать в подобных ситуациях - взять себя в руки, воздержаться от критики и отказаться от назначения каких-либо «последствий».

Некоторым родителям такое поведение может показаться неестественным. Они боятся, что их дети воспримут это как поощрение недисциплинированности. Они уверены: если сразу и подробно не обсудить нежелательное поведение, это только запутает ребенка и скомпрометирует их собственные ценности. Такой страх понятен, но не обоснован. Дети редко ведут себя плохо только потому, что не знают, как следует поступить: ребенок, как правило, понимает, чего от него ждут, но он либо не может, либо не хочет соответствовать этим ожиданиям. Его неспособность соответствовать ожиданиям связана с незрелостью, нежелание - с проблемами в привязанности. Ребенок чаще бывает не уверен не в том, какого поведения от него ждут, а в своей собственной ценности и важности для родителя. Вот что требует прояснения и подтверждения. Когда мы говорим ребенку: «Это Неприемлемо», если привязанность недостаточно крепка, а связь недостаточно ощутима, ребенок, скорее всего, услышит: «Меня не любят» или «Меня не принимают, потому что...», или «Меня будут принимать, только если...» Когда ребенок получает подобное сообщение, производим мы его или нет, отношения разрушаются.

Подтачивается сама основа желания ребенка быть хорошим для нас.

Мы не погрешим против своих ценностей, если скажем, что ребенок для нас важнее, чем его поступки, напротив: мы утвердим их на глубочайшем уровне. Мы дойдем до самой сути и скажем истинную правду. Когда родителей спрашивают о базовых ценностях, все они, за редким исключением, говорят о ценности ребенка и привязанности к нему. Проблема в том, что обычно мы принимаем отношения как должное. Мы помним о своих ценностях - моральных, например, но забываем о той, что является самой главной из них - о привязанности. В общении с нашими детьми мы транслируем, как раз, все остальные ценности. Но только когда привязанность становится осознанной, мы начинаем понимать, что самое главное для нас - это сам ребенок.

Воспитываем, помня о привязанности

Если мы решаем следовать естественной логике развития, наши приоритеты очевидны. Первый среди них - это *привязанность*, второй - *взросление*, а третий - *социализация*. Сталкиваясь с трудностями в общении с ребенком, мы, в первую очередь, должны обращать внимание на привязанность, которая является ключом к сохранению контекста для взросления. Только после этого следует фокусироваться на общественных нормах, то есть на поведении ребенка. Не раньше, чем будут выполнены первые две задачи, можно переходить к третьей. Такой порядок взаимоотношений с детьми поможет нам следовать замыслу природы и собственным убеждениям. Вот в чем прелесть родительства: делая все от нас зависящее ради наших детей, мы пробуждаем все самое лучшее в нас самих.

Воспитание через осознанную привязанность подразумевает, что мы ничему и никому не позволим разлучить нас с ребенком, по крайней мере, разлучить психологически. С ориентированным на ровесников ребенком достичь этого гораздо сложнее, поскольку между родителем и ребенком уже встали ровесники. Помимо того, что ориентированные на ровесников дети менее склонны к сохранению привязанности к нам, их поведение часто может ранить и отдалять нас.

(О негативной энергии привязанности, которая провоцирует такое поведение, читайте в главе 2). Наши родительские чувства бывают задеты, даже когда младенец не отвечает на наши «заигрывания». Дети постарше, захваченные ориентацией на ровесников, часто не только игнорируют нас, но и открыто проявляют неповиновение и скверно себя ведут. Больно чувствовать себя отвергнутыми, игнорируемыми и презираемыми. Сложно не реагировать на закатывание глаз, раздражение в голосе, безразличное поведение и грубый тон. То, что мы воспринимаем как наглость и непослушание ориентированного на ровесников ребенка, разрушает нашу нежность и привязанность к нему. Такое поведение провоцирует нас. Это причиняющее боль, оскорбительное поведение вызывает бурю негативных эмоций - а как иначе? В главе 2 я сравнил ориентацию на ровесников с любовной связью на стороне. Когда наши дети бросают нас ради ровесников, мы чувствуем себя такими же оскорбленными, рассерженными и униженными, как мы бы чувствовали себя в любых других отношениях, которые очень важны для нас. Когда тебя ранят, отдаляться физически и эмоционально - это нормальная защитная реакция, цель которой - избежать еще большей боли. В таких случаях та часть нашего мозга, которая отвечает за нашу защиту, заставляет спешно удалиться с территории уязвимости туда, где оскорбления больше не будут нас жалить, а отсутствие связи не приведет в отчаяние. Родители - всего лишь люди.

Потеря энергии привязанности поможет нам защититься от уязвимости, но ребенок почувствует себя отвергнутым. Нам нужно помнить, что ребенок не стремится сознательно причинить нам боль, он лишь следует за своими искаженными инстинктами. Если в ответ мы перейдем к эмоциональному отчуждению, мы создадим еще больший пробел привязанности, который еще быстрее толкнет ребенка в руки его ровесников. Ощущение, что от него отвернулись родители, практически всегда ведет ребенка к снижению по наклонной, к ориентации на ровесников и к различным дисфункциям. Хотя родителю может казаться, что в его отношениях с ребенком уже

нечего спасать, взаимосвязь с мамой, папой и остальными членами семьи очень много значит даже для самого ориентированного на ровесников ребенка. Если родители позволят себе отчуждение, они сожгут единственный мост, по которому ребенок может вернуться. Нужно быть святым, чтобы заставить себя не отворачиваться от ориентированного на ровесников ребенка, но, видимо, это тот самый случай, когда нам придется примерить нимб. Если это кажется неестественным, то только потому, что это и правда неестественно. Родительство никогда не должно было становиться таким, природа не предполагала, что сердца наших детей могут отвернуться от нас. Тем не менее, если мы позволим ребенку нас оттолкнуть, ему больше не за что будет уцепиться, чтобы остаться с нами. Оставаться в игре, не позволяя себе впасть в отчуждение - главное, что нужно делать, ради наших детей и нас самих. Ничто так не ранит, как чувство, что тебя постоянно отталкивают. Чтобы с этим справиться, нам нужно запастись терпением и черпать силы из нашего неиссякаемого источника безответной любви, в ожидании лучших дней. Даже если ситуация выглядит безнадежной, мы не должны бросать начатое. Пока мы остаемся открытыми, у нас есть все шансы дождаться возвращения наших блудных детей. Бывает, что в отчаянии родители выставляют своему ребенку ультиматум. Обычно это что-то вроде: «Если ты не изменишь поведение, тебе придется менять место жительства». Используется ли такой ультиматум формально, по принципу «жестокость из милосердия», или просто как инстинктивный ответ, направленный на то, чтобы призвать ребенка к дисциплине, с ориентированным на ровесников ребенком он редко срабатывает. Он предполагает наличие привязанности, достаточной для того, чтобы подобная угроза была действенной. Но если привязанность недостаточно сильна, у ребенка не будет стимула сохранять близость с родителем. Ультиматумы заставляют ребенка очень остро чувствовать, что родительские любовь и принятие - не безусловны. Они заставляют ориентированного на ровесников ребенка еще больше дистанцироваться от родителей и ведут его к еще более глубокому погружению в мир сверстников.

Иногда ультиматум - это на самом деле вовсе не ультиматум, а способ ухода от ответственности или отказа от своей роли. Родитель решает, что с него хватит. У него больше нет надежды, что все наладится, или энергии добиваться перемен. В таком случае, лучше найти способ расстаться, который не усилит проблему и не сделает более трудным восстановление отношений в будущем. Это отчуждение столь опасно, что оправиться от его последствий ребенку едва ли под силу. Если родители больше не в состоянии держаться, я обычно советую рассмотреть вариант отправки ребенка в частный интернат или поговорить с родственниками или, возможно, найти семью, с которой они близки и которая согласилась бы прийти им на помощь.

Чем отвержение менее очевидно, тем больше шансов на возобновление отношений впоследствии. Если психологическая связь полностью не разорвана и физическое разлучение приносит родителям некоторое облегчение, они, возможно, смогут еще раз найти в себе силы и желание попытаться вернуть своего ребенка. В некоторых случаях, менее радикальных, но не менее серьезных, любой из родителей может начать уклоняться от отношений с ребенком, часто даже не сознавая этого. Чтобы сделать отношения приоритетом, необходимо скорректировать их, особенно если эмоциональная связь была ослаблена или разорвана. Редкий родитель не теряет порой связи со своими детьми. Мы не можем сохранять самообладание двадцать четыре часа в сутки. Не важно, как много мы знаем или как неукоснительно придерживаемся своих убеждений, рано или поздно, дети спровоцируют наши неконтролируемые эмоциональные реакции - иначе не бывает, разве что со святыми. Временные паузы в отношениях неизбежны и не могут причинить вреда сами по себе, если не станут частыми и продолжительными. Плохо, если мы забудем вновь привлечь к себе нашего ребенка, тем самым показывая ему, что отношения с ним не важны для нас, или же - если мы будем пребывать в уверенности, что на ребенке лежит ответственность за восстановление контакта.

Мы понимаем, насколько человек дорожит чем-то, когда видим, какие преграды он готов преодолеть, чтобы этого достичь. Именно так дети узнают, насколько нам дороги отношения с ними. Приложите усилия к тому, чтобы найти дорогу назад к своему ребенку, говорите ему о своих чувствах и старайтесь его понять, и он сможет поверить, что ваши взаимоотношения - важнее всего для вас. Когда реакции интенсивны, а чувства истощены, наступает момент вспомнить о главных приоритетах и подтвердить вашу приверженность им: «Я все еще твоя мама и всегда ей буду. Я знаю, тебе бывает трудно помнить, что я люблю тебя, когда мы ссоримся, иногда я даже сама забываю об этом на несколько мгновений, но я всегда возвращаюсь к моим чувствам. Я очень рада, что наша связь сильна. В такие моменты она нам очень нужна». Не важно, как именно вы это скажете. Выражают все не слова, а тон вашего голоса, нежность во взгляде и мягкость прикосновений.

Помогайте ребенку сохранять близость с вами

В главе 2 я рассказал о шести видах привязанности, «каждый из которых дает нам ключ к пониманию поведения ребенка - а зачастую и нашего поведения тоже». Причины, по которым ребенок не чувствует с нами связи, зависят от того, какой вид привязанности доминирует в его эмоциональной жизни. Дети, привязанность которых в первую очередь основана на ощущениях, переживают разлучение в отсутствие физического контакта. Если привязанность ребенка базируется на чувствах принадлежности и преданности, он будет ощущать отчуждение, поняв, что родитель настроен против него. Мой соавтор Габор вспоминает, как его очень разумному и чувствительному девятилетнему сыну стало казаться, что папа с мамой намеренно придираются к нему, как будто они по вечерам ходят на специальные курсы, где их учат тому, как усложнить жизнь ребенка! Мало кто из детей может так ярко выразить свои чувства, но у многих из них возникают подобные ощущения.

Некоторым детям необходимо знать, что они важны для родителей, чтобы сохранять с ними близость. Если такому ребенку покажется, что он недостаточно значим, он сожжет все мосты - например, если подумает, что в жизни родителя работа или другие дела занимают более важное место, чем он, ребенок. Если ребенок всем сердцем привязан к родителю, отсутствие тепла и нежности заставляет его ощущать себя брошенным. В случае, когда чувство близости создается чувством, что тебя знают и понимают, ощущение непонятости создает клин, так же, как и понимание, даже неосознанное, что родители скрывают от ребенка какой-то важный секрет. Вот почему родители никогда не должны врать своим детям. Ложь, с какими бы благими целями она ни произносилась, не может защитить ребенка от боли. Когда нас обманывают, где-то глубоко внутри мы обязательно понимаем это, даже если такое понимание не достигает сознания. Ощущение, что от него что-то скрывают, заставляет человека чувствовать себя брошенным и вызывает всплеск тревоги изгнания.

Резюмируя, можно сказать следующее: какой бы ни была основная форма привязанности наших детей, наша первичная цель - помочь им оставаться привязанными к нам настолько, чтобы у них не возникло необходимости нас заменять.

Как сохранять связь на расстоянии

Труднее всего это сделать с теми детьми, у которых привязанность все еще зависит от физической близости. Это естественно для совсем маленьких детей, но многим детям постарше, если они ориентированы на ровесников, тоже бывает трудно сохранить чувство близости к своим родителям, физически находясь в разлуке с ними. Таких детей легко узнать по их равнодушию и отчужденности после периодов физического разлучения, даже таких коротких, как учебный день в начальной школе. Можно позаимствовать хитрости, которые используют влюбленные, чтобы построить мостик через реку психологического разделения. Только задумайтесь об этом - и у вас появится масса идей. У влюбленных желание сохранить близость взаимно, оба они стараются это сделать. С детьми, эта ответственность возлагается на родителей. Трудность здесь та же, вне зависимости от того, какие причины ее вызвали: родителям нужно работать, ребенку нужно ходить в школу, родители не живут вместе, родитель или ребенок находится в больнице, ребенка отправляют в лагерь или просто родитель и ребенок спят в разных комнатах. Вот примеры полезных техник, которые можно использовать, чтобы помочь детям пережить неизбежное разлучение: дайте ребенку свое фото, особое украшение или медальон, напишите ему записку, оставьте какую-то вашу общую вещь, за которую ребенок может держаться, находясь в разлуке с вами, звоните ребенку в назначенное время, запишите на диктофон ваш голос с особенными песнями или сообщениями, оставьте ему что-то с вашим запахом, подарки, которые нужно открыть в определенный момент. Список можно продолжать до бесконечности. Все знают, как это делать; но надо еще и понимать, что перекинуть мостик через физическое разлучение - очень важно, и брать на себя ответственность за это. Особенно важен такой «мостик» для детей, которые, на первый взгляд, в нем не нуждаются. В любом случае, речь идет только о детях младше подросткового возраста: подобные приемы вряд ли пройдут «на ура» с тинэйджером! Другой способ сохранения близости - держать ребенка в курсе того, где вы находитесь, когда вас нет рядом. Полезно показать ему место, где вы работаете. Находясь в деловой поездке, сделайте так, чтобы он мог следить за вашими перемещениями по карте. Как и в случае с влюбленными, физическое отсутствие близкого человека гораздо легче пережить, если знаешь, где он находится в каждый момент времени. Создайте ребенку ощущение непрерывности отношений - и вы снизите риск того, что вас заменят. Можете внести в свой список помощь других людей, которые будут напоминать о вас ребенку, когда вас нет рядом. Попросите своих друзей, родственников или других взрослых, которые будут заботиться о ребенке, чтобы они говорили с ним о вас в дружеской манере, рассказывали, что вы сейчас делаете, показывали ему фотографии, которые разбудят приятные воспоминания о вас. Даже если вначале это расстроит ребенка, такой опосредованный контакт с вами будет служить поддержанию связи. Когда есть риск, что нас заменят ровесниками, в сохранении отношений с детьми нам могут помочь другие взрослые. Это особенно верно для детей, чьи родители не живут вместе. Если это ваш случай - в интересах ребенка, сделайте все возможное, чтобы помочь ему сохранять близость со вторым родителем, когда вы не вместе. Учитывая, что развод родителей увеличивает риск возникновения ориентации на ровесников, это должно быть одной из ваших основных целей и главных обязанностей. К сожалению, осознание привязанности часто не настолько сильно, чтобы родители могли забыть о своих личных конфликтах ради ребенка.

Близость - самая глубокая из связей

Чтобы ваш ребенок мог сохранять близость с вами, культивируйте глубокую связь с ним, такую, которую ему не способны дать сверстники. Очень редко дети открываются друг другу, какими бы близкими друзьями они себя ни считали. Самые сокровенные чувства, как правило, скрывают, это слишком уязвимая территория, чтобы рисковать быть высмеянным или непонятым. Одна мама вспоминает, что случилось, когда лошадь ее дочери-подростка умерла во время несчастного случая. «Я с удивлением обнаружила, - говорит она, - что лучшие друзья Дженны абсолютно ничего не знали о ее горе. Когда я спросила, почему она ничего им не сказала, она сухо

ответила, что это не та информация, которой дети делятся со своими друзьями!» Странное восприятие дружбы, но достаточно типичное в мире привязанностей ровесников.

Секреты, которыми дети делятся друг с другом - это, в основном, сплетни о других людях или же не слишком сокровенная информация о них самих. О вещах, которые могут ранить, редко говорят. Это хорошо для родителей, поскольку чувство близости, базирующееся на том, что один человек хорошо знает и понимает тебя - это, наверное, самое глубокое из чувств, создающих связь, способную выдержать даже самую длительную физическую разлуку. В отношениях между родителем и ребенком столь глубокая связь бесценна. Первый шаг к созданию такой близости - разговорить ребенка. Даже если детям хочется о многом поговорить, спрашивая их напрямую, что они думают или чувствуют, вы вряд ли чего-то добьетесь. Хитрость заключается в том, чтобы найти правильный подход к ребенку: регулярно выходить куда-то вместе, придумывать совместные занятия, выгуливать собаку. Когда мы с моей матерью мыли вместе посуду или собирали чернику, я делился с ней своими мыслями и чувствами, которые вряд ли когда-нибудь раскрыл бы при других обстоятельствах. В те моменты нас связывала особая близость, и понадобилось достаточно много времени, чтобы она переросла в настоящую крепкую связь.

У моего соавтора есть дочь-подросток, которая имеет привычку приходить в его кабинет поздно вечером, как раз когда он хочет побыть в одиночестве. В такое время она бывает очень искренней и обсуждает с ним темы, к которым обычно не готова всю остальную часть дня. Он научился поощрять и ценить такие «вторжения», отрываясь от чтения или электронной почты, чтобы сосредоточить все свое внимание на ребенке. Мы должны хвататься за любую соломинку.

В главе 8 я объяснил, что у некоторых детей чувства плотно закрыты. Попытаться вывести их на разговор о чем-то, что вызывает как правило, скрывают, это слишком уязвимая территория, чтобы рисковать быть высмеянным или непонятым..

Ребенок, который чувствует, что его знают и понимают, скорее всего, уже не сможет удовлетворяться более скудным эмоциональным питанием, предлагаемым сверстниками. Таким образом, вы предоставите ребенку модель для построения будущих отношений, которые должны приносить ему столько же удовлетворения, сколько приносят отношения с вами. Без такого образца, его будущие отношения могут быть обедненными, построенными по примеру одномерных связей ровесников. Устанавливайте ритуалы и ограничения

Сколь бы ни было важно привести в порядок поведение ребенка, гораздо важнее упорядочить его привязанности. Здесь у нас две задачи: создать правила, способствующие сохранению близости, и установить ограничения, которые ослабят конкурентов. И поверьте мне - внимательно осмотревшись, вы поймете, что в нашей культуре ведется жестокая битва за умы и сердца наших детей, в которой «все средства хороши» и «ни шагу назад», победитель получает все, проигравший - ничего, и горе неудачникам! Конечно, наши возможности не безграничны. Например, мы не можем заставить наших детей желать нашего общества, ориентироваться на нас или любить нас. Мы не можем заставить их быть хорошими для нас, и мы не можем выбирать за них друзей. С детьми, у которых связь с взрослыми крепка, нам не приходится делать всего этого - их привязанность к нам работает на нас. В любом случае, есть вещи, которые нам точно не стоит делать: давить на детей или применять насилие, чтобы удержать их рядом. Не упускать наших детей - не значит управлять ими, это значит привлекать на свою сторону их инстинкты привязанности и поддерживать естественную иерархию. Недостаточно, и даже невозможно, удерживать рядом детей, чьи инстинкты уводят их в сторону от нас. Мы должны работать над тем, чтобы сохранить или восстановить отношения таким образом, чтобы они чувствовали, что быть с нами и зависеть от нас - правильно и естественно. С этой целью, мы должны устанавливать правила и границы. Точно так же, как мы не пускаем на самотек вопросы, связанные с нашим здоровьем или с нашим финансовым положением, мы не должны отдавать на откуп судьбе привязанности наших детей. Правила и ограничения охраняют самое святое. Одной из функций культуры является защита ценностей, которыми мы дорожим но заботу о которых мы не считаем первоочередной задачей в нашей повседневной жизни. Мы признаем, например, что упражнения и уединение важны для нашего физического и эмоционального благополучия, тем не менее, эти потребности не становятся настолько неотложными, чтобы мы постоянно стремились к их реализации. Культуры, в которых упражнения и медитативное уединение становятся повседневными практиками, предохраняют своих членов от недостатка мотивации. По мере того, как наша культура разрушается, структуры и ритуалы, которые защищали семейную жизнь и святость детско-родительских отношений - жизненно важные ценности, забота о которых не является в нашем сознании неотложной - точно так же постепенно сходят на «нет».

Если бы прованская культура попала под экономическое давление и под влияние сиюминутной культуры, точно так же исчезли бы ритуалы, которые оберегают привязанности ребенка: семейные трапезы, сборы-приветствия у школьных ворот, деревенские праздники и воскресные семейные прогулки. Вот почему современные родители должны взять дело в свои руки и создать свою собственную, эффективную мини-культуру. Чтобы не волноваться за наши привязанности ежесекундно, нам нужно разработать специальные ритуалы привязанности, которые бы охраняли самое святое для нас и работали на перспективу. Мы не можем позволить нашим отношениям с детьми разрушиться настолько, чтобы их, как Шалтая-Болтая, уже нельзя было собрать.

Мудрое решение - использовать силу привязанности, которой мы располагаем сегодня, чтобы установить правила, которые помогут нам сохранить нашу родительскую силу завтра. Необходимо создать правила, которые ограничат влияние факторов, способных отдалить наших детей от нас, и, в то же время, позволят нам привлекать к себе наших

детей. Установите правила и ограничения на просмотр телевизора, пользование компьютером, телефоном, интернетом, на электронные игры и на внеклассные занятия. Важнее всего ограничить доступ ребенка к средствам общения с ровесниками, особенно неформального общения, не регулируемого ответственными за детей взрослыми. Если родители не установят некоторые границы, потребности детей в совместных играх, сборищах, ночевках и времени для общения в чате постепенно выйдут из-под контроля. Нужно совсем немного времени, чтобы стремление к контакту с ровесниками стало приоритетным по сравнению с желанием близости с родителями. Без правил и ограничений бороться с этим влиянием будет крайне тяжело. Еще раз напоминаю, что в данном случае мы говорим о предотвращении. Если ваш ребенок ориентирован на ровесников, не пытайтесь устанавливать правила и границы насильно: вы рискуете еще больше испортить ваши с ним отношения. Эта ситуация требует иного подхода. Мудрые родители не будут устанавливать больше ограничений, чем сможет выдержать сила привязанности. «Когда Лэнсу было одиннадцать, он из непопулярных детей вдруг перешел в круг избранных, - вспоминает мама одного тинэйджера. - Нам с его отцом очень не нравились два его новых лучших друга. Они не были привязаны к родителям и к своим семьям. Нам не нравилось, когда эти мальчики приходили к нам в дом. Мы интуитивно чувствовали, что это общение не пойдет на пользу. Наши нервы были на пределе. Потом вдруг Лэнс начал слушать их диски - они показались мне отвратительными - и это притом, что я люблю рок. Много слов на букву «X», много насилия. Сегодня я бы сразу выбросила их, ни секунды не сомневаясь, но тогда, когда моему сыну было одиннадцать... А этот мальчик, Джош, был как Крысолов. Он будто бы уводил своей волшебной мелодией нашего сына от нас. Лэнс изменился. У него появились от нас секреты, он все время рвался общаться с теми детьми.

Мы решили, что пора прекратить эти отношения - и жестоко ошиблись. Мы сели поговорить об этом с Лэнсом. «Мы с твоим папой больше не хотим, чтобы ты виделся с Джошем», - сказала я ему. Сначала он заплакал, все плакал и плакал. Стало очевидно, что он это воспринял, как будто мы предлагали ему выбирать между нами и Джошем, и что он выбрал Джоша. А плакал он потому, что будет но мне скучать. Он не говорил с нами. Три с половиной месяца мы ничего не могли от него добиться. Он продолжал видеться с Джошем в школе, после школы и в выходные. В конце концов нам пришлось сдаться». Родители Лэнса поняли, что нельзя бороться с проблемой ровесников слишком прямолинейно. Им не хватало силы привязанности, и именно поэтому их попытка ограничить контакты сына с ровесниками была обречена на неудачу. Им пришлось возвращаться к основам и завладеть умом и сердцем своего сына, привлекать его в отношения с ними.

Семейные выезды и совместные каникулы должны оставаться неприкосновенными. Если ваша цель в таких поездках - привлечь к себе детей и укрепить ваши узы, вы не добьетесь этого, взяв с собой друзей ваших детей. Точно так же нельзя допускать, чтобы каждый член семьи проводил каникулы отдельно, хоть эта мода и распространилась сегодня повсюду, от лыжных склонов до приморских курортов. Показателем нашей заикленности на ровесниках стало то, что даже семейный отпуск подчиняется сегодня идее, что дети должны отдыхать с детьми, а взрослые - со взрослыми, или - что каникулы позволяют родителям отдохнуть от своих детей. Чем больше вы отдыхаете от детей, тем слабее их привязанность к вам. Ирония в том, что, когда дети меньше привязаны к взрослым, они сложнее поддаются воспитанию, а значит - вам еще больше захочется от них отдохнуть!

Устанавливать ограничения для подростков, конечно, гораздо сложнее, особенно когда они уже серьезно ориентированы на ровесников. Они требуют свободы поддерживать отношения друг с другом, и не дай бог кому-то попытаться им помешать. Подростки, следующие за своими искаженными инстинктами, абсолютно уверены в том, что они принадлежат друг другу, а их родители только стоят на пути отношений, которые для них действительно много значат. Что же до родителей и учителей, с теми из них, кто этого не понимает, и разговаривать нечего.

Вот почему так важно создать опоры привязанности, пока сделать это еще в нашей власти. Если оставить это на волю случая, наши семьи будут разорваны на части индивидуальными стремлениями, требованиями общества, экономическим давлением и, наконец, искаженными инстинктами наших отпрысков. Опоры, которые облегчают взаимоотношения ребенка с родителем - это семейные поездки, семейные праздники, семейные игры, семейные занятия. Пока время и место для семейных ритуалов не определены, более важные обязательства будут неизбежно превалировать. Для матерей и отцов-одиночек это еще более неотложная задача, потому что давление конкурирующих сил в их случае значительно интенсивнее. Культурные традиции, хоть и не такие крепкие, как в прошлые времена, пока еще существуют в рамках брака, но при распаде семьи о них очень часто совершенно забывают.

После нашего пребывания в Провансе я пришел к выводу, что семейная трапеза является одним из важнейших ритуалов. Привязанность и еда тесно связаны. Одно облегчает другое. Семейная трапеза - это время полной зависимости: в ней все еще соблюдается иерархия привязанности, где тот, от кого зависят, берет на себя заботу о зависимых, где все еще важен опыт, где присутствует радость вскармливания и насыщения, а путь к сердцу по-прежнему лежит через желудок. Исследования других млекопитающих показали, что даже пищеварение лучше работает в контексте привязанности. Нарушением привязанности, видимо, объясняется высокая частота болей в животе у детей в школах и их нежелание нормально обедать. Именно из-за нарушения привязанности многие ориентированные на ровесников дети сопротивляются тому, чтобы их кормили родители и не хотят сидеть за общим столом, не желая участвовать в семейной трапезе. Уже сам факт совместного принятия пищи стимулирует развитие базовых связей, но еще больше шансов создать истинную привязанность, общаясь с ребенком во время еды. Семейные трапезы могут стать мощным ритуалом завладения. Какие еще занятия дают нам возможность

ненавязчиво наладить контакт с нашими детьми, предложить им что-то, на что они могут опереться, и пригласить наших детей к зависимости от нас? Какое другое дело дает нам такую возможность посмотреть ребенку в глаза, добиться его улыбки и ответной реакции? Не удивительно, что совместная трапеза на протяжении всей истории человечества оставалась главным экспонатом в коллекции ритуалов ухаживания. По этой же причине семейные трапезы стали краеугольным камнем прованской культуры: стол накрывают со всей тщательностью, блюда подают по одному за раз, на трапезу не жалеют времени, ее не прерывают, неукоснительно следуя традициям. Семейные трапезы уважают все, включая булочника, мясника и продавцов на деревенском рынке. Во время дневных и вечерних приемов пищи все дела останавливаются, а магазины закрывают свои двери. Там почти не встретишь ресторанов быстрого питания и не увидишь людей, принимающих пищу в одиночестве или стоя. В прованской культуре еде отведено особое место. Но речь здесь не просто о принятии пищи. Более глубокой целью является привязанность. Семейные трапезы стали центральным элементом нашей собственной семейной жизни, пока мы оставались в Провансе. Именно по ним наши дети скучали больше всего после нашего возвращения.

Мы, жители Нового Света, попали в сложную ситуацию. Семейные трапезы у нас находятся под угрозой исчезновения. Если они существуют, они обычно поверхностны, являются лишь «подзаправкой». У нас слишком много других дел: мест, куда нужно попасть, работы, которую нужно выполнить, спорта, которым нужно позаниматься, компьютеров, за которыми нужно посидеть, вещей, которые необходимо купить, фильмов и телепрограмм, которые непременно хочется посмотреть. Еда становится промежуточным делом, подготовкой к чему-то действительно важному. Но другие наши занятия очень редко позволяют нам привлекать наших детей. Именно сейчас, когда семейные трапезы необходимы, как никогда раньше, мы чаще едим в одиночестве и позволяем детям делать то же самое. Конечно, совместные трапезы, которые проходят в напряжении, заканчиваются ссорами или становятся площадкой для споров по поводу того, кто как себя ведет или кому убирать со стола, не пойдут на пользу. Нужно научиться использовать это время, чтобы завязать дружеское общение со своими детьми. Не менее важными для привлечения детей и поддержания связи становятся межличностные опоры. Нам необходимо найти время и место для таких занятий с нашими детьми, в которых нашей истинной целью будет установление контакта. Цели построения отношений и поддержания привязанностей гораздо легче достичь один на один, чем в группе. Есть множество занятий, призванных помочь нам это обеспечить: работа над совместными проектами, прогулки, спортивные игры, совместное приготовление пищи, чтение. Ритуалы «на сон грядущий», такие как сказки и песни, становятся благословением для поддержания привязанности маленьких детей. Повторюсь: в основном, родители более чем способны самостоятельно дойти до этого. Чего им не хватает - так это понимания того, что привязанности наших детей нуждаются в подпитке, иначе мы рискуем их потерять. Даже совместные занятия раз в неделю могут в долгосрочной перспективе способствовать поддержанию привязанности.

Ограничение контактов со сверстниками

Хотя ограничения и правила более эффективны, если использовать их в качестве превентивных мер, они порой помогают уменьшить заикленность на сверстниках. Всегда лучше стараться делать это как можно менее прямолинейно. Если вы скажете ребенку, что его друзья значат для него слишком много, он лишь решит, что вы - странные и ничего не понимаете. Создавайте лучше события и опоры, которые выполняют задачу, не раскрывая ваших истинных целей. Если основное общение ребенка со сверстниками приходится на время обеда, родителям или другим воспитателям стоит подумать, как по-другому его занять. Если главное время для общения со сверстниками - после школы, именно на это время планируйте конкурирующие занятия. Если проблема в ночевках, чтобы исправить ситуацию, можно попробовать лимитировать их. Наша собственная политика ночевок раз в месяц порой встречала серьезное сопротивление со стороны нашей дочери Бриа. Однажды, совсем расстроившись, она возмутилась: «Но это не справедливо - это же время для укрепления нашей связи». Нельзя и представить более лаконичного и убедительного довода в пользу нашей правоты. Если технологии привязанности в наших домах - мобильные телефоны, интернет, ICQ - служат укреплению связи наших детей с нашими соперниками, мы должны найти способ сократить доступ к этим технологиям или создать конкурирующие структуры. Тем не менее, если ребенок уже полностью ориентирован на ровесников, инстинкт поиска близости со сверстниками может быть столь мощным, что правил будет уже недостаточно для контроля поведения. В таких случаях, наверное, стоит пожертвовать технологическими средствами, служащими для поддержания привязанности к ровесникам, точно так же, как вы бы выбросили алкоголь из своего дома, если бы кто-то из членов вашей семьи страдал алкогольной зависимостью, или отключили от антенны телевизор, если бы дети игнорировали установленные ограничения на его просмотр.

Иногда родители успешно конкурируют с ровесниками ребенка каждый раз опережая их на один шаг.

Ориентированным на ровесников детям, как правило, тяжело дается планирование. Им очень хочется общаться, но они боятся, что, если будут навязываться, сверстники посчитают их слишком зависимыми и отвергнут их. Они научились идти в обход: «Хай, че делать будешь?» «Без понятия, а ты че?» «И я без понятия» «Слуш, может потусуемся или типа того?» «Да мне пофиг, давай» - и так далее, и тому подобное. Ориентированные на ровесников дети каким-то образом «дрейфуют» в компании друг друга, избегая ставить себя в уязвимую позицию.

Привязанность заставляет их желать совместного времяпрепровождения, но страх уязвимости не дает слишком

открыто к этому стремиться. В такой ситуации лучом надежды для родителей становится возможность борьбы на опережение. Планируя что-то за день, а иногда даже всего за несколько часов до предполагаемого времени общения ровесников - особенный ужин, поход по магазинам, семейный выход, любимое занятие ребенка - вы можете уберечь его от опасного общения со сверстниками. Гораздо легче проявить сообразительность и занять время, которое иначе было бы отдано ровесникам, чем потом реагировать на симптомы искаженной ориентации.

Замедлив развитие ориентации на ровесников, вы обнаружите, что начался процесс самостоятельного выбора. Самые зависимые от ровесников дети перестанут дружить с вашим ребенком, переключившись на сверстников с такой же первичной привязанностью. И поскольку все мы стремимся формировать отношения с людьми, разделяющими наши интересы и ценности, ребенок, крепко привязанный к своим родителям, будет искать друзей, для которых семья так же много значит. Именно это произошло с нашей Бриа в шестом и седьмом классах. Ее более ориентированные на ровесников друзья покинули круг ее общения, чтобы искать себе подобных, а новые были из семей, где привязанность очень сильна и где стремятся сохранить близость друг к другу. Друзья, которые не конкурируют с семьей - это именно то, чего мы желаем своим детям и самим себе.

Конечно, процесс достижения этой цели может принести нашим детям немало потрясений, если они уже ориентированы на ровесников. Сложно делать то, что заставляет страдать наших детей, даже зная, что это спасение для их будущего. Ограничивая наших детей в их желании общаться с ровесниками, мы поставим их в крайне опасное положение. Их способность сохранять близость друг с другом зависит от того, используют ли они каждую возможность для контакта и связи. Не поболтать в ICQ с приятелем, пропустить встречу в интернет-чате, телефонный звонок, тусовку, ночевку или вечеринку - значит поставить отношения под угрозу. Эта навязчивая неуверенность зачастую очень глубоко укоренена. Наиболее зависимые от ровесников дети не потерпят тех, кто не стремится к близости так же настойчиво, как они, или чьи родители встают у них на пути. Как бы жестоко это ни звучало, тем не менее, очень часто мы должны помешать отношениям ребенка с ровесниками в его же интересах. Никто из нас не хочет видеть страдающего ребенка, но, если отношения с ровесниками препятствуют близости с родителями, это будет меньшим из зол. Не существует способа спасти ориентированного на ровесников ребенка от потрясений. Они в любом случае будут - сейчас или позже. Потрясение, которое создаем мы сегодня, защитит ребенка от намного более серьезных травм в будущем.

Мы должны быть готовы к тому, что потрясение, которое наши ограничения спровоцируют у ребенка, серьезно усложнит ситуацию. Поняв, что контакт со сверстниками невозможен, ребенок будет очень подавлен. Если у вас к этому моменту еще будут оставаться сомнения в том, что он увяз по самую макушку, эти грубые и громкие выражения протеста их устранят. Мой соавтор Габор, который в настоящее время занимается реабилитацией наркоманов, часто становится свидетелем подобных взрывов отчаяния и неконтролируемой ярости, когда он, например, отказывается выписать наркотик, которого от него требует

страдающий от зависимости человек. Не стоит воспринимать подобные нападки на свой счет. Всегда помните, что для ориентированного на ровесников ребенка, смыслом жизни становится близость со сверстниками.

Препятствовать этим стремлениям - значит вызвать серьезную фрустрацию привязанности, так что родителям лучше быть готовыми к встрече с враждебностью и агрессией. Более того, помните, что ориентированные на ровесников дети заиклены на своих планах и им тяжело отпускать. Пока в их сознании не утвердится тщетность попыток изменить ситуацию, они будут настойчивы до крайности. Не путайте эту настойчивость с проявлениями упрямства или твердой воли; на самом деле это лишь заикленность и отчаяние. Самые сильно ориентированные на ровесников дети не представляют себе жизнь вне их привязанности. Следовательно, вы должны быть готовы к тому, чтобы сдерживаться самим и сдерживать реакции ребенка, которые ваши правила и ограничения будут провоцировать. Вашей задачей будет придерживаться своей линии - это значит, не проявлять свои собственные эмоции бесконтрольно. Это поможет вам удержать вашего ребенка в подобных ситуациях до тех пор, пока вы не сможете пробраться на его сторону. Устанавливая ограничения, мы должны совмещать оптимистичное знание того, что требуется нашим детям, с реалистичным видением того, что возможно - то есть, какова сила привязанности, которой мы располагаем. Избегая прямолинейности в ограничениях и проявляя дальновидность в установлении опор, мы получим хорошие шансы избежать лобовых столкновений. Пытаясь навязать ребенку правила в отсутствие крепкой привязанности, мы лишь демонстрируем наше бессилие. Но именно его мы показывать не должны. Как только станет понятно, что нам не хватает власти, даже самые серьезные наши угрозы будут выглядеть блефом - если только мы не поднимем ставки и не начнем использовать насилие, тем самым продолжив разрушать взаимоотношения с ребенком. Отсутствие силы привязанности полностью лишает нас какой бы то ни было власти.

Сокращая время общения с ровесниками, помните, что это только полдела. С ориентированными на ровесников детьми, задача не в том, чтобы просто разлучить их со сверстниками, но чтобы повернуть вспять процесс, который лишил нас права первенства в их жизнях. Нам необходимо самим занять место ровесников. Создав пробел привязанности путем наложения ограничений, заполняйте его собой. Я уже говорил (в главе 14), что домашний арест должен использоваться не в качестве наказания, а как возможность. Настоящую пользу принесет не полученный урок - как мы увидим в следующей главе, наказания, направленные на то, чтобы «преподать урок», редко достигают своей цели. Создавая препятствия для общения со сверстниками с помощью домашнего ареста, мы освобождаем пространство для того, чтобы ребенок общался с нами, а не с ними.

Как родителям, нам необходима огромная уверенность, чтобы идти против преобладающего течения, ограничивать контакты с ровесниками и создавать опоры для поддержания привязанности наших детей к нам. Необходимо мужество, чтобы выдержать недоверчивые и полные критики комментарии наших друзей, которые не понимают, почему мы не ценим контакты со сверстниками, как это делают они, и почему мы стремимся удерживать их в узких границах. «Даже в общении с близкими друзьями, замечательными и очень порядочными людьми, нам все равно приходится выслушивать все те же страшилки, сталкиваться с теми же советами позволить нашим детям проводить неограниченное время в компании сверстников, разрешить регулярные ночевки и так далее, - рассказывает один молодой отец. - Каждый раз, отвечая на вопрос, почему мы все это не поощряем, мы ненамеренно оскорбляем их, потому что они сделали противоположный выбор».

Нам нужно быть сильными, чтобы устоять перед отчаянными мольбами ориентированных на ровесников детей, пережить их неизбежные огорчения и шквал протестов. Прежде всего, нам необходима вера в то, что мы - лучшее для наших детей. Очень помогает наличие теоретической базы, на которую может опереться родительская интуиция - и наша книга создана в том числе с этой целью - но все-таки важнее всего обладать мужеством пойти против течения. *Мы не рекомендуем родителям принимать наши советы, пока они не почувствуют, что у них достаточно уверенности, терпения и тепла, чтобы следовать им. Нельзя воспитывать ребенка по книгам - и по этой книге в том числе!*

Наши действия и решения должны основываться на твердой уверенности, что все, что мы делаем, мы делаем в интересах своих детей, а это требует безусловного доверия собственной интуиции и твердой приверженности собственным убеждениям.

ДИСЦИПЛИНА, КОТОРАЯ НЕ РАЗДЕЛЯЕТ

Научить ребёнка хорошо себя вести - одна из самых сложных родительских задач. Как мы можем контролировать ребёнка, если он сам себя не контролирует? Как не позволять ребёнку обижать своих брата или сестру? Как справиться с ребёнком, который сопротивляется нашему влиянию? В нашей культуре рецептов на скорую руку, зацикленной на получение результатов в кратчайшие сроки, поведение становится альфой и омегой. Если мы добились послушания, даже на время, мы считаем, что достигли цели. Тем не менее, начав принимать во внимание привязанность и уязвимость, вы поймёте, что методы поведенческого подхода - введение санкций и искусственно созданных следствий, лишение привилегий - обречены на провал. Наказание ведёт к враждебности и активирует механизмы эмоциональной защиты. Тайм-ауты для усвоения урока, «жестокость из милосердия» для улучшения поведения и метод «считаю до трёх», используемый, чтобы заставить подчиниться, делают наши отношения с ребёнком натянутыми. Когда мы игнорируем ребёнка в ответ на вспышку гнева, изолируем его за плохое поведение или лишаем нашего расположения, мы подрываем его чувство безопасности. Командуя ребёнком, мы вызываем его сопротивление - точно так же, как если мы пытаемся его «подкупить». Все подобные техники могут толкнуть ребёнка в пучину зависимости от ровесников. Тогда какие же методы остаются родителям? Есть множество безопасных, естественных и эффективных способов изменения поведения. Некоторые из них мы используем спонтанно, когда наше беспокойство о том, что делать, сменяется стремлением понять, что важно в процессе воспитания - другими словами, когда мы вспоминаем о привязанности. Если же, вместо этого, мы фокусируемся на поведении, мы ставим под угрозу саму основу нашей родительской власти: наши отношения с детьми.

Эта глава не является исчерпывающим руководством по решению поведенческих проблем. Тем не менее, в ней я предлагаю альтернативы методам, которые заставляют нас идти напролом, разрушая отношения и вызывая негативные эмоции, и знакомя читателя с основами дисциплины, которая не разделяет. Эти основные принципы означают поворот на сто восемьдесят градусов по сравнению с преобладающими практиками. Вам понадобится какое-то время, чтобы усвоить их и внедрить. От некоторых родителей такой подход потребует существенного изменения мышления и смещения фокуса, а для других он станет лишь еще одним подтверждением правильности выбранного пути.

Что такое настоящая дисциплина?

Давайте начнем с того, что расширим наше представление о дисциплине. В контексте воспитания, под дисциплиной, как правило, понимают наказание. Тем не менее, слово «дисциплина» имеет множество значений. Под ней может пониматься обучение, область знаний, система правил и самоконтроль. В этом смысле, дисциплинированным должен стать прежде всего сам родитель. Что касается детей, мы используем термин «дисциплина» не только в узком смысле наказания, но и в его более глубоком значении - обучение, послушание, установление порядка. Нет сомнений в том, что детям необходима дисциплина. Нам нужно обеспечить дисциплину такими способами, которые не повредят нашим с ними отношениям, не запустят механизмы эмоциональной защиты и не вызовут ориентацию на ровесников.

За многие годы консультирования родителей, я постепенно систематизировал свои мысли по этому вопросу, сформулировав *семь принципов естественной дисциплины*. Под «естественностью» я понимаю безопасность для развития ребёнка и для наших с ним отношений привязанности - такая дисциплина должна базироваться на

уважении детско-родительских отношений и долгосрочных перспектив взросления ребенка. Это принципы, а не формулы. Их претворение в жизнь будет зависеть от особенностей ситуации, ребенка, родителя, личностей, а также от потребностей и планов, как ребенка, так и родителя.

Большая часть современной литературы по воспитанию посвящена навыкам и стратегиям родительства. Но родители нуждаются сегодня не в этом. Стратегии, как правило, слишком узки и ограничены, чтобы обеспечить выполнение столь сложной и деликатной задачи, как воспитание ребенка. Они ставят под сомнение умственные способности родителя, а очень часто и ребенка. Стратегии делают нас зависимыми от экспертов, которые их предлагают. Родительство - это прежде всего отношения, а отношения не сводятся к простым стратегиям. Они базируются на интуиции. Эти семь принципов созданы, чтобы пробудить и поддержать родительскую интуицию, которой все мы обладаем. Нам нужны не навыки и стратегии, а способность к сопереживанию, верность собственным принципам и пронизательность. Все остальное придет само собой - хотя я и не утверждаю, что это будет легко.

Когда мы учимся применять на практике ценности привязанности, большинству из нас приходится бороться с собственной импульсивностью и незрелостью, с собственными внутренними конфликтами. В первую очередь, мы вынуждены бороться с ощущением тщетности. Очень мало родителей с самого начала знают, что и как делать. Мудрость дают нам привязанность и адаптация. Под привязанностью я, конечно, понимаю привязанность ребенка к нам, которая наделяет нас правом и силой его воспитывать. Адаптация связана с непрерывным личностным ростом, происходящим по мере того, как в нас проникает осознание тщетности, когда у нас что-то не получается. Не существует способов сократить этот путь проб и ошибок. Тем не менее, мы должны позволить себе испытывать печаль и разочарование, когда понимаем, что ошиблись. Эмоциональная черствость только затормозит наше развитие как родителей, сделает нас негибкими, а наше воздействие на детей - неэффективным.

По большому счету, эти семь принципов естественной дисциплины можно было бы с таким же успехом назвать «семью дисциплинами для родителей». Они включают в себя самоконтроль и систематическую работу на результат. Способность человека эффективно управлять детьми напрямую зависит от его умения справляться с самим собой. Проявляйте к себе не меньше милосердия, чем к своим детям. Если вам не хватает самоконтроля, не пытайтесь заниматься самобичеванием и наставлять себя «на путь истинный». Такие методы сработают с вами не лучше, чем с вашим ребенком. Просто примите тот факт, что всем людям свойственно ошибаться и что наши самые темные эмоции способны перечеркнуть все хорошее, что в нас есть. Временами все мы впадаем в ярость, несмотря на то, что любим своих детей и желаем им добра. В некоторых ситуациях, если это возможно сделать без риска, вы, как родитель, можете «перейти в режим ожидания» до тех пор, пока ваша любовь к ребенку снова не выйдет на первый план. Например, вы можете попросить побыть с ребенком своего супруга/супругу или другого доверенного взрослого и взять тайм-аут - не для того, чтобы наказать ребенка, но чтобы разобраться в собственных смешанных чувствах и найти в себе силы снова принимать своего ребенка и общаться с ним. Среди этих противоречий вы вновь отыщете самообладание, равновесие, перспективу и мудрость.

Дисциплина не должна быть враждебной. То, что наши дети рождаются нецивилизованными и незрелыми - вовсе не их вина; как и то, что их импульсы управляют ими, или - что они не способны соответствовать нашим ожиданиям. Дисциплина эффективна только в контексте связи. Порой, когда в стенах моего кабинета расстроенный родитель поливает грязью своего ребенка, я предлагаю ему на минуту остановиться и попробовать ощутить эмоциональную связь с ребенком, и только после этого снова продолжать рассказывать мне о своих опасениях. Удивительно, насколько иначе люди начинают смотреть на вещи, если встанут на сторону своего ребенка.

Точно так же, как и в случае с созреванием, нашим союзником здесь выступает природа. Нам не придется делать слишком много: дисциплина уже встроена в структуру развития. Существуют естественные процессы, автоматически корректирующие поведение ребенка. Частью родительской миссии является действовать в согласии с природой, а не против нее. Наиболее значительная из ее сил - это, конечно, привязанность, но есть еще и процесс становления - врожденное стремление ребенка к самосовершенствованию; адаптационный процесс - способность учиться на собственных ошибках; и интегративный процесс - умение справляться со смешанными чувствами и мыслями. Каждый из этих механизмов естественного развития корректирует поведение и помогает ребенку вписываться в общество. Трудности возникают, когда эти процессы встречают сопротивление или искажаются - и, по причинам, о которых я особенно подробно говорил в главах 9 и 13, это действительно происходит, если ребенок ориентирован на ровесников. Очень сложно справиться с ребенком, если движущие силы, которые должны естественным и спонтанно возвращать дисциплину, ослаблены или деформированы. Разговор об упомянутых семи принципах мы начнем с рассмотрения подходов к дисциплине, которые опираются на естественные законы развития. Эти принципы не стоит воспринимать как руководство к действию. Это ценности, к которым нужно стремиться, ключевые идеи, к которым следует возвращаться, когда неизбежная фрустрация родительства будет вводить вас в искушение перейти к защитным техникам «старой доброй дисциплины».

СЕМЬ ПРИНЦИПОВ ЕСТЕСТВЕННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Используйте близость, а не разлучение, чтобы добиться послушания ребенка

Разлучение всегда было козырем в рукаве родителя. Сегодня оно легло в основу популярной техники под названием «тайм-аут». Если снять с него красивую этикетку, станет очевидно, что этот инструмент модификации поведения - не что иное, как переработанная форма бойкота: изоляция, игнорирование, пренебрежение, лишение теплоты. Эти меры всегда порождали больше проблем, чем решали. Сегодня у них есть дополнительный недостаток: они создают условия, которые делают детей восприимчивыми к ориентации на ровесников. Лишение близости (или угроза ее потери) является такой эффективной мерой контроля поведения, потому что пробуждает в ребенке самый большой страх - страх, что его покинут. Если бы контакт и близость не были так важны для ходунков и дошкольников, угроза разлуки с нами не была бы столь действенной. Когда мы прерываем контакт или разрываем связь (или когда ребенок чувствует, что это может случиться), мы приводим мозг привязанности ребенка в состояние повышенной тревоги. В любом случае реакция ребенка будет отражением его волнения, но то, как ребенок продемонстрирует ее, будет зависеть от вида его привязанности. Ребенок, который, чтобы сохранить связь с родителем, старался быть «хорошим», в отчаянии пообещает больше никогда не нарушать границы дозволенного. Его попытки вернуть связь прольются потоками просьб о прощении. Ребенок, чей способ достижения близости связан с жестами и словами любви, почувствовав, что его привязанность поставлена под угрозу, начнет без устали твердить родителю, что любит его - это его метод восстановления близости. Если доминирует физический контакт, ребенок может цепляться за родителя несколько часов, не желая терять его из виду. Помните, что эти проявления говорят не об истинном понимании или раскаянии, *а лишь о сильнейшем желании ребенка исправить отношения с родителем*. Наивно думать, что такими способами можно преподать ребенку урок или заставить его размышлять над своими поступками.

Разыгрывая карту разлучения, мы платим за нее слишком высокую цену: мы развиваем неуверенность. Ребенок, призываемый к дисциплине под угрозой разлучения, понимает, что близость и контакт с родителем напрямую зависят от его соответствия родительским ожиданиям. В таких условиях ребенок не может расслабиться, его стремление к привязанности не дает ему покоя и, следовательно, мешает развитию его индивидуальности и независимости. Ребенок может стать очень «хорошим», но он также будет лишен энергии становления. Его развитие будет саботировано.

Угроза разлучения работает лишь потому, что ребенок привязан к нам, дорожит близостью с нами и еще не защищен от уязвимости. Иными словами, он все еще может переживать жажду привязанности и испытывать боль разлуки. Если эти условия не соблюдаются, разлучение перестает быть действенной мерой установления послушания. При этом любой «успех» будет лишь временным. Идет ли речь о психологическом разлучении или об эмоциональном охлаждении, чувствам ребенка, скорее всего, будет нанесен серьезный ущерб. Если уж нам, взрослым, бывает больно, когда нас игнорируют или бойкотируют, насколько же сильнее переживают это дети! Родителю, использующему тайм-ауты из самых добрых побуждений, возможно, будет трудно это принять, но конечный результат применения такой техники разлучения очень негативно сказывается на чувствах маленького ребенка. Ее атаки ставят под угрозу самое уязвимое - потребность ребенка сохранять привязанность к родителям. Рано или поздно, ребенок будет вынужден начать защищаться от боли таких ранений. Он закроется эмоционально - или, точнее, это сделает его мозг привязанности. (Защитное эмоциональное закрытие подробно рассмотрено в главе 8).

Когда мы используем отношения против ребенка, его мозг привязанности в конце концов начинает игнорировать нас, создавая зияющую пропасть между ним и нами. Тем самым мы заставляем ребенка удовлетворять свои потребности в привязанности в другом месте, и теперь вы уже знаете, к чему это ведет. Используя тайм-ауты и реагируя способами, которые разрушают нашу связь, мы отдаем нашего ребенка в руки его сверстников.

Мозг ребенка может защищаться от уязвимости разлучения, сопротивляясь контакту с родителем. Такой ребенок будет прятаться под кроватью или в туалете, отклоняя призывы родителя к примирению. Возможно, опасаясь проблем, он убежит в свою комнату или потребует, чтобы его оставили в покое. Тем или иным способом, переживание привязанности будет подталкивать ребенка к отчуждению от нас. Особенно опасно использовать разлучение в качестве наказания за агрессию. Как я объяснял в главе 10, топливо для агрессии - это фрустрация. Конечный результат использования техники разлучения - рост агрессии, а не ее уменьшение. Послушание, которого можно добиться от агрессивного ребенка, используя тайм-ауты, концепцию "Жестокости из милосердия"* и другие техники разлучения, будет очень недолговечным, поскольку будет вызвано временной тревогой ребенка по поводу отношений. Как только близость с родителем будет восстановлена, агрессия проявит себя с удвоенной силой, в этом ей поможет дополнительное топливо, которое мы сами долили ей в бак, вызвав фрустрацию привязанности. Наши неумелые попытки уничтожить агрессию в зародыше только спровоцируют ее рост. Заставлять ребенка лишиться переживания разлучения, даже из самых лучших побуждений - очень недальновидно, это ошибка, которую природа неохотно прощает. Глупо рисковать своей завтрашней родительской силой, чтобы получить немного дополнительного влияния сегодня. Позитивной и естественной альтернативой разлучению является связь. Связь - это источник нашей родительской власти и влияния, а также источник желания ребенка быть хорошим. Связь должна быть нашей краткосрочной и долгосрочной целью. Хитрость в том, чтобы держать это в голове еще до возникновения

проблемы, а не наказывать разлучением после, предотвращать будущие проблемы, а не ругать ребенка, если он пересечет границы дозволенного.

Формулировка принципа, основанного на таком подходе, звучит так: «сначала связь, потом указание». Идея в том, чтобы завладеть ребенком - привлечь его инстинкты привязанности способами, о которых говорилось в главе 14 - прежде чем давать указания и наставления. Укрепив сначала связь, вы снизите риск сопротивления со стороны ребенка и опасность проявления ваших собственных негативных эмоций. Идет ли речь о несговорчивом ходунке или о непокорном подростке, родитель прежде всего должен подойти к ребенку, установить эмоциональный контакт, и только после этого ожидать подчинения. Вот пример, иллюстрирующий действие этого простого принципа. Одиннадцатилетний Тайлер играл в бассейне возле дома со своей сестрой и несколькими друзьями. Все было отлично, пока Тайлера не «занесло» и он не начал бить своих товарищей по игре пластиковой баночкой. Мама попросила его остановиться, но он не послушал. Отец разозлился, накричал на Тайлера за то, что тот не подчинился матери, и потребовал, чтобы он вышел из бассейна. Мальчик вновь не послушался. Отец, в конце концов, сам залез в бассейн, вытащил ребенка оттуда и, желая преподать сыну урок, отправил его в свою комнату подумать о том, что он сделал. Поведение Тайлера, как объяснили мне его родители, было абсолютно недопустимым, и они не хотели, чтобы такое повторилось. Поскольку они уже слышали от меня, что использовать разлучение, чтобы поставить ребенка на место, очень рискованно, они спросили, как следовало поступить в том случае.

Раз уж конфликт не удалось пресечь на -корню, родителям надо было на минуту остановиться, прежде чем продолжать. В сложной ситуации всегда лучше избегать отдаления, а не стремиться к нему. *Родитель должен желать близости, чтобы дать ребенку позитивный стимул, на который он сможет ответить.* Когда родитель проявляет стремление к близости, он делает первый шаг к восстановлению связи. Чтобы достучаться до ребенка, мы должны использовать нашу с ним связь: прогуляться вместе, проехаться куда-нибудь, поиграть в мяч. В этом случае общение не заладило с самого начала, поскольку отсутствовала его важная составляющая. Тайлер был полностью поглощен своим занятием. В этом состоянии он не ориентировался на родителей и не был готов выполнять их распоряжения. В подобных обстоятельствах, необходимо восстановить с ребенком связь, прежде чем продолжить. Начать можно было фразой, вроде: «Ой, Тайлер, как же тебе весело!» На это ребенок, скорее всего, ответил бы усмешкой и кивком. После того, как родители получили взгляд ребенка, его улыбку и кивок, они должны были идти на сближение с ребенком: «Тайлер, мне нужно поговорить с тобой минутку наедине. Подойди, пожалуйста, к бортику». Завладев вниманием ребенка, родители приобрели бы власть и влияние. После этого можно было дать ребенку несколько указаний, призванные смягчить ситуацию и сохранить всеобщее веселье. Более того, так родители избежали бы ослабления привязанности Тайлера к ним, а эта цель гораздо важнее, чем желание преподать ребенку урок. Вместо того чтобы использовать разлучение в конце, родителям Тайле-ра следовало наладить связь в самом начале.

Это несложный танец. Более того, он удивительно прост. Самое главное - сделать то маленькое па привязанности в самом начале. Принцип «сначала связь, потом указания» применим практически ко всему, касается ли это того, чтобы попросить ребенка выполнить домашнее задание или помочь накрыть на стол, напомнить ребенку о том, что он должен повесить свою одежду или что пора выключать телевизор, скорректировать общение ребенка с братом или сестрой. Если базовые отношения в порядке, начальное па займет лишь несколько секунд. Если же привязанность слаба или ребенок защищен от уязвимости, попытки завладеть его вниманием покажут вам это. Очень сложно управлять поведением ребенка, когда за ним скрывается нарушение привязанности. Невозможность привлечь к себе ребенка должна напомнить нам о том, что пора перестать заниматься его поведением, а свои усилия и внимание надо сосредоточить на построении отношений.

Первое время принцип «сначала связь, потом указания» может казаться вам странным и неудобным. Но, как только он войдет в привычку, износ ваших отношений с ребенком значительно уменьшится. Родители, научившиеся его применять, прежде чем попросить ребенка о чем-то или дать ему указания, вызывают его улыбку и кивок. Результаты бывают поразительными.

Когда возникают проблемы, работайте над отношениями, а не над происшествием

Когда что-то идет не так, очень часто мы первым делом стремимся обсудить поведение, вызвавшее проблемы. В психологии это называется «принципом немедленного реагирования», который базируется на наблюдении, что, если поведение тотчас не обсудить, возможность для извлечения урока будет упущена. Ребенок будет пребывать в уверенности, что его поведение правильно. На самом деле, такие опасения беспочвенны.

Принцип немедленного реагирования основан на исследовании обучаемости животных, у которых нет ни сознания, с которым можно работать, ни способностей к общению с субъектами. Обращаясь с ребенком так, будто у него начисто отсутствует сознание, вы будете транслировать ему недоверие и унижите его человеческое достоинство. Как и взрослые, дети не склонны дорожить теми, кто неверно оценивает их намерения и оскорбляет их способности, особенно когда есть, кем заменить таких людей. Попытки проложить себе путь через досадный инцидент не имеют смысла и по другим причинам. Если ребенок расстроен, он, как правило, становится совершенно неуправляемым. В такой момент корректировать его поведение, давать указания или преподавать «урок» - это пустая трата времени. Кроме того, неподобающее поведение наших детей часто застает нас врасплох, вызывая сильные эмоциональные реакции. Следовательно, наше поведение, скорее всего, тоже будет необдуманным и неуравновешенным.

Обсуждение проблемы требует вдумчивой подготовки. Сразу после происшествия ребенок редко бывает восприимчив, точно так же, как мы не бываем ни рассудительными, ни изобретательными в подобной ситуации. Помня о важности отношений, в качестве краткосрочной цели выберите остановку нежелательного поведения, если этого еще не произошло, и сохранение действующей привязанности. Вы всегда можете вернуться к инциденту и к вопросам поведения позже, после того, как всплеск эмоций прошел и вы восстановили связь с ребенком.

Некоторые виды поведения серьезно раздражают нас и жестоко испытывают нашу способность сохранять привязанность к ребенку. Первыми в этом списке идут агрессия и сопротивление. Если ребенок говорит, что ненавидит нас, или даже проявляет по отношению к нам физическую агрессию, в первую очередь нужно отразить атаку, не причиняя вреда отношениям. Сейчас не время говорить о причинах такого поведения или о его болезненных последствиях. Не время также для угроз, санкций или изоляции ребенка. Чтобы подготовиться к необходимому вмешательству, родители должны сохранять достоинство. Если вы позволите обиде завладеть вами, вы не сможете выступать в роли ответственного взрослого.

Часто полезно сосредоточиться на фрустрации, вместо того чтобы воспринимать нападение на свой счет: «Ты расстроен из-за меня». «Тебе очень грустно», «У тебя это не получилось», «Ты хотел, чтобы я согласилась (согласился), а я отказалась (отказался)», «Ты сейчас пытаешься вспомнить все самые обидные слова, которыми можешь меня обозвать», «Эти чувства снова завладели тобой». Это не критика, а признание фрустрации ребенка, а тон вашего голоса должен показать, что случившееся не разбило ваш союз. Для того чтобы сохранить действующие отношения с ребенком, вам необходимо как-то дать ему понять, что им не грозит опасность. Иногда стоит показать «желтую карточку»: «Это не хорошо. Что ж, поговорим об этом позже». Повторюсь, слова здесь значат меньше, чем тон, который должен быть дружеским и теплым, не угрожающим. Первичная связь, которую следует сохранять - это связь двух людей. Нам необходимо восстановить спокойствие в себе самих и в наших детях. Позже мы выполним свои намерения и разберемся в случившемся. Но прежде всего необходимо привлечь к себе ребенка и лишь после этого попытаться извлечь урок из произошедшего.

Когда ребенок не может справиться со своими эмоциями, вызовите слезы вместо того, чтобы пытаться преподать урок

Ребенку много чему нужно учиться: делить свою маму со своими братьями и сестрами, оставлять для них место, справляться с фрустрацией и разочарованием, жить с чувством несовершенства, отступать от своих требований, отказываться от желания быть в центре внимания, воспринимать слово «нет». Помните, одно из основных значений слова «дисциплина» - это обучение. Значительная часть нашей миссии как родителей заключается в том, чтобы научить наших детей тем вещам, которые они должны знать. Но как? Эти жизненные уроки в гораздо меньшей степени являются результатом правильного мышления, чем адаптации. Ключ к адаптации - в том, чтобы тщетность проникала в наше сознание, когда мы пытаемся добиться чего-то недостижимого и изменить что-то, над чем мы не властны. Когда адаптационный процесс разворачивается так, как должен, уроки усваиваются спонтанно. Родители не работают в одиночку. Адаптационный процесс достигает своей задачи «дисциплинирования» наших детей несколькими естественными способами: прерывая цепочку неэффективных действий; делая ребенка способным к принятию ограничений и запретов; ускоряя отказ от нереализуемых требований. Только через такую адаптацию ребенок может приспособиться к обстоятельствам, которые нельзя изменить. С помощью этого процесса ребенок также открывает для себя, что жить с нереализованными желаниями возможно. Адаптация позволяет ребенку излечиться от травмы и горя потери. Этот урок не усвоится, если пытаться обучить его напрямую, с помощью доводов или негативных последствий. Это истинный урок для сердца, который усваивается, только когда тщетность проникает в сознание.

Родитель должен быть одновременно проводником тщетности и ангелом успокоения. В этом заключается многогранность человеческой природы во всей ее сложности и красоте. Чтобы ускорить адаптацию, родитель должен провести ребенка к слезам, к отпущению и к чувству облегчения, которое приходит, когда мы примиряемся с ситуацией.

Первая часть «танца» адаптации - показать ребенку «стену тщетности». Иногда мы должны это сделать сами, но очень часто она складывается из реальности и ограничений повседневной жизни: «Твоя сестра отказалась», «Это не сработает», «Я не могу позволить тебе сделать это», «Этого недостаточно», «На сегодня хватит», «Он не звал тебя», «Она не хотела тебя слушать», «Маша выиграла», «Бабушка не может приехать». Это реальность, которую нужно представить решительно, чтобы она не вызвала желания спорить. Говорить неопределенно - уговаривать, объяснять, оправдывать - значит упустить возможность дать ребенку что-то, к чему он должен адаптироваться. Если есть хоть какой-то шанс, что ситуацию можно изменить, стимула для адаптации не появится. Здесь важно помочь ребенку приспособиться к тому, каково реальное положение вещей, а не к тому, как он - или даже вы сами - хотели бы их видеть. Отсутствие достаточной твердости в ситуациях, когда что-то нельзя изменить, заставляет ребенка искать варианты ухода от реальности, и таким образом срывает процесс адаптации. У вас будет много времени, чтобы привести свои доводы, но только после того, как невозможность изменить ситуацию будет воспринята ребенком.

Вторая часть адаптационного «танца» - прикоснуться к опыту фрустрации ребенка и обеспечить ему комфорт. Как только стена тщетности будет выстроена - твердо, но спокойно - наступит время, чтобы помочь ребенку найти за

фрустрацией слезы. *Вашим намерением должно быть не преподать урок, а превратить фрустрацию в печаль.* В этом случае, урок будет извлечен автоматически. Можно сказать что-то вроде: «Так тяжело, когда что-то не получается», «Я знаю, ты очень хотел, чтобы все получилось», «Ты так надеялся, что я отвечу иначе», «Это не то, чего ты ожидал», «Мне жаль, что не получается по-другому». И снова: гораздо важнее наших слов - дать ребенку понять, что мы на его стороне, а не против него. Если вы в нужное время добавите немного печали в свой голос, это освободит дорогу к слезам и разочарованию. С

опытом вы научитесь чувствовать наступление нужного момента; излишняя спешка или многословность могут сыграть против нас. Этот танец невозможно поставить, родитель должен прочувствовать его. Этому мы тоже учимся путем проб и ошибок.

Бывает, что родитель делает все правильно, но ему все равно не удается запустить в ребенке процесс адаптации. Проблема может быть в том, что ребенок не воспринимает родителя в качестве безопасного и комфортного источника привязанности. Еще чаще, слезы не появляются, потому что адаптационный процесс остановлен: такое случается с детьми, слишком защищенными от уязвимости. Ощущение тщетности не проникает в них. Адаптация - двусторонний процесс. Иногда нам, родителям, бывает нужно адаптироваться к недостаточной адаптивности наших детей. Когда процесс, который способствует установлению естественной дисциплины, не активирован в ребенке, нам необходимо излечиться от наших попыток проталкиваться вперед. В такие моменты нам нужно почувствовать нашу собственную печаль и выпустить наружу наши тщетные ожидания. Отпустив то, что не эффективно, мы с большей вероятностью отыщем что-то новое. Если знаки, свидетельствующие об адаптации, отсутствуют: если глаза ребенка не увлажняются, когда ему не удается исполнить задуманное, если потери не будят печаль, если злость не превращается в грусть, родителям нужно найти другие способы создания порядка из хаоса. К счастью, такие способы существуют. Формируйте добрые намерения вместо того, чтобы добиваться хорошего поведения. Четвертый сдвиг в мышлении требует изменения фокуса с поведения на намерения. В нашем обществе намерения сильно недооцениваются. Бывает мнение, что одних намерений недостаточно, что только надлежащее поведение следует поощрять и одобрять. Все мы помним, куда ведет дорога, вымощенная благими намерениями. С точки зрения развития, ничто не может быть дальше от истины. Добрые намерения подобны золоту; намерение - это зерно ценностей и источник чувства ответственности. Оно создает площадку для смешанных чувств. Отрицать важность намерения - значит не использовать один из самых ценных источников детского опыта.

Вашей краткосрочной целью, когда возможно, должно становиться воспитание добрых намерений в ребенке. Вы в этом преуспеете, если ребенок стремится быть хорошим для вас, если он открыт вашему влиянию. Первым шагом, как обычно, должно стать завладение вниманием ребенка, которое поможет развитию связи, наделяющей вас силой. Далее используйте ваше влияние, чтобы убедить ребенка двигаться в правильном направлении, или, как минимум, в том направлении, где он не попадет в беду. Ребенку недостаточно знать, чего вы хотите. Намерение соответствовать вашим ожиданиям должно быть его собственным. Если ходунок не желает следовать за своей мамой, нужно завладеть его вниманием, а затем сформировать намерение, которое убедит его двигаться в избранном мамой направлении: «Ты мог бы сейчас обнять бабушку и попрощаться с ней?», «Мне нужно, чтобы ты помог мне донести это до машины. Ты можешь сделать это для меня?» Хитрость в том, чтобы посадить ребенка за его собственный штурвал - подобно тому, как в парке развлечений мы сажаем его на паровозик или машинку с рулем, который, на самом деле, не влияет на направление движения, но дает малышу возможность почувствовать себя водителем. Еще лучше - научиться устранять проблемы еще до их появления, позволяя ребенку ощутить себя хозяином ситуации. Например, если вы знаете, что встретите сопротивление, когда придет время уходить, заранее завладейте вниманием ребенка и сформируйте в его голове намерение идти, когда вы скажете, что уже пора: «Ты сможешь сам надеть ботинки, когда нам пора будет уходить?» Признавая, что это может быть трудно для ребенка, но все-таки спрашивая, считает ли он, что справится с этим сам, мы вовлекаем его в игру.

Формирование добрых намерений в детях постарше подразумевает разделение с ними ваших собственных ценностей или открытие в них зерна ваших ценностей. Например, родитель должен делиться своими собственными целями в отношении того, как справляться с фрустрацией: «Я горжусь, когда мне удается, испытывая раздражение, никого при этом не обижать. Думаю, ты уже достаточно взрослый, чтобы попробовать сделать то же самое. Как думаешь? Хочешь поучиться этому?» Для детей, склонных с головой погружаться в эмоции, это может стать небольшой превентивной хитростью, если использовать ее, когда ребенок собирается заняться каким-то потенциально «проблемным» делом. «Я знаю: иногда, когда тебе весело, тебя «заносит», и ты забываешь, что нужно остановиться, если об этом просят. Могу ли я рассчитывать на то, что ты попытаешься это изменить? Я знаю, тебе очень нравится играть с другими детьми, и я буду рад(а), если ваше общение продлится как можно дольше».

Мы не утверждаем, что формирование добрых намерений автоматически приведет к желаемому поведению. Даже в случае с взрослыми, благие намерения не всегда переходят в действия. Но ребенку нужно с чего-то начинать, и нам следует, в первую очередь, показать ему, где начало.

Формируя добрые намерения, старайтесь переносить внимание с наших собственных желаний на желания ребенка. Вместо «Я хочу, чтобы ты...», «Тебе надо...», «Тебе придется...», «Я сказал, чтобы ты...», «Ты должен...», добивайтесь декларации намерений или, как минимум, утвердительно кивка: «Могу ли я рассчитывать на то, что ты...?», «Ты хочешь попробовать?», «Ты думаешь, что смог бы?», «Ты готов к...?», «Ты считаешь, ты сможешь сейчас с этим справиться?», «Сможешь не забыть о...?» Конечно, бывают ситуации, когда нам приходится навязывать свою волю.

Хотя порой такой подход необходим, сам по себе он не ведет к формированию добрых намерений у ребенка. И установление вашей воли не даст никаких результатов, если вы будете действовать слишком жестко или если ваша связь с ребенком недостаточно сильна.

Формирование благих намерений - это безопасная и очень эффективная методика воспитания. При ее использовании, ребенок меняется изнутри, и это становится заметно снаружи. Если чего-то нельзя достичь через формирование добрых намерений, скорее всего, этого не удастся сделать никакими другими способами.

Очень важно признавать наличие добрых намерений у ребенка, вместо того чтобы смотреть на него через призму его импульсов, действий и ошибок. Родителям нужно быть настолько благосклонными и ободряющими, насколько это вообще возможно: «Я знаю, ты этого не хотел», «Все в порядке, у тебя получится», «Я рад(а), что ты не нарочно это сделал, это для меня важно». Если мы не будем сглаживать результаты неизбежных ошибок, у ребенка появится соблазн сдаться. Чтобы намерения дали свои плоды, их надо заботливо подпитывать.

Если мы не можем достичь хотя бы небольшого успеха в формировании добрых намерений, значит, либо ребенок недостаточно зрел, либо мы недостаточно настойчивы - или же проблема лежит в отношении привязанности. Привязанность ребенка к нам может быть перекрыта - ребенок может быть защищен от нее - или же она может быть недостаточно развита. Наша неспособность сформировать добрые намерения в ребенке должна указать нам на наличие этих скрытых проблем и помогать найти эффективное решение. В этом смысле, даже совершенные сегодня ошибки могут служить реализации наших целей завтра. Твердить о «плохом» поведении ребенка, даже не попытавшись сформировать в нем намерение быть хорошим - значит ставить телегу впереди лошади.

Вызывайте смешанные чувства вместо того, чтобы пытаться прекратить импульсивное поведение («Перестань стучать», «Не перебивай», «Прекрати это», «Оставь меня», «Перестань вести себя, как маленький», «Не будь таким грубым», «Возьми себя в руки», «Не будь таким нервным», «Не глупи», «Хватит досаждать ей», «Не будь жадной»). Попытки таким образом пресечь импульсивное поведение обречены на провал: с таким же успехом можно встать на пути поезда и пытаться его остановить. Когда поведение ребенка подчиняется эмоциям и инстинктам, у нас не много шансов призвать его к порядку путем столкновения с ним и выкрикивания приказаний.

Был период в истории психологии, когда мозг ребенка считали «чистым листом» (*tabula rasa*), лишенным внутренних сил, побуждающих ребенка действовать тем или иным способом. Если бы это действительно было так, нам было бы относительно легко контролировать поведение ребенка, с помощью наставлений или через применение «естественных последствий». Хотя многие родители и педагоги до сих пор находятся в плену у этой иллюзии, данные современной науки свидетельствуют совсем о другом. Нейропсихологи - специалисты, изучающие человеческий мозг - говорят о том, что корни поведения кроются в инстинктах. Многие реакции ребенка основываются на инстинктах и эмоциях, возникающих автоматически и спонтанно, а не на сознательных решениях. В большинстве ситуаций дети (и другие незрелые человеческие существа) находятся под действием внутреннего импульса вести себя определенным образом. Напуганного ребенка инстинкты уводят от опасности. Неуверенный ребенок может быть склонен цепляться и держаться за вас. Фрустрация часто заставляет ребенка требовать, плакать или атаковать. Пристыженный ребенок находится под воздействием импульсов прятаться и молчать. Склонный к сопротивлению ребенок автоматически противится воле других. Когда ребенок импульсивен, его инстинкты управляют ситуацией. Его мир упорядочен, просто это не тот порядок, который нам хотелось бы видеть. Мозг лишь выполняет свою работу по направлению действий ребенка в соответствии с активированными эмоциями и инстинктами. Существует альтернатива столкновению. Ключ к самоконтролю - не в силе воли, как считалось раньше, а в противоречивых чувствах. Именно когда противоречивые импульсы смешиваются, а предписания отменяют одно другое, ребенок начинает управлять ситуацией. Новый порядок возникает, когда поведение зависит от намерений, а не от импульсов. Такое поведение намного меньше подчиняется инстинктам, а значит с ним гораздо легче работать. Ваша задача заключается в том, чтобы помочь противоречивым чувствам и мыслям ребенка дойти до его сознания. Как вы помните, в главе 9 мы говорили, что исходным значением слова «уравновешивать» было смешивать различные элементы - и это именно то, что вам нужно сделать сейчас! Оставьте попытки влиять на поведение и попробуйте довести до его сознания чувства, мысли и импульсы, которые противоречат идее нападения. Этой цели нельзя достичь через столкновение. Столкновение приведет, в лучшем случае, к слепому подчинению или, в качестве другой крайности, к оборонительному поведению. Развить контроль над импульсами изнутри совершенно не сложно. Уравновешивающими элементами могут быть чувства тепла, заботы или тревоги. Ребенок может испугаться возможной боли или бояться попасть в неприятное положение. Если ребенок движим импульсами противления, нам потребуется донести до его сознания сильные чувства привязанности, желания порадовать или соответствовать. Хитрость в том, чтобы доводить до сознания ребенка несколько противоречащих друг другу чувств одновременно.

Добиваясь того, чтобы противоречивые чувства проникли в сознание, мы должны выйти за рамки происшествия, где возникла проблема, и погрузиться в отношения, в которых мы можем занять ведущую позицию. Эту попытку можно предпринять только когда интенсивность чувств немного снизилась. Всегда стоит сначала напомнить ребенку о сдерживающих импульсах, а уж потом обсуждать неконтролируемые эмоции, которые привели его к неудаче. Когда ребенок почувствует ваше дружелюбие и любовь, можно проанализировать фрустрацию, возникшую ранее. «Нам сейчас так хорошо вместе. Но я помню, как сегодня утром ты был мной недоволен. На самом деле, ты очень злился, я почувствовал(а) это». Нам нужно создать пространство для противоречивых чувств. «Ну, разве не забавно, как мы

можем сердиться на людей, которых так любим!» Точно так же следует поступать с чувством противления. «Сейчас кажется, что тебе не трудно сделать то, о чем я прошу. А пару часов назад ты считал, что я тобой помыкаю». Корректировать проблемное поведение путем выявления уравнивающих элементов - очень верно с точки зрения привязанности. Родители должны учиться замечать противоположные импульсы ребенка. Мы приглашаем конфликтующие элементы к существованию и заявляем о своем принятии того, что есть в ребенке. Дисциплина такого типа приводит наших детей к нам, вместо того чтобы отталкивать их. Мы часто говорим нашим детям прекратить что-то - как если бы они могли сделать операцию на своей психике! Мы не можем просто «вырезать» из набора поведенческих реакций ребенка те, что базируются на эмоциях и инстинктах. Импульсы будут оставаться с нами, пока мы живы. Если, конечно, мы не окаменеет, мы все будем испытывать импульсы, связанные со стыдом, неуверенностью, ревностью, собственничеством, страхом, фрустрацией, виной, противлением, ужасом и злостью. Природа предлагает нам другой путь: вместо того, чтобы пытаться «вырезать» какую-то реакцию, лучше добавить в сознание еще одну, и тогда их смешение остановит реализацию опасных импульсов.

Имея дело с импульсивным ребенком, попытайтесь «прописать сценарий» желательного поведения, вместо того чтобы требовать от него зрелости. Не все дети готовы к рассмотренным выше «продвинутым» способам поддержания дисциплины и обучения ей. Например, те из них, кто еще не способен испытывать противоречивые чувства, не могут получить и уравнивающий опыт, какими бы умелыми и усердными воспитателями мы ни были.

Дети с проблемами самоконтроля часто не способны осознавать воздействие своего поведения или предсказывать его результаты. Они не будут думать дважды, прежде чем что-либо сделать, или размышлять над тем, какое влияние окажут их действия на других людей. Им недостает способности одновременно со своей собственной точкой зрения учитывать мнение других людей. Этих детей часто считают нечувствительными, эгоистичными, неконтактными, нецивилизованными и даже равнодушными. Но воспринимая их так, мы будем лишь негодовать по поводу их поведения и предъявлять к ним требования, которые они не в состоянии выполнить. Дети, способные к осознанию лишь одного чувства одновременно, не могут выполнять даже самые простые требования: хорошо себя вести, не грубить, не перебивать, быть вежливыми, быть честными, не жадничать, быть спокойными, не устраивать сцен, стараться справиться с заданием - или мириады других команд, которые мы им выкрикиваем. Мы не можем заставить наших детей стать более зрелыми, чем они есть, не важно, как сильно мы будем настаивать на том, чтобы они «повзрослели». Когда мы ждем от них того, что они не в состоянии выполнить, мы запускаем в них фрустрацию, и, хуже того, заставляем считать, что с ними что-то не так. Дети не могут выдержать такого, не начав защищаться. Чтобы сохранить наши отношения с ребенком, который пока не способен к зрелому функционированию, мы должны сбросить груз нереалистичных требований и ожиданий. Существует иной способ взаимодействия с незрелым ребенком; вместо того, чтобы требовать от него спонтанной демонстрации зрелости, мы можем прописать сценарий желаемого поведения. Следование нашим указаниям не сделает ребенка более зрелым, но это позволит ему действовать в социальных ситуациях, с которыми он пока еще по-другому не справится.

Прописать сценарий поведения ребенка - значит подсказать, что делать и как. Когда дети еще не способны справляться с такими задачами спонтанно, их действиями необходимо «дирижировать», их должен «ставить», как спектакль, человек, с кого ребенок берет пример: «Вот так нужно держать ребенка», «Давай теперь уступим очередь Мэтью», «Если ты хочешь обнять свою бабушку, сейчас самое время это сделать», «Вот так нужно гладить кошку», «Теперь папина очередь говорить», «Сейчас нужно говорить тихо». Успешное создание сценария требует от родителя желания подавать ребенку пример. Повторюсь, мы начинаем здесь с того же самого: сначала завладеваем вниманием ребенка, чтобы иметь возможность действовать изнутри отношений. Это очень похоже на то, как ведет себя мама-гусыня с гусятами, когда сначала выстраивает своих отпрысков, и только потом занимается их поведением. Как только ребенок начнет следовать за нами, мы можем взять на себя инициативу. Конечно, наша способность «прописать» ребенку поведение будет зависеть от того, насколько сильна его привязанность к нам. Она не должна быть особенно глубокой или уязвимой, лишь достаточно сильной, чтобы пробудить инстинкты подражания и следования.

Чтобы успешно направлять ребенка, нужно давать ему подсказки, что делать и как, таким образом, чтобы ребенок мог им следовать. Негативные инструкции неэффективны, потому что они не говорят детям, что им делать. На самом деле, незрелые и остановившиеся в развитии дети обычно запоминают только часть команды, относящуюся к действию. Наше «не» в этом случае остается незамеченным, и в итоге мы получаем поведение, противоположное тому, которое стремились вызвать. Мы должны отвлечься от поступков, приводящих к неприятностям, и сфокусироваться на желаемых действиях. Моделировать поведение, которому вы хотели бы, чтобы ребенок следовал - еще более эффективный прием. Как режиссер, работающий с актерами, или балетмейстер с танцорами, вы должны сначала создать результат в своей голове. В качестве примера сценария, направленного на получение желаемого поведения, давайте разберем обучение ребенка катанию на лыжах - ситуацию, в которой интуитивный подход напрашивается сам собой. В этом случае мы отлично осведомлены о том, что бесполезно говорить ребенку: «Держи равновесие», «Не падай», «Езжай помедленнее», «Поворачивай». Эти действия будут результатом правильно заданного сценария, но мы не можем просто требовать их выполнения, по крайней мере, не когда ребенок только учится кататься. Вместо этого, мы должны показать ребенку, как выполнить торможение плугом, а затем продолжать давать примеры, которым ребенок может следовать, например: «Езжай плугом»,

«Сделай шаг вправо», «Наклонись» и так далее. Конечным результатом этого будут равновесие, торможения и повороты. Может показаться, что юный лыжник умеет кататься; на самом же деле, ребенок только следует инструкциям, пока алгоритм действий прочно не укоренится и не будет доведен до автоматизма. В отличие от катания на лыжах, в человеческих взаимоотношениях правильные действия и реакции не могут автоматически генерироваться внутри ребенка, пока он не достиг зрелости.

Что касается поведения в социуме, помните, что вы не должны фокусироваться на отношениях между детьми. Процесс направления заключается в том, что один из детей следует инструкциям взрослого. Написание сценария имеет целью не обучить ребенка социальным навыкам - этой цели служит упражнение тщетности - но дирижировать социальным взаимодействием ребенка, пока он не достигнет зрелости и не начнется процесс истинной социализации. Вот почему фокусироваться следует не на отношениях между детьми, а на том, чтобы дети следовали примеру взрослого.

Эту историю мне рассказала моя близкая подруга, в чьи должностные обязанности входило курировать учителей. Тот случай произошел, когда она наблюдала за работой учительницы второго класса, о которой все говорили как о выдающемся специалисте - так талантливо она находила контакт со своими учениками. Во время урока один ученик с особыми потребностями попросил разрешения выйти в туалет. Вернувшись в класс, он радостно объявил, что в этот раз смог сделать все самостоятельно. Вот только он совсем забыл, что его штаны и трусы все еще были спущены. То, что случилось дальше, выше всяких похвал. Можно было бы ожидать, что ученики начнут презрительно смеяться, но вместо этого они вопрошающе повернулись к своей учительнице. Та заплотировала, и все ученики последовали ее примеру.

Взаимоотношения в классе были удивительно цивилизованными, а реакции - невероятно снисходительными.

Чтобы почувствовать уязвимость другого человека и постараться ее защитить, нужны зрелость и навыки общения. И зрелостью, и навыками обладал в той ситуации учитель, а не ученики. В их случае то, что выглядело как социальная состоятельность, было простым следованием примеру. Дело было не в отношениях между учениками, но в отношениях каждого ученика с учителем. Социальное взаимодействие незрелых существ не должно отдаваться на откуп их собственной фантазии.

Создать сценарий можно для многих видов поведения: справедливость, взаимовыручка, щедрость, сотрудничество, поддержание диалога, вежливость, принятие в расчет, уважение чужого покоя. Конечно, если мы поможем ребенку вести себя зрело, это не сделает его более взрослым, но это уберет его от беды до тех пор, пока внутренние препятствия для созревания не будут устранены, и зрелость не возьмет свое. Помогая детям избегать неприятностей, прописывая для них сценарии, защищающие привязанность, мы действуем сразу в двух направлениях: сохраняем их привязанность к нам и нашу привязанность к ним. Если не можете изменить ребенка, попробуйте изменить обстоятельства

Чем меньше ребенок нуждается в дисциплине, тем более эффективным будет этот способ. Верно также и то, что чем больше ребенок нуждается в дисциплине, тем менее эффективными будут стандартные техники ее поддержания.

Что затрудняет подчинение дисциплине любого ребенка - так это отсутствие факторов, отвечающих за естественное моделирование поведения. Сложно дисциплинировать ребенка, который не склонен обдумывать свои мысли и чувства и ставить под сомнение опасные импульсы, в котором нельзя сформировать добрые намерения, который не способен ощутить тщетность своих действий, и у которого отсутствует мотивация быть хорошим для своих воспитателей. С таким ребенком возникает огромный соблазн вести себя деспотично. К сожалению, применение силы, как правило, оборачивается против нас, по тем же самым причинам, по которым ребенок трудно поддается дисциплине: насилие порождает сопротивление, наказание вызывает противодействие, крики ведут к потере связи, санкции провоцируют агрессию, тайм-ауты становятся причиной эмоционального отчуждения. Когда обоснованные попытки установить дисциплину не срабатывают, нужно проявлять не жесткость, а изобретательность. Поняв, что методы, основанные на насилии в конце концов проигрывают, мы подходим сейчас к последнему, но точно не к наименее значимому инструменту в наборе естественных дисциплинарных техник: упорядочивание окружения ребенка. Цель не в том, чтобы изменить или искоренить «плохое» поведение, а в том, чтобы изменить опыт, который лежит в его основе. Вместо того чтобы пытаться изменить ребенка в этом смысле, пробуйте, когда возможно, изменять ситуации и обстоятельства, которые могут вызывать проблемное поведение. Этот подход к дисциплине требует от родителя трех вещей: (1) способности ощущать тщетность других дисциплинарных моделей и отказываться от методов, которые не работают, (2) проницательности для понимания того, какие именно факторы в окружении ребенка вызывают проблемное поведение, и (3) немного усилий, чтобы изменить или взять под контроль эти неблагоприятные факторы. Истинно адаптивный родитель почувствует тщетность постоянных жалоб на поведение и прекратит попытки бороться с тем, что он не может изменить: в этом случае, речь идет об импульсивном поведении ребенка. Мудрый родитель сфокусируется на том, на что ребенок чаще всего реагирует: на обстоятельствах и ситуациях, окружающих ребенка. Другими словами, родитель сначала должен оставить попытки изменить ребенка.

Ключевая роль здесь отведена проницательности. За проблемным поведением ребенка нужно увидеть то, на что он в данный момент реагирует. От нашего взгляда на проблему, в конечном итоге, зависят наши способы ее решения. Если мы воспринимаем действия ребенка как отражение его воли, мы склонны узко фокусироваться на попытках

исправить его поведение, которое нас расстраивает и возмущает. Но если, вместо этого, мы признаем, что ребенка просто уводят в сторону его импульсы, мы, вероятно, попробуем изменить ситуацию которая эти импульсы пробуждает. Если все, что мы видим - это ребенок, устраивающий истерику или дерущийся с кем-то, мы, скорее, сфокусируемся на агрессии. Но если мы осознаем, что ребенок не способен сдерживать свою фрустрацию, мы попробуем изменить обстоятельства, которыми она вызвана. Если мы видим только, что ребенок открыто пренебрегает нашим требованием оставаться в своей комнате в ночное время, мы можем считать это проявлением непослушания. Но если вместо этого мы поймем, что малыш охвачен страхом разлучения или темноты, мы сделаем все возможное, чтобы ночь была для него не такой страшной. Если мы видим, что ребенок отказывается делать то, что ему говорят, мы можем попытаться вырвать с корнем его непослушание. Но если мы осознаем, что давим на ребенка, и это активизирует его инстинкт противления, мы поймем, что пора снизить давление. Мы, как правило, прямо указываем ребенку на его «плохие» манеры, если нам кажется, что он просто проявляет грубость, отказываясь общаться с взрослым. Но если мы поймем, что природная застенчивость ребенка не дает ему общаться с незнакомыми людьми, мы сделаем все возможное, чтобы помочь ему освоиться. Если нам кажется, что ребенок любит приврать, мы пытаемся вывести его на чистую воду твердо и категорично. Но если у нас достанет мудрости, чтобы понять, что ребенок скрывает правду лишь вследствие неуверенности в нашей любви, боясь прогневать или разочаровать нас, мы сделаем все, что в наших силах, чтобы восстановить его чувство абсолютной безопасности. «У кого есть причины ложью украшать свою реальность? - писал Фридрих Ницше. - Только у тех, кто страдает от нее».

Во всех этих ситуациях, эффективность нашего вмешательства будет напрямую зависеть от нашей проницательности. Когда окружение ребенка влияет на его поведение, и это поведение выходит как из-под нашего, так и из-под его собственного контроля, единственное решение - сместить фокус с поведения ребенка на то, что его вызывает.

Но не подорвем ли мы процесс адаптации ребенка к окружающему миру, если будем постоянно менять для него условия, чтобы снизить фрустрацию или давление обстоятельств? Не разовьется ли у него нездоровой зависимости от нас? Это, действительно, не исключено. В моей консультационной практике я встречал много чувствительных и заботливых родителей, которые, сами того не понимая, вмешивались в процесс адаптации ребенка, злоупотребляя вышеописанным подходом. Его никогда не следует использовать в отрыве от остальных методов поддержания дисциплины - например, стимуляции слез тщетности при столкновении ребенка с тем, что он не может изменить, или с тем, что менять нельзя. Никогда не стоит упускать возможность преобразовать фрустрацию ребенка в ощущение тщетности, культивировать противоречивые чувства и формировать добрые намерения. Если вы способны вызвать позитивные изменения в ребенке, не стоит вместо этого пытаться изменить его мир.

Давайте ненадолго вернемся к вопросу установления правил, который я рассмотрел в предыдущей главе. Использование ритуалов и рутин является мощным способом упорядочивания мира ребенка, а значит - и его поведения. Чем менее восприимчив ребенок к другим методам поддержания дисциплины, тем больше мы должны стараться это компенсировать, структурируя его жизнь. Правила делают мир ребенка предсказуемым - в этом помогают и ритуалы, и рутины. Раньше установление правил было одной из традиционных функций культуры, но теперь многие обычаи и традиции разрушены, а наша жизнь стала менее структурированной и более хаотичной. Такая атмосфера расхолаживает незрелого ребенка. Родители в ответ становятся строже и жестче. Подобное сочетание губительно.

Правила необходимо создавать для трапез и отхода ко сну, для разлучений и встреч, для гигиенических процедур и уборки, для семейного взаимодействия и близости, для упражнений и выполнения домашних заданий, для самостоятельных, независимых игр и для творческого одиночества. Хорошие правила не притягивают внимание к себе или к своим целям и сводят к минимуму необходимость командовать и применять насилие. Хорошие правила - это не только ограничения, они полны творчества. Например, очень важно находить время и место, чтобы почитать ребенку. Основной целью здесь является создание возможности для контакта с глазу на глаз и формирования близости, а также знакомство ребенка с хорошей литературой без принуждения. Чем сильнее ребенок «застрял», тем более важно создавать правила в его жизни. Правила делают мир предсказуемым, а это именно то, к чему инстинктивно стремятся «застрявшие» в незрелости дети. Они создают хорошие привычки. Еще важнее то, что правила снижают необходимость командования и принуждения со стороны взрослых, предотвращая ненужные конфликты.

В этой главе мы говорили о том, как избежать применения дисциплинарных методов, отталкивающих ребенка от нас. Родители прошлых лет, наверное, вряд ли задумывались об этом, но только потому, что у них не было причин бояться конкурирующих привязанностей, с которыми мы сталкиваемся сегодня. Еще не существовало ориентации на ровесников, увлекающей детей прочь из семейного круга. Сейчас у нас не осталось иного разумного выбора, кроме как применять дисциплину, которая сохранит наши связи с детьми и поможет им достигнуть зрелости. Зрелость - наилучшее решение дисциплинарных проблем - не может быть достигнута в один день, но наше терпение будет вознаграждено. И даже в краткосрочной перспективе нам, родителям, естественные методы поддержания дисциплины помогут справиться со многими проблемами, не ставя под угрозу наши отношения с детьми.

17 НЕ ЗАИГРЫВАЙТЕ С КОНКУРЕНТАМИ

18

Мы не должны давать сверстникам наших детей возможность нас заменить - конечно, не забывая о том, что наш враг - не ровесники как таковые, а зависимость ребенка от них.

Ориентация на ровесников обманом проникает в нашу жизнь, подобно тому, как с помощью троянского коня враги проникли в стены древней Трои. Троянцы считали этого деревянного коня даром богов и внесли в свой город, тем самым положив начало его разрушению. Точно так же, современные родители и учителя позитивно оценивают распространившуюся повсеместно тенденцию к раннему началу общения детей с ровесниками. Мы поощряем его, не задумываясь о рисках, возникающих тогда, когда такое общение происходит в отсутствие руководства и советов со стороны взрослых. Мы не видим разницы между взаимоотношениями ровесников, сформированными под сознательным и доброжелательным управлением взрослых, и контактами ровесников, возникающими, чтобы закрыть пробелы в привязанностях. Сами того не осознавая, мы позволяем ориентации на ровесников подорвать привязанность наших детей к нам. Если бы троянцы могли видеть своих врагов-греков, затаившихся в хитроумном устройстве, греки не ввели бы их в заблуждение. Вот в чем наша проблема сегодня. Троянский конь ориентации на ровесников воспринимается как подарок, а не как угроза, коей он на самом деле является-

Наша недальновидность отчасти объяснима: первые плоды искаженной ориентации манят нас и соблазняют. На первый взгляд, ориентированный на ровесников ребенок кажется более независимым, меньше цепляется за нас, выглядит более обучаемым, общительным и умудренным опытом. Нет ничего удивительного в том, что мы поддаемся этому обману, учитывая, что мы не знакомы с его механизмами и не знаем, какую цену нам придется заплатить в долгосрочной перспективе. Но как же нам избежать ловушки? Не давайте первым плодам ориентации на ровесников ввести вас в заблуждение. Многие взрослые путают способность детей проводить время вместе и развлекать друг друга с самостоятельностью. Сверстники кажутся нам лучшими нянями для ребенка. Если у родителей нет возможности воспользоваться помощью бабушек и дедушек, расширенной семьи или сообщества, с которым можно было бы разделить задачи по воспитанию ребенка, ровесники могут показаться божьим благословением - ведь они дают усталым и измотанным родителям и учителям отдохнуть. Разве кто-то из нас не испытывал радости, когда ребенка приглашали в гости друзья, давая нам возможность отдохнуть в свой выходной или поработать над важными проектами? Дети выглядят довольными - и наша ноша облегчена. Но мы и понятия не имеем, насколько больше времени, энергии, расходов и воспитательных усилий этот опыт потребует от нас в последующие годы, если в игру вступит ориентация на ровесников.

В сравнении с ориентированным на взрослых ребенком, дети, ориентированные на ровесников, кажутся менее зависимыми и более зрелыми. Ориентированные на ровесников дети перестают нам досаждают, требуя постоянного участия, вмешательства в их жизни, внимания к их тревогам, помощи в их проблемах. С учетом того, как высоко в нашем обществе ценится независимость - наша собственная и наших детей - ориентация на ровесников кажется благом. Мы забываем, что взросление требует времени. Наша постиндустриальная культура заставляет нас слишком спешить. Мы, вероятно, не попали бы в плен обманчивых впечатлений, если бы не испытывали такого нетерпения, ожидая, когда наши дети уже подрастут. Дети бывают готовы отпустить нас раньше, только если они держатся друг за друга. В долгосрочной перспективе, гораздо больше вероятности, что такие дети застрянут в психологической незрелости. Они гораздо менее склонны мыслить самостоятельно, идти своей дорогой, принимать собственные решения, находить свои собственные смыслы и быть независимыми личностями.

Усыпляет нашу бдительность и тот факт, что, по крайней мере, поначалу ориентированные на ровесников дети кажутся более обучаемыми. Цена этого ошибочного впечатления - потеря обучаемости, уже обсуждалась в главе 13. Ориентация на ровесников может временно повысить готовность ребенка к школе в силу влияния разлучения на усвоение знаний. Школа забирает ребенка из дома, разлучая ориентированных на родителей детей с взрослыми, к которым они привязаны. Для таких детей тревога разлучения очень сильна, и чувство дезориентации в школе переживается очень остро. Многие из нас еще помнят свои собственные первые дни в школе: ощущение напряжения в животе, чувство растерянности и смущения, отчаянный поиск кого-то или чего-то близкого. Для маленьких детей, эта дезориентация часто невыносима, и их возросшая тревожность влияет на способности к обучению. Волнение делает нас глупее, снижая наш оперативный индекс интеллекта. Тревога влияет на нашу способность сосредотачиваться и запоминать. Волнение затрудняет следование примерам и выполнение указаний. Ребенок просто не способен учиться, если он растерян и встревожен.

Дети, уже ориентированные на ровесников к тому моменту, как они поступают в школу, не сталкиваются с такими трудностями. В первые дни в начальной школе ориентированные на ровесников дети выглядят более сообразительными, уверенными и обучаемыми. Ориентированный на родителей ребенок, ослабленный тревогой разлучения, будет, напротив, казаться менее сведущим и способным - по крайней мере, до тех пор, пока он не выстроит крепкие отношения привязанности с учителем. Ориентированный на ровесников ребенок выглядит успешнее в ситуациях, где мало взрослых и много сверстников. Поскольку ровесников много и их легко локализовать, ребенок никогда не будет чувствовать себя растерянным или лишенным опоры. Таким образом, в краткосрочной перспективе, ориентация на ровесников кажется даром свыше. И, без сомнения, именно с этим явлением сталкиваются исследователи, выясняя преимущества раннего обучения.

В долгосрочной перспективе, конечно, позитивное влияние на обучение отсутствия тревоги и дезориентации постепенно сведется на нет негативными последствиями ориентации на ровесников. Именно об этом свидетельствуют исследования, в которых доказывается, что ранние преимущества дошкольного обучения не имеют стойкого эффекта. Ориентированные на ровесников дети ходят в школу, чтобы проводить время с друзьями, а не ради учебы. Если эти друзья точно так же не заинтересованы в получении знаний, академическая успеваемость будет падать. Когда дети ходят в школу ради общения друг с другом, они учатся лишь для того, чтобы их не исключили из класса и не лишили, таким образом, компании сверстников. В остальном они считают обучение ненужным, оно может даже служить препятствием для отношений ровесников.

Еще одна проблема ориентированных на ровесников школьников - это волнение. Поскольку привязанности ровесников в основе своей нестабильны, страх потери отношений может стать постоянным. Ориентированные на ровесников дети - как правило, самые нервные, неугомонные и хронически тревожные. перевозбуждение практически витает в воздухе рядом с группой ориентированных на ровесников детей. Невосприимчивые к эмоциональному и уязвимому компоненту волнения, такие дети проявляют только его физиологические аспекты: возбуждение и неугомонность. Осознаем мы это или нет, тревога лишает нас способности к обучению. Ориентация на ровесников может вначале повысить эффективность обучения, но впоследствии приводит к саботированию академических достижений. По мере того, как привязанность ребенка к своим сверстникам усиливается, пропасть между его умом и достижениями может расти. Та же самая причина, которая дает им преимущество на старте, в конце концов становится препятствием для этих детей.

Любопытно, что некоторые престижные университеты предпочитают видеть в числе своих абитуриентов обучающихся на дому детей. Как сказал Джон Рейдер, член приемной комиссии Стэнфордского университета в Калифорнии, все дело в том, что «обучающиеся на дому дети обладают определенными качествами: мотивацией, любознательностью, способностью нести ответственность за собственное обучение, в формировании которых средние школы не слишком преуспевают». Другими словами, школьники могут лучше стартовать, но обучающиеся на дому дети будут успешнее на финише, потому что наша система образования упускает из виду ключевую роль привязанности.

Школьное воспитание - это не главная проблема, точно так же, как обучение на дому - не единственное возможное решение. Ключевой фактор - это движущая сила привязанности. Ставить детей в ситуации, которые могут породить их зависимость от ровесников, недопустимо. Нам необходимо положить в основу школьного обучения ребенка его привязанность к взрослым. Стеснительность - это не так страшно, как нам кажется

Мы часто считаем стеснительность негативной характеристикой, чем-то, что нашим детям нужно перебороть. Тем не менее, с точки зрения развития, даже этот «дефект» выполняет полезную функцию. Стеснительность - это сила привязанности, созданная, чтобы закрыть ребенка для общения, препятствуя любым взаимодействиям с теми, кто не входит в его цепь безопасных связей.

Стеснительный ребенок проявляет застенчивость в присутствии людей, к которым он не привязан. Вполне закономерен тот факт, что ориентированные на взрослых дети часто кажутся наивными и странными в кругу своих ровесников, по крайней мере, в начальных классах. Ориентированные на ровесников дети, напротив, выглядят социально успешными. Это их сильная сторона. Они знают, что круто, а что нет, что носить и как разговаривать - они прикладывают большую часть своих интеллектуальных способностей к тому, чтобы считывать указания друг друга в отношении того, как быть и что делать.

Повышенная общительность ориентированных на ровесников детей - результат потери стыдливости. Когда ровесники заменяют собой взрослых, стеснительность меняет направление. Ребенок становится стеснительным с взрослыми, но общительным в компании сверстников. Мы видим, как в среде своих сверстников ребенок выходит из скорлупы, говорит на своем языке и ведет себя более уверенно. Изменения, происходящие при этом с его личностью, впечатляют, и мы отдаем должное взаимодействию между ровесниками. Естественно, мы говорим себе, что такой в высшей степени желаемый результат не может быть следствием чего-то плохого! Тем не менее, истинная социальная интеграция и настоящая социальная компетентность - забота о других людях и принятие во внимание чувств даже тех людей, с которыми он не знаком - еще долго не будет входить в число качеств ориентированного на ровесников ребенка. Ребенок, ориентированный на взрослых, гораздо медленнее перестает стесняться в кругу ровесников. Со временем уравновесить его застенчивость должна не ориентация на ровесников, а психологическая зрелость, которая порождает устойчивое самосознание и способность испытывать противоречивые чувства. Лучший способ справиться с застенчивостью - развивать теплые отношения с взрослыми воспитателями и учителями ребенка. В контексте привязанности, нас должна тревожить не застенчивость ребенка, а отсутствие ее у многих современных детей.

Стресс от пребывания в детском саду в отсутствие привязанности

Современная ситуация с детскими дошкольными учреждениями иллюстрирует то, как мы, сами того не понимая, взращиваем себе конкуренцию. Миллионы детей во всем мире сегодня проводят часть, а иногда даже все свое время бодрствования, в дошкольных учреждениях. Согласно новейшим статистическим данным, большая часть работающих матерей в Соединенных Штатах возвращаются к работе до первого дня рождения ребенка". Ясли и детские сады, особенно такие, какими они созданы в Америке - очень рискованное предприятие. Как показывают недавние исследования, дети в них испытывают стресс. Уровень гормона стресса кортизола выше у детей в яслях и

детских садах, чем дома. Стресс от пребывания в детских дошкольных учреждениях может усиливаться, если ребенок застенчив.

Как мы увидели, застенчивость отражает отсутствие эмоциональной связи. Ребенок не будет испытывать застенчивость, если чувствует себя комфортно в общении с воспитателем. В отсутствие теплой связи, он сталкивается с двойным стрессом разлучения с родителями и необходимости общаться с людьми, которых к нему приставили, в то время как инстинкты ребенка отвергают их.

Другая группа исследований показала, что чем больше времени дошкольники проводят друг с другом, тем больше на них влияют ровесники. Рост этого влияния можно проследить в течение всего нескольких месяцев. Мальчики гораздо более склонны ориентироваться на ровесников, чем девочки. Это открытие согласуется с тем наблюдением, что привязанности мальчиков к родителям часто менее развиты. Таким образом, они более предрасположены к тому чтобы заменять родителей сверстниками. Согласно еще одному открытию, чем больше мальчики идентифицируют себя с ровесниками, тем больше они сопротивляются контактам с заботящимися о них взрослыми.

В яслях и детских садах семена зависимости от ровесников начинают не только прорастать: часто, уже к пятилетнему возрасту видны даже первые плоды. Одно из крупнейших из когда-либо проводившихся исследований на эту тему проследило судьбу более тысячи детей с момента рождения и до перехода в старшие группы детского сада. Чем больше времени дети проводили в яслях, тем чаще они демонстрировали агрессивное поведение и непослушание, как дома, так и в детском саду. Как мы говорили в предыдущих главах, агрессия и строптивость - это плоды ориентации на ровесников.

Чем больше времени дети проводили в яслях и детских садах, тем больше они проявляли противление, выражавшееся в спорах, действиях исподтишка, неповиновении воспитателям и неспособности следовать указаниям. Их возросшая фрустрация выражалась в приступах гнева, драках, нападках, жестокости по отношению к окружающим и поломке своих собственных вещей. В обусловленном привязанностью поведении этих детей читалось отчаяние: они постоянно хвастались, болтали без умолка, боролись за внимание - словом, демонстрировали все симптомы нарушения привязанностей.

Ориентация на ровесников - основная причина нарушения привязанностей в мире наших детей. Если рассматривать ее через призму привязанности, станет ясно, что открытия, сделанные тремя вышеупомянутыми группами исследований, очень точно иллюстрируют то, чем чревато распространение ориентации на ровесников в дошкольных детских учреждениях. В такой ситуации, самым очевидным решением становится оставлять детей дома, особенно самых застенчивых и уязвимых из них, до тех пор, пока они не станут достаточно зрелыми, чтобы справиться со стрессом разлучения с родителями. В ответ на результаты этих исследований, несколько экспертов, включая Стэнли Гринсена⁸ и Элеонор Маккоби⁹, посоветовали родителям сделать именно это, если у них есть соответствующие финансовые возможности. Хотя в свете полученных данных этот совет не лишен смысла, он не затрагивает сути. Детям не нужно будет сидеть дома, если они будут чувствовать себя как дома со своими воспитателями. Дом - это вопрос привязанности, а привязанность можно создать. Детские учреждения не должны заниматься детьми, они должны быть с ними связаны.

Застенчивость ребенка в определенной ситуации должна стать для нас знаком того, что контекст для привязанности ребенка еще не создан и что он не готов принимать заботу о себе. Мы создаем этот контекст через связь с ним. Я это заметил даже по моим собственным внукам. Моя первая задача - привлечь их к себе. Как только мне это удастся, застенчивость тает, и они становятся восприимчивыми к моему воспитательному воздействию.

Ясли и детские сады не обязательно должны быть такими опасными, но, чтобы снизить риски, нам следует принимать во внимание привязанность. Взрослые, участвующие в процессе воспитания, должны захотеть создать контекст связи с нашими детьми. Между тем, есть и такие вещи, на которые напрямую влияем мы, родители; например, от нас зависит выбор обстановки, в которую мы помещаем наших детей, мы часто в состоянии помочь развитию связей между нашими детьми и взрослыми воспитателями. Безусловно, одно из возможных решений - оставить ребенка дома до того момента, как он сможет сохранять эмоциональную близость с нами, даже находясь вдали от нас физически - или до тех пор, пока он не станет достаточно зрелым, чтобы функционировать в качестве отдельного существа, вне контекста привязанности. Другое решение - сформировать отношения привязанности с воспитателями и учителями. Это защитит наших детей (и их взрослых наставников) от стресса и снизит риск того, что нас преждевременно заменят. Подробнее о том, как можно это сделать, я расскажу в следующей, заключительной главе.

Способность ладить с окружающими не формируется в общении со сверстниками

«Когда моему сыну было три года, я решил, что очень важно стимулировать его общение с другими детьми, - вспоминает один отец. - Чем меньше у него получалось дружить с другими детьми, тем более фанатично я старался подтолкнуть его к взаимодействию с ними, создавая ситуации, в которых у него была бы возможность играть с ровесниками и устанавливать контакт с ними». Многие родители оказываются в плену аналогичного стремления как можно раньше ввести ребенка в мир сверстников. А те родители, чьи инстинкты подсказывают им, что лучше как можно дольше удерживать детей рядом, прежде чем открывать их для влияния ровесников, часто ощущают на себе колоссальное давление со стороны семьи, друзей и специалистов по воспитанию, которые советуют им «отцепить

ребенка от своей юбки». Практически все уверены, что детям следует начинать общаться со сверстниками как можно раньше, чтобы они учились ладить друг с другом и вливаться в коллектив. Многие родители находятся в постоянном поиске новых игровых площадок для своих ходунков. К дошкольному возрасту организация контактов детей со сверстниками становится манией многих родителей. «Учиться дружить - важнее всего. Крайне важно научиться этому до того, как ребенок пойдет в школу», - вот самое распространенное мнение, которое я слышу от родителей дошкольников. «Наша родительская задача - подталкивать наших детей к социализации», - убеждал меня один папа четырехлетки. «Если ребенок не пойдет в детский сад, у него не будет опыта взаимодействия с другими детьми, достаточного, чтобы он научился ладить с людьми». Один воспитатель сообщил мне, что «вся суть дошкольного обучения - именно в том, чтобы научить детей социальному взаимодействию. Если у ребенка нет друзей к тому моменту, как он переходит в подготовительную группу, ему обеспечено множество проблем в будущем, не только с общением, но и с самооценкой и обучением». Чем менее дети общительны и хуже встроены в общество, тем больше шансов, что взаимодействие со сверстниками лишь усугубит проблему. Очень часто в нашем обществе родители и учителя из кожи вон лезут, чтобы заставить своих детей и учеников общаться друг с другом. Распространено убеждение, что общение со сверстниками открывает путь к социализации - способности к полноценному зрелому установлению отношений с другими людьми. Справедливость этого утверждения не доказана, несмотря на его популярность. Если бы общение с ровесниками вело к получению навыков социальных контактов и к превращению детей в ответственных членов общества, чем больше ребенок проводил бы времени со сверстниками, тем лучше были бы отношения между ними. На самом деле, чем больше дети проводят времени друг с другом, тем менее они способны ладить друг с другом и тем менее вероятно, что они смогут стать частью цивилизованного общества. Если мы попробуем применить такую концепцию социализации к экстремальным ситуациям - сиротству, беспризорности и членству в бандах - изъяны ее станут очевидны. Если бы общение со сверстниками было ключом к социализации, уличные хулиганы и беспризорники были бы образцовыми гражданами.

Доктор Ури Бронфенбреннер вместе со своей командой исследователей в Корнельском университете в Итаке (штат Нью-Йорк), сравнил шестиклассников, которые старались проводить свое свободное время со сверстниками, с теми детьми, которые предпочитали общество родителей. Выяснилось, что дети, предпочитавшие проводить время с родителями, проявляли больше качеств, ассоциированных с позитивной коммуникабельностью. Дети, проводившие большую часть времени в компании друг друга, чаще попадали в неприятные ситуации".

В этих открытиях нет ничего необычного. Именно таких результатов можно ожидать, имея представление о естественном порядке человеческого развития. Привязанность и индивидуация необходимы для достижения зрелости, а зрелость необходима для истинной социализации. Социальная интеграция означает гораздо больше, чем просто встраивание в общество или умение ладить с людьми; настоящая социальная интеграция требует не только того, чтобы дети умели общаться друг с другом, но и того, чтобы они общались, не теряя при этом собственной индивидуальности и идентичности.

Нет сомнений, что социальное взаимодействие помогает ребенку достичь истинной социальной интеграции, но только в качестве завершающего штриха. Ребенок прежде всего должен уметь сохранять свое «я» во взаимодействии с другими и воспринимать окружающих как независимых людей. Это непростая задача, даже для взрослых. Когда ребенок знает себя и ценит индивидуальность окружающих людей, тогда и только тогда он готов сохранять собственное «я», уважая при этом личность в других. Как только будет достигнута эта веха в развитии ребенка, социальное взаимодействие поможет финальной «огранке» индивидуальности ребенка и его навыков общения. Наша главная миссия заключается в том, чтобы помочь ребенку дорасти до того уровня, на котором он сможет пользоваться преимуществами своего опыта общения. Совсем немного времени требуется, чтобы усовершенствовать навыки общения уже подготовленного к этому ребенка. Очень ценным и редким является именно такой исходный материал: индивидуальность, достаточно крепкая для того, чтобы выдержать шлифующее давление взаимоотношений с ровесниками. Беспорядочное и незрелое общение, без вовлеченных в него взрослых в качестве объектов первичной привязанности, либо приведет к конфликтам, поскольку каждый ребенок будет стремиться подмять под себя других и сопротивляться доминированию окружающих, либо к копированию, в случае если ребенок будет подавлять свое чувство самости, чтобы быть принятым сверстниками. «Когда наши мальчики были совсем маленькими, мы думали, что играть с другими детьми - очень важно для них, - рассказывает Роберт, отец двух сыновей-подростков. - Фрэнки, наш старший, сводил товарищей по играм с ума своими требованиями играть в каждую игру по его правилам. Он устраивал истерики, когда они не слушали его - в конце концов, другие дети просто отказывались играть с ним. Младший, Рики, стал ведомым. Он слепо копировал все, что делали другие дети. Он никогда не умел быть лидером или хотя бы просто играть самостоятельно».

Предполагаю, что, дочитав до этого места, многие из вас недоумевают: «А что же насчет важности обучения тому, как ладить с другими людьми?» Я не спорю: научиться этому очень важно; но я уверен, что если мы сделаем это нашим приоритетом, мы поставим телегу впереди лошади. Считая умение ладить со сверстниками самым главным навыком, который необходим незрелым существам, мы действительно толкаем их на путь конформизма, подражания и подчинения. Если потребности привязанности ребенка сильны и направлены на ровесников, он будет принижать себя, чтобы наладить отношения с ними. Он теряет свою индивидуальность. Многие из нас подвергаются той же опасности и будучи уже взрослыми людьми, когда слишком стараются наладить отношения с

другим человеком: мы растворяемся в других людях, быстро со всем соглашаемся, уходим от конфликтов, избегаем расстраивать других. Детям еще труднее сохранять ощущение самости в общении с другими людьми. То, что в мире детей считается способностью ладить, во взрослой жизни будет названо компрометацией самого себя, низкой самооценкой или самообманом.

Если бы мы действительно жили в гармонии с планом природы, нас бы так не волновало умение наших детей ладить друг с другом. Мы бы гораздо больше ценили способность ребенка сохранять свое собственное «я» во взаимоотношениях с окружающими. Все общение мира не сможет помочь ребенку этого достичь. Только жизнеспособные отношения с взрослыми воспитателями могут породить истинную независимость и индивидуальность, качества, которых мы, как родители, больше всего желаем своим детям. Только в этом контексте может развиться полностью самостоятельная личность, способная к самоуважению и к уважению независимости других людей.

Дети нуждаются не в друзьях

Но разве дети не нуждаются в общении? Большую часть родителей и педагогов, которых я встречал, беспокоит то, что, на их взгляд, ребенку нужны друзья. «У ребенка должны быть друзья», - кажется, этот аргумент в пользу общения ребенка с ровесниками я слышу чаще всего. Сама концепция дружбы бессмысленна, когда применяется к незрелым людям. Во взрослом возрасте мы не рассматриваем человека как своего друга, если он не принимает нас во внимание, не признает наши принципы и не уважает в нас личность. Настоящий друг поддерживает наше развитие и рост, вне зависимости от того, как это отразится на наших с ним отношениях. Эта концепция дружбы базируется на твердом фундаменте взаимного уважения и индивидуальности. Таким образом, настоящая дружба невозможна до тех пор, пока не будет достигнут

определенный уровень зрелости и не разовьется способность к социальной интеграции. Многие дети даже отдаленно не способны к такой дружбе.

До тех пор, пока дети не способны к настоящей дружбе, они на самом деле нуждаются не в друзьях, а в привязанностях. И единственная привязанность, необходимая ребенку - это привязанность к семье и к тем, кто делит с семьей ответственность за него. В чем ребенок действительно нуждается - так это в том, чтобы стать способным к настоящей дружбе, являющейся плодом взросления, который созревает лишь в контексте жизнеспособных отношений с заботящимися о нем взрослыми. Гораздо полезнее развивать отношения с взрослыми в жизни наших детей, чем фанатично стремиться включить ребенка в общение с его сверстниками. Конечно, когда ребенок заменяет родителей ровесниками, друзья автоматически становятся важнее семьи. Мы заявляем, что это должно быть нормально, а затем делаем совершенно иррациональное предположение, что это еще и естественно. Мы выбиваемся из сил, чтобы помочь ребенку найти «друзей», ставя под угрозу его отношения с семьей. Ровесники еще больше заменяют родителей, а дальше движение по наклонной продолжается само собой. И еще пара слов о дружбе. Для собственного развития, детям гораздо важнее наладить отношения с самими собой, чем со своими сверстниками. Независимость должна формироваться из чувства самости и внутреннего опыта (подробнее об этом - в главе 9). Ребенку необходимо научиться саморефлексии - способности, которая, опять же, является плодом взросления. Когда человек вступает в отношения с самим собой, он может наслаждаться своей компанией, соглашаться или не соглашаться с собственными идеями, одобрять или не одобрять самого себя, и так далее. Очень часто отношения с другими людьми упреждают отношения с самим собой или становятся попытками заполнить вакуум, то место, где должны были установиться прочные взаимоотношения личности со своим «я». Когда человеку некомфортно в компании с самим собой, он с большей вероятностью будет стремиться к обществу других людей - или же пристрастится к развлекательным технологиям, таким как телевизор или видеоигры. Ориентированные на ровесников отношения, точно так же, как злоупотребление просмотром телевизора, препятствует развитию отношений с самим собой. До тех пор, пока ребенок не научится обращаться с собственным «я», он не будет готов к развитию подлинных взаимоотношений с другими детьми. Гораздо полезнее для такого ребенка проводить время в общении с взрослыми воспитателями или в творческих играх в одиночестве.

Ровесники - не спасение от скуки

В свихнувшемся на ровесниках мире сверстников воспринимают как панацею от всех болезней для ребенка. Их часто расхваливают как спасение от скуки, от эксцентричного поведения и от проблем с самооценкой. Родители, у которых только один ребенок, могут видеть в них замену братьям и сестрам. В этом случае мы тоже принимаем желаемое за действительное.

«Мне скучно», «Какая скука!» - твердят наши дети снова и снова. Многие родители пытаются облегчить скуку своих отпрысков, поощряя общение со сверстниками, в том или ином виде. Решение может сработать на время, но оно лишь усугубит ситуацию, точно так же, как голодный ребенок еще больше проголодается после сосания пустышки, а пьяница станет еще несчастнее, попытавшись утопить свои печали в вине. И самое худшее: используя общение с ровесниками как средство от скуки, мы способствуем развитию ориентации на них.

Каковы настоящие причины скуки? Причиной пустоты, которую мы называем скукой, является не отсутствие стимуляции или социальной активности, как часто считают. Дети начинают скучать, когда их инстинкты

привязанности недостаточно задействованы, а чувство самости не заполняет эту пустоту. Это как стоять на нейтральной передаче, в режиме ожидания, и надеяться, что жизнь вот-вот начнется. Дети, способные ощутить это, часто говорят о чувстве одиночества, нехватки чего-то и разлучения. В иных случаях их слова свидетельствуют об отсутствии процесса становления: «Я не могу придумать, чем заняться», «Меня сейчас ничего не интересует», «У меня кончились идеи», «Я не чувствую себя достаточно творческим». Дети, неуязвимые для этой пустоты, чувствуют безразличие и разобщенность и жалуются на скуку.

Иными словами, пустота, которую часто принимают за скуку -это результат двойного пробела: в привязанности и в становлении; во-первых, ребенок не рядом с теми, к кому он привязан и с кем ему комфортно, а во-вторых - ему недостает любознательности и воображения, чтобы творчески подходить к своему одиночеству. Ребенок, скучающий на уроке, не старается наладить отношения с учителем и не интересуется излагаемым материалом. И привязанность к учителю, и становление самомотивированного интереса и любознательности отсутствуют.

Психологическая защита ребенка от уязвимости не дает ему осознать, чем на самом деле является этот пробел, чувство пустоты у него внутри. Он верит, что скука приходит извне и является характеристикой или атрибутом ситуации и обстоятельств. «В школе так скучно», - говорит ребенок, а если он дома: «Здесь нечего делать».

В идеале, этот пробел должен заполняться становлением ребенка: инициативами, интересами, творческим одиночеством и играми, оригинальными идеями, воображением, рефлексией, развитием независимого мышления. Когда этого не происходит, появляется неотложный импульс заполнить вакуум чем-нибудь другим. Скука -это то, что ребенок или взрослый человек чувствует, когда не знает истинных причин своей пустоты. Поскольку пробел ощущается так опосредованно, решение этой проблемы часто неуловимо. Вместо того чтобы обратиться к нашим внутренним ресурсам, мы пытаемся исправить проблему внешними средствами: съесть что-нибудь, как-то отвлечься, чем-то заняться. В таких ситуациях мозг ребенка хватается за стимуляцию или социальную активность как ответ на скуку. Телевизор, электронные игры или внешняя стимуляция могут на время закрыть пробел, но они никогда его не заполняют. Как только отвлекающие занятия закончатся, скука вернется.

Это явление становится очень острым в раннем подростковом возрасте, особенно если привязанность к взрослым недостаточно крепка, а появляющаяся личность еще не развита. Но не важно, три года ребенку или тринадцать, именно в этот пробел родители пытаются «впихнуть» сверстников ребенка. Мы можем сами организовывать встречи с ровесниками для малышей или поощрять стремление к ровесникам в детях постарше. «Почему бы тебе не пойти и не спросить, не хочет ли Петя с тобой поиграть?» - говорим мы. Но именно когда ребенок испытывает скуку, он более всего склонен формировать привязанности, которые будут конкурировать с привязанностью к нам. Фактически, мы говорим: «Иди утолять свой голод привязанности к своим друзьям - может, они смогут тебе помочь?» или: «Если ты не можешь выдержать свое одиночество, иди к своим ровесникам и попробуй построить с ними отношения привязанности», или: «Почему бы тебе не проверить, не сможет ли кто-то другой заменить чувство собственного «я», которого тебе, по-видимому, не хватает». Если бы мы действительно понимали корни скуки, мы бы рассматривали ее как знак того, что наши дети еще не готовы к взаимодействию с другими. Чем больше они предрасположены к скуке, тем больше нуждаются в нас и тем больше их собственному «я» необходимо становление. Чем больше они скучают, тем меньше они готовы к взаимодействию со сверстниками. В этом случае, мы должны развивать не взаимодействие со сверстниками, а связи ребенка с взрослыми и способность находиться в одиночестве.

Ориентация на ровесников на самом деле усиливает проблему скуки. Дети, серьезно привязанные друг к другу, считают жизнь очень скучной, когда друзей нет рядом. Многие дети, пробыв вместе достаточно долго, во время совместных ночевки или пребывания в детском лагере, вернувшись, испытывают чудовищную тоску и стремятся к немедленному воссоединению со своими сверстниками. Останавливая процесс созревания и подстегивая бегство от уязвимости, ориентация на ровесников также блокирует становление живого, любознательного и активного собственного «я» ребенка. Если мы вообще способны хоть что-то контролировать, в периоды скуки мы должны остановить ребенка и заполнить пробел в привязанности теми, в ком ребенок действительно нуждается - нами самими. В каких случаях и сколько контакта с ровесниками мы можем позволить своим детям? Вполне возможно, несмотря на все мои предупреждения ранее в книге, у некоторых читателей все-таки сложилось впечатление, что я против того, чтобы дети играли с другими детьми или заводили друзей, таких же незрелых, как они сами. Но это вряд ли возможно и даже неестественно. Дети всегда играли с детьми своего возраста, во всех обществах на протяжении человеческой истории, но в большинстве таких обществ не существовало опасности того, что контакты с ровесниками перерастут в ориентацию на них. Общение детей всегда происходило в контексте крепкой привязанности к взрослым. Современным родителям также не стоит изолировать своих детей от их сверстников, но они должны быть осведомлены об опасностях. Когда и при каких обстоятельствах нам стоит поощрять или, хотя бы, разрешать общение со сверстниками? Вполне понятно, что дети будут рядом друг с другом в яслях, в детском саду, на детской площадке, в школе. Но если мы будем уверены в том, что наша связь с ребенком крепка, нам не придется беспокоиться за него, когда он проводит время с друзьями, хотя все равно стоит ограничивать длительность контактов и обязательно убеждаться, что рядом находится взрослый внимательный воспитатель. Суть не в том, чтобы полностью запрещать контакты со сверстниками, но в том, что мы должны умерить наши ожидания: играть с другими детьми - это весело, и все. После каждого опыта игры позаботьтесь о том, чтобы вновь привлечь ребенка к себе. И, конечно, если ребенок будет проводить большую часть недели и большую часть каждого дня в компании

ровесников, не нужно организовывать ему встречи с другими детьми после школы и в выходные - так вы только поощрите конкуренцию.

Какая дружба между детьми нормальна? Хотя, как уже говорилось выше, слово «дружба» в своем истинном значении вряд ли подходит для описания большей части взаимоотношений между детьми, заводить друзей для детей естественно. Вы можете радоваться дружбе ваших детей с ровесниками, если она не уводит их от вас - в идеале, родители друзей ваших детей должны разделять ваши ценности и признавать важность привязанности к взрослым. Такие дети вряд ли станут вашими нечаянными соперниками. При этом вы также можете проявлять активность, поощряя друзей своих детей к общению с вами. Я расскажу об этом подробнее в последней главе.

А какие игры можно предлагать детям? Когда дело касается игр, я бы не доверял современным технологиям, поскольку они препятствуют развитию оригинального и творческого мышления. Но мы не должны учить детей тому, как играть - дети во все времена прекрасно знали, как это делается. Следует лишь убедиться, что привязанность ребенка к взрослым достаточно сильна, чтобы его растущая, любознательная, самомотивированная и одаренная богатым воображением личность не попала под влияние ориентации на ровесников. Наконец, и я буду напоминать об этом на протяжении всей главы, проблема нашего общества - не в том, что наши дети проводят время вместе, а в том, что мы поощряем слишком много контакта со сверстниками, потому что видим в нем ключ к социализации и борьбе со скукой или, как я объясню позже, к поднятию самооценки ребенка. Ровесники не решают проблему «эксцентричности»

Взаимоотношения ровесников регулярно рекомендуют еще и с другой целью: устранить шероховатости в характере детей, более эксцентричных, чем нам хотелось бы. Все жители Северной Америки будто помешаны на «норме» и соответствии ей. Возможно, мы, взрослые, сами стали настолько ориентированы на ровесников, что вместо того чтобы стремиться к выражению собственной индивидуальности, учимся тому, как быть и что делать, друг у друга. Возможно, мы помним из нашего собственного детства жестокую нетерпимость детей к тем, кто отличается от них, и желаем спасти наших отпрысков от такой судьбы. Возможно, на каком-то уровне мы считаем выражение индивидуальности и независимости проявлением скрытой угрозы. Какими бы ни были причины, индивидуальность и эксцентричность сегодня впали в немилость. Быть крутым - значит оставаться в чрезвычайно узких рамках перечня допустимых вариантов внешности и поведения. Не выделяясь, мы хотим спастись от стыда, и не удивительно, что дети тоже учатся так думать. Достоин сожаления тот факт, что мы, как взрослые, потворствуем этой усредняющей динамике, подчиняясь ее требованиям и действуя в соответствии с ней.

Чем больше ребенок зависит от взрослых, тем больше пространства остается для раскрытия его уникальности и индивидуальности и тем надежнее он отгорожен от нетерпимости сверстников. Когда мы отдаем своих детей в руки сверстников, они теряют свой щит привязанности к взрослым. Они становятся намного более уязвимыми перед нетерпимыми ровесниками. Чем больше они отделяются от нас, тем больше им приходится подстраиваться под своих сверстников; самые отчаявшиеся из них стараются совсем не выделяться. Тот факт, что они теряют свою «эксцентричность», кажется нам долгожданным шагом вперед в развитии, но, на деле, он является показателем зашкаливающей неуверенности в себе.

Не надейтесь, что сверстники помогут ребенку воспитать самоуважение

Другой повсеместно распространенный - и пагубный - миф состоит в том, что общение со сверстниками повысит самооценку ребенка. Мы все хотим, чтобы наши дети были довольны собой. Кто из нас не мечтает, чтобы его ребенок обладал ощущением собственной значимости, верил, что он чего-то стоит, чувствовал себя любимым и желанным? Популярная литература внушает нам мысль, что ровесники играют ключевую роль в формировании самоуважения ребенка. Нас убеждают, что главное для ребенка - это круг любящих друзей, благодаря которым он сам может ценить себя. А еще нам говорят, что бойкот или отвержение со стороны ровесников приговаривает ребенка к пожизненной неуверенности в себе. Популярные газеты и журналы изобилуют статьями, пугающими нас тем, какой ущерб может нанести детям неприятие со стороны сверстников. Один автор книг по психологии развития даже заключил, что самооценка ребенка мало связана с его собственным самовосприятием, но полностью зависит от статуса ребенка в группе ровесников¹¹. Осознавая важность самоуважения и свято веря в то, что оно целиком зависит от ровесников, мы идем на все, чтобы помочь нашим детям культивировать дружеские отношения и не выглядеть хуже других, стремимся сделать их настолько приятными для остальных детей, насколько это возможно. Современные родители боятся, что их дети будут изгнаны из группы сверстников. Многие покупают детям одежду, поддерживают их занятия и стимулируют общение, которое они считают необходимым, чтобы дать своим детям возможность завести дружбу и сохранить ее. Такой подход кажется абсолютно верным, но он таковым только *кажется*.

Ровесники действительно играют ключевую роль в формировании самооценки многих детей. Именно это и означает «быть ориентированным на ровесников». Чтобы не потеряться в этом мире, человеку необходимо чувствовать свою собственную значимость и важность как личности. Когда сверстники заменяют родителей, они начинают влиять на представление ребенка о том, что ценить в себе и других. Поэтому нас не должно удивлять, что от ровесников зависит самоуважение ребенка. Тем не менее, так было не всегда, и так не должно быть. Тот тип самоуважения, который базируется на отношениях со сверстниками - это абсолютно не здоровый вариант¹².

Прежде всего, мы здесь сталкиваемся с поверхностным пониманием смысла самоуважения. Суть самоуважения - не в том, насколько человек доволен собой, а *в независимости его собственного мнения о себе от мнения окружающих*. Человек, обладающий подлинным самоуважением, ценит собственное существование, даже если его не ценят другие, верит в себя, даже когда другие сомневаются, способен испытывать смешанные чувства и верить во что-то, несмотря на противоречивость ощущений. Фактически, центром здоровой самооценки является сознание собственной жизнеспособности в качестве отдельной личности. Мы почти физически ощущаем самоуважение, наполняющее ребенка, когда у него получается сделать что-то самостоятельно, без поддержки встать на ноги, справиться с чем-то без посторонней помощи. Истинная сущность самоуважения включает в себя осознание правильности и ценности собственного существования. Подлинное самоуважение требует психологической зрелости, которая может быть достигнута в теплых, любящих отношениях с ответственными за ребенка взрослыми. Поскольку ориентированные на ровесников дети испытывают трудности с взрослением, у них гораздо меньше шансов стать по-настоящему независимыми от мнения окружающих. Самоуважение никогда не станет их внутренней характеристикой, никогда не укоренится в их собственной оценке себя. Оно будет условным, зависящим от благосклонности других людей. Оно будет базироваться на внешних и эфемерных факторах, таких как социальные достижения, внешность или доход. Все это - не способы достижения самоуважения. Истинное самоуважение не говорит: «Я ценен, потому что я могу делать то, это или другое». Напротив, оно заявляет: «Я ценен, вне зависимости от того, могу ли я делать то, это или другое». Если такое видение самоуважения кажется странным некоторым людям, то лишь потому, что наша культура внушает нам идею самооценки, базирующейся на отношении окружающих. Мы хотим, чтобы все у нас было, как у людей, мы жаждем продемонстрировать свой новый автомобиль, нового парня, девушку, супруга или супругу, и мы все испытываем приливы головокружительной гордости, если другие признают наши достижения или завидуют им. Но ценим ли мы себя на самом деле? Нет, мы ценим то, что другие думают о нас. Неужели такой самооценки мы желаем своим детям?

Отсутствие ядра независимости в самооценке создает вакуум, который необходимо наполнять извне. Пытаться заполнить этот пробел независимой самооценки материалами-заменителями, такими как позитивные утверждения, статус и достижения - бесполезно. Как бы ни был позитивен наш опыт, ничто не вечно: чем больше похвалы человек слышит, тем больше он ее жаждет; чем больше популярности человек получает, тем более популярным он стремится быть; чем больше соревнований человек выигрывает, тем более азартным становится. Мы все знаем это интуитивно. Наша цель - использовать наше влияние на детей так, чтобы не дать их зависимости от популярности, внешности, степеней и достижений определять, что они будут думать и чувствовать по отношению к самим себе.

Только самооценка, не зависящая от всего этого, может на самом деле идти на пользу ребенку. Полагаться на сверстников в таком важном деле, как чувство собственной значимости - разрушительно. Если самооценка ребенка построена на таком шатком фундаменте, чем больше она будет расти, тем более неуверенным и одержимым он будет становиться. Нестабильность детских отношений печально известна. Дети не чувствуют ответственности за то, чтобы уравнивать свои настроения, и не заботятся о благополучии друг друга. Сделать ребенка зависимым от такой непредсказуемой оценки - значит приговорить его к вечной неуверенности. Только безусловное любящее принятие, которое могут предложить взрослые, способно освободить ребенка от его одержимости знаками симпатии и принадлежности. До тех пор, пока дети не станут способными к независимой самооценке, наша задача - дать им столь мощное ее подкрепление, что они не захотят смотреть в сторону. Такое подкрепление проникнет гораздо глубже, чем теплые слова любви и принятия; оно должно исходить из самого нашего существа и проникать в сердце ребенка, позволяя ему почувствовать, что он любим, одобряем, что мы ценим его уже за само его существование, не важно, «хорошим» или «плохим» он представляется нам в определенный момент. Фокусируясь на том, чтобы сделать ребенка объектом симпатий в кругу ровесников, мы никак не поможем ему. Единственный способ достичь того, чтобы сверстники меньше значили для ребенка - значить для него больше нам самим.

Ровесники не заменяют братьев и сестер

Еще одна мнимая проблема, наилучшим решением которой считаются ровесники - это «проблема» единственного ребенка в семье. Закрепился миф, что для правильного развития ребенку необходимо находиться в компании других детей. Родители, у которых только один ребенок, часто переживают из-за своего положения и стараются компенсировать предполагаемый недостаток тем, что становятся социальными «парламентерами» для своего ребенка, устраивая встречи для игр и организуя общение с другими детьми. «Как же могут дети играть без товарищей по играм или учиться ладить с окружающими, не имея друзей?» - думают они.

В первую очередь, нам нужно понять, что ровесники - не то же, что братья и сестры, а братья и сестры - это не просто товарищи для игр. Братья и сестры ориентируются на одну и ту же действующую компасную стрелку. Уникальные отношения с братьями и сестрами - это природные «ответвления» привязанности к родителям. Конечно, бывают и исключения, но в целом привязанность к братьям и сестрам, как правило, сосуществует с

привязанностью к родителям, без каких-либо внутренних конфликтов. Взаимоотношения братьев и сестер должны быть такими же, как отношения планет, вращающихся вокруг одного и того же Солнца - вторыми после отношений каждой из планет с Солнцем. Более подходящей заменой братьев и сестер являются двоюродные братья и сестры, а не сверстники. Если общение с кузинами и кузенами затруднено или они оказывают на ребенка плохое влияние, лучше культивировать семейную дружбу, в которой взрослые берут на себя роли дядюшек и тетюшек для детей друг друга. Отношения с взрослыми должны быть первичной действующей привязанностью для ребенка.

Еще раз уточню: проблема не в том, что дети играют друг с другом, а в том, что они остаются на попечении друг друга, в то время как их базовые потребности в привязанности не были удовлетворены взрослыми воспитателями. Именно в такой ситуации наши дети больше всего подвержены риску формирования конкурирующих привязанностей. Чем крепче дети привязаны к заботящимся о них взрослым, тем меньше мы должны заботиться о том, чтобы ограничивать их общение со сверстниками.

Но разве детям не необходимо играть друг с другом? Здесь стоит обратить внимание на разницу между тем, чего дети хотят, и тем, в чем они нуждаются. Игра, которая необходима ребенку для здорового развития - это игра-становление, а не игра-общение. Игра-становление (или творческое одиночество) не подразумевает взаимодействия с другими людьми. Для маленького ребенка близость и контакт со значимым человеком должны быть достаточно прочными, чтобы ему не приходилось беспокоиться о них. В этом случае чувство безопасности позволит ребенку отважиться следовать дальше, в мир фантазий и творчества. Товарищей по игре ребенок придумывает себе сам, подобно тому, как Кельвин выдумал Хоббса*, а Кристофер Робин придумал Винни-Пуха и его друзей. Родитель - это всегда наилучший партнер по детским играм, служащий в качестве якоря привязанности - хотя и здесь не стоит слишком переусердствовать, чтобы игра из творческой не превратилась в социальную, гораздо менее полезную. Дети не способны служить якорями привязанности друг для друга, поэтому их игра-становление практически всегда вытесняется социальным взаимодействием. Из-за слишком сильного акцента на общение со сверстниками, игра-становление - игра, основанная на детском творчестве, воображении и любознательности - сегодня находится под угрозой. И снова, я не говорю, что игра-общение, сама по себе, вредит развитию ребенка, но она и не идет ему на пользу. Так что, повторюсь, это не означает, что дети не должны проводить время друг с другом, просто не следует ждать от этих игр удовлетворения их глубочайших потребностей. Только взрослые воспитатели могут помочь детям в этом. Спешно толкая ребенка к социализации, мы оставляем нашим детям мало времени побыть наедине с нами или увлечься одиночной, творческой игрой, которую я называю игрой- становлением. Мы занимаем все их свободное время играми с ровесниками или просмотром видео, телевизора, электронными играми. Нам необходимо оставлять гораздо больше пространства для становления личности ребенка.

И это возвращает нас к вопросу о ровесниках в качестве замены братьям и сестрам. Дети нуждаются во взрослых гораздо больше, чем они нуждаются в других детях. У родителей нет причин испытывать угрызения совести, оставляя своих детей без братьев и сестер, точно так же, как не стоит пытаться заполнить пробел с помощью сверстников.

Если бы мы сначала испытали на себе истинное влияние ориентации на ровесников - возросшее противление, потерю уважения и внимания к авторитету взрослых, затянувшуюся незрелость, рост агрессии, эмоциональное ожесточение, недостаток восприимчивости к воспитанию и обучению - мы бы очень быстро занялись решением этой проблемы. Мы, не теряя ни минуты, начали бы работать над тем, чтобы вернуть себе место в жизни наших детей, которое принадлежит нам по праву. Но поскольку первые плоды ориентации на ровесников выглядят так привлекательно, они не будят в нас даже малейшего подозрения о том, что нас ожидает. Мы верим, что сверстники являются решением большей части проблем, возникающих на нашем родительском пути. Мы дорого за это заплатим. Мы должны сопротивляться соблазну внести троянского коня в стены нашего города.

18

ВОССОЗДАЕМ ДЕРЕВНЮ ПРИВЯЗАННОСТЕЙ

Многие взрослые сегодня, в свои сорок или около сорока, вспоминают собственные детские годы, когда деревня привязанностей еще была реальностью. Соседи знали друг друга и ходили друг к другу в гости. Родители заботились не только о своих детях, но и об их друзьях. Дети играли на улицах под присмотром дружелюбных, заботливых взрослых. Отдельные маленькие магазинчики торговали бакалеей, скобяными изделиями, выпечкой и много чем еще, и в этих магазинчиках продавцы были не просто безликими поставщиками товаров массового потребления, как сегодня в сетевых супермаркетах. Совсем как Мистер Хунер в «Улице Сезам», они были личностями, которых знали и которыми дорожили. Расширенная семья - дяди, тети, родственники мужа и жены - регулярно общались друг с другом и могли даже, при необходимости, подменять друг друга в деле воспитания детей. Жизнь не была идеальной - она вряд ли когда-то вообще была таковой за всю историю человечества - но чувства укорененности, принадлежности и связи были невидимой матрицей, в которой дети достигали зрелости и формировали свое мировосприятие. Деревня привязанностей была местом ориентации на взрослых, где культура и ценности передавались вертикально, от одного поколения к другому и где, хорошо это или плохо, дети следовали примеру взрослых.

ВОССОЗДАЕМ ДЕРЕВНЮ ПРИВЯЗАННОСТЕЙ

В жизни большинства из нас деревни привязанностей уже не существует. Социальные и экономические основы традиционных культур исчезли. Ушли в прошлое сплоченные общины, где расширенные семьи жили рядом, где дети вырастали среди взрослых воспитателей, которые работали рядом с домом, где культура объединяла поколения. Почти все мы теперь делим задачу по воспитанию своих детей с взрослыми, которых ни они, ни мы раньше не встречали. Большая часть детей в Северной Америке почти каждый день покидают свои дома, чтобы пойти туда, где взрослые, с которыми их не соединяет привязанность, берут на себя ответственность за них. У большинства из нас нет возможности оставлять детей дома. Но если мы хотим вернуть себе наших ориентированных на ровесников отпрысков или предотвратить формирование ориентации на ровесников, у нас есть только один вариант: воссоздать действующие деревни привязанности и в них растить наших детей. Мы, возможно, не сможем снова собрать Шалтая-Болтая и нам точно не удастся изменить социальные и экономические структуры, но есть много того, что мы *можем* сделать, чтобы облегчить жизнь себе и своим детям.

Жилище - это еще не дом. Проблема ориентированных на ровесников детей заключается в том, что они, хоть и делают с нами наше жилище, больше не чувствуют себя с нами дома. Они покидают наши жилища, чтобы пойти к себе «домой» - туда, где они будут рядом друг с другом. Они пользуются нашими телефонами, чтобы позвонить «домой». Они ходят в школу, чтобы быть там «дома» со своими друзьями. Они чувствуют, что «скучают по дому», когда им не удается поддерживать контакт друг с другом. Их инстинктивное ощущение дома искажается, чтобы сделать их ближе друг к другу. Вместо того чтобы оставаться в домах своих родителей, ориентированные на ровесников подростки превращаются в кочевников, передвигающихся группами или слоняющихся по торговым центрам. Дом - это место, к которому они чувствуют свою принадлежность. Их чувство дома больше не с нами.

Только в контексте деревни привязанностей мы можем создавать дома для наших детей в истинном смысле этого слова. И дома, и деревни создаются привязанностью. Деревню делает деревней связь между людьми. Связи также создают дома, формируются ли эти связи с самим домом или с людьми в нем. Мы по-настоящему чувствуем себя «дома» только с теми, к кому мы привязаны.

Только когда ребенок чувствует себя в безопасности рядом с ответственными взрослыми, он может полностью реализовать свой потенциал. Помогая детям быть как дома со взрослыми, чьим заботам мы их вверяем, мы создаем деревню привязанностей, в которой они взрослеют. В сообществах, где доминировали традиционные связи, ребенку никогда не приходилось покидать свой дом: он чувствовал себя как дома везде, куда бы ни пошел. Современным детям тоже хорошо бы не покидать свой дом или, по крайней мере, сохранять ощущение дома рядом с заботливыми взрослыми, до тех пор, пока они не станут достаточно зрелыми, чтобы чувствовать себя комфортно со своим истинным «я».

Деревни привязанностей *могут* быть созданы, все зависит только от нашего желания и прозорливости. Как и в случае с самой привязанностью, построение деревни должно стать сознательной деятельностью. Нет никакого смысла оплакивать то, чего больше не существует, но есть масса причин, чтобы воссоздать то, чего не хватает.

Создавайте «группу поддержки»

Цените тех своих взрослых друзей, которые проявляют заинтересованность по отношению к вашим детям и умеют поддерживать отношения с ними. Делайте упор на создание обычаев и традиций, которые помогут связать ваших детей с расширенной семьей. Быть родственниками недостаточно: важно развивать подлинные связи. К сожалению, даже бабушки и дедушки становятся теперь слишком ориентированными на ровесников, чтобы исполнять свою роль в иерархии привязанностей. Многие из них скорее захотят провести время со своими друзьями, чем с внуками; к тому же, в нашем мобильном и фрагментированном обществе, многие живут слишком далеко. Если контакт с расширенной семьей невозможен или, по каким-то причинам, вы не считаете его полезным для вашего ребенка, развивайте отношения с взрослыми, которые этого хотят. Наша социальная жизнь тоже должна измениться. Формат общения в Северной Америке трансформировался под влиянием ориентации на ровесников, разбившись по горизонталям поколений. Даже когда несколько поколений собирается вместе, их занятия разделены по возрастному признаку: взрослые общаются с взрослыми, дети - с детьми. Для создания деревни привязанностей, в нашем обществе должны культивироваться иерархические связи. Во время нашего пребывания в Провансе, социальные контакты, которые мы там наблюдали, практически всегда включали детей. Приготовление еды, выбор занятий и прогулки - все подчинялось этому принципу. Взрослые брали на себя главенствующую роль в деле завладения детьми. Этот тип семейного общения поначалу удивлял нас, но он логичен с точки зрения привязанности. Чем больше в жизни ребенка заботливых взрослых, тем надежнее он защищен от влияния ровесников. Старайтесь как можно чаще участвовать в занятиях, объединяющих поколения, вместе с детьми; в религиозных или этнических центрах, на спортивных или культурных мероприятиях или во время общественных праздников.

На улице за углом дома моего соавтора родители организовали клуб под названием «Маленький комплекс с большими возможностями». Семьи из этого жилищного комплекса целенаправленно культивируют связи друг с другом. Перед некоторыми домами стоят скамейки и столы для пикников, где родители и дети всех возрастов собираются вместе. Дети научились относиться ко всем взрослым на улице как к объектам привязанности, «дядюшкам» и «тетушкам». Раз в году улица закрывается для движения и на ней проходит что-то вроде

деревенского праздника. Жители комплекса устраивают игры, готовят угощения, из громкоговорителей звучит музыка. Местная пожарная команда выезжает на своем автомобиле, и дети резвятся под струями брандспойта. Всем родителям нужна группа поддержки, и, если она не сформировалась естественным образом, ее необходимо искусственно создать. Мы все нуждаемся в ком-то, кто мог бы заменять нас время от времени, а большинству из нас порой необходимо делить свои обязанности по воспитанию детей с кем-то еще. Нашим приоритетом должен стать тщательный выбор своих заместителей и развитие привязанности наших детей к этим взрослым. Недостаточно, чтобы няне или гувернантке можно было доверять и чтобы она окончила соответствующие курсы. Все это будет иметь смысл, только если ребенок воспримет заместителя родителей в качестве действующей компасной стрелки и будет чувствовать себя непринужденно в компании этого человека. Этот тип взаимоотношений следует развивать и культивировать. Установлению связи может помочь включение потенциального кандидата в семейные занятия и приглашение его на семейные трапезы. В современной ситуации во многих семьях оба родителя вынуждены работать - а если родитель одинок, как правило, по-другому выжить просто невозможно. Нам не удастся повернуть время вспять и оказаться в том идеализируемом прошлом, когда один родитель - как правило, мать - оставался дома, пока дети не выросли, или, как минимум, пока они не начинали учиться в школе. С экономической и культурной точки зрения, мы перешли на другую стадию. Но нам все равно необходимо сделать так, чтобы наши дети формировали крепкие взаимоотношения с взрослыми, которым мы доверяем - и я подробнее остановлюсь на этом в следующем разделе.

Мой соавтор Габор недавно впервые побывал в Мексике. На него произвело сильнейшее впечатление то незамутненное счастье, которое читалось в глазах детей из нищих деревень индейцев майя, встречавшихся на его пути. «Лица этих детей светились радостью, - говорит он, - мы не видели никакой отчужденности или агрессии, так часто наблюдаемой у детей из Северной Америки. В них была наивная открытость, невинность - и это несмотря на то, как тяжела жизнь их родителей». Майя, как все автохтонные народы сегодня, практикуют воспитание, основанное на привязанности, естественно, не осознавая этого. Они носят с собой своих малышей повсюду первые несколько лет жизни и, как правило, воспитывают их в рамках традиционной деревни привязанностей. Мысль о том, что родители могут разлучаться со своими младенцами или ходунками, показалась бы им странной. Недавно в одной газете я прочел, как одна предпринимательница, открывшая магазин по продаже детских колясок в Найроби (Кения), объясняла, почему ее бизнес терпит неудачу: «Женщины здесь не понимают, зачем нужно это приспособление для перевозки детей, - говорит она. - Они просто носят малышей с собой везде, куда бы ни шли». Каждый, кто приезжает в Африку, обязательно отмечает радостную непосредственность, ненатянутые улыбки и свободную манеру движений африканских детей. Все это - знаки близкого контакта с любящими взрослыми в деревне привязанностей. Увы, многие из таких культур сегодня разорены войной и голодом. Я привожу все эти примеры не для того, чтобы обвинить нашу собственную культуру, но чтобы показать, чего мы лишились, отказавшись от инстинктивного, основанного на привязанности родительства. Мы, возможно, не в состоянии вернуться к такой жизни, но мы должны компенсировать потерю всеми возможными способами. Именно поэтому я настаиваю на том, что необходимо сделать все возможное, чтобы воссоздать деревню привязанностей, приложив к этому все свои силы, и расширить ее настолько, насколько позволяют наши обстоятельства. Меня часто спрашивают, в каком возрасте ребенок может спокойно пережить разлучение с родителем, если тот хочет вернуться к работе или отправиться в отпуск. В ответ я почти всегда спрашиваю, какова группа поддержки. Только привязанность может создать родителям достойную замену - следовательно, нам нужно культивировать эту привязанность. Наша социальная культура больше не справляется с этой функцией. Отныне рождение ребенка накладывает на нас обязательство по созданию нашей собственной группы поддержки. Если бы в современном обществе мы стали осознавать важность привязанности и брать на себя эту роль, мы могли бы услышать разговор вроде такого:

- Ты уже нашла хорошую няню для Саманты?

- Кажется, есть подходящая кандидатура. Сейчас они вместе на кухне, готовят там всякую всячину. По- моему, эта женщина нашла подход к Саманте. Я хочу, чтобы они проводили время вместе и чтобы Саманта как следует привязалась к ней, прежде чем я оставлю их одних. К тому времени для Саманты это будет легко.

Привязанность к взрослым особенно важна в подростковом возрасте. Когда подросток начнет отталкиваться от родителей - а это происходит практически со всеми - присутствие в его жизни альтернативного взрослого, к которому он может обратиться, убережет его от обращения к ровесникам. Если мы хотим, чтобы эти отношения выполняли такую функцию, они должны развиваться задолго до того, как ребенок достигнет подросткового возраста. Если нас неизбежно заменят, пусть лучше это сделают люди, которых мы специально для этого выберем.

Установление связи со взрослыми, ответственными за ребёнка

В традиционной деревне привязанности детей формировались через их привязанность к родителям. Сегодня у нас, как правило, не слишком большой выбор взрослых - например, учителей - которым мы можем верить своих детей. В такой ситуации мы должны постараться помочь детям установить связь с теми, кто будет нести за них ответственность. Такое «сватовство» включает в себя постановку двух людей в позицию, в которой формирование

между ними отношений привязанности наиболее вероятно. Мы часто выполняем подобные задачи инстинктивно, способствуя развитию теплых отношений между братьями и сестрами или, скажем, между нашими детьми и их бабушками и дедушками. Мы должны использовать этот инстинктивный танец привязанности для создания деревни привязанностей.

Иногда дети спонтанно привязываются к тем, кто несет за них ответственность: к воспитателям в детском саду, учителям, няням, бабушкам и дедушкам. Но если этого не произошло, не стоит просто стоять в стороне. Вы очень многое можете сделать, чтобы стимулировать развитие действующих взаимоотношений между ребенком и вашим заместителем. Как правило, свахи держат на этот случай несколько «фокусов в рукаве». Как только цель станет для вас очевидной, вы удивитесь тому, насколько просто будет выполнить все остальное.

Один из ваших наиболее важных инструментов - представление. Оно дает возможность произвести благоприятное первое впечатление. Это также естественный способ дать ваше благословение привязанности. Важно, чтобы ребенок видел, как вы дружелюбно общаетесь с человеком, которому собираетесь на время передать эстафету, будь то дошкольный педагог, воспитатель детского сада, учитель музыки, инструктор по катанию на лыжах, директор школы или учитель. Весь фокус в том, чтобы получить пальму первенства в знакомстве со взрослым, которому вы вверяете своего ребенка, а затем проконтролировать их представление друг другу. Это золотая возможность для установления связи. Если бы наш мир жил по законам гармонии естественного развития, родители и учителя сначала завязывали бы приятельские отношения, а затем уже родители представляли бы учителя и ребенка друг другу. На общешкольных встречах вместо того, чтобы поощрять общение ровесников, было бы принято стимулировать общение между взрослыми членами команды привязанности. Были бы установлены правила, облегчающие безболезненный переход детей от одних взрослых к другим. А что мы имеем на самом деле? Нас с моим соавтором недавно пригласили провести семинар для специалистов в одном из городов Британской Колумбии. К нашему удивлению, мы узнали, что местная средняя школа планировала в этом году проводить торжественную выпускную церемонию без родителей, на том основании, что численность учеников достигла такого предела, что уже не было ни одного помещения, способного вместить всех школьников и их родственников одновременно. Тем не менее, в городе было несколько крупных объектов, включая даже хоккейное поле. Не хватало не места, а понимания проблемы!

Другой важный инструмент установления связи - расположить стороны друг к другу. Будет ли это передача комплиментов или интерпретация знаков внимания, создатель связи должен стараться, чтобы стороны прониклись симпатией друг к другу. Слишком часто мы, как родители, пропускаем этот шаг и переходим к обсуждению своих опасений и того, что идет не так. Отношения - это контекст для успешного общения с детьми и, следовательно, наш приоритет. Отношения должны быть нашим первым и самым главным шагом, прежде чем мы подойдем к вопросу о том, что не получается. Как родители, мы должны занимать лидирующую позицию. Все, что для этого нужно - осознать наши цели, а остальное придет само собой. Например, учителю можно сказать что-то вроде: «Вы произвели сильное впечатление на нашу дочь», «Нашему сыну вы очень нравитесь, и он очень старается не разочаровывать вас», «Наш сын спрашивал о вас, когда вас не было. Он очень по вас скучал». Ребенку можно говорить: «Твой учитель хорошо отзывался о тебе», «Он бы не проявлял такого интереса к тебе, если бы ты не был важен для него», «Твой учитель сказал, что соскучился по тебе и надеется, что ты скоро поправишься». Всегда найдется что-то, что можно интерпретировать в позитивном смысле, используя этот материал для построения связи между ребенком и ответственным за него взрослым.

Все дети нуждаются в связях со взрослыми для того, чтобы не попасть в лакуну привязанности. Когда у ребенка достаточно взрослых, от которых он может зависеть, как дома, так и в школе, детском саду или на игровой площадке, риск, что он начнет ориентироваться на ровесников, невелик. Наша обязанность - убедиться, что ребенок застрахован действующей привязанностью к взрослому постоянно, и что все мы работаем как эстафетная команда. Нам нужно удостовериться в успешной передаче эстафетной палочки, прежде чем мы уйдем. Именно в момент передачи эстафеты существует опасность, что нашими детьми завладеет кто-то другой. Список вариантов установления связи между ребенком и взрослым - бесконечен. В 1980-е годы доктор Мал Шипман проводил эксперимент в начальной школе на востоке Торонто. Суть его состояла в установлении контактов между взрослыми гражданами и школьниками. Программа включала в себя всего лишь час общения в неделю, но позитивное влияние общения между поколениями сохранялось на протяжении всех лет учебы. Многие ученики признались, что эти отношения изменили их жизнь - и то же самое говорили многие взрослые. Успех «Проекта общения поколений» в Ривердейле положил начало движению по всей провинции, которое сегодня включает несколько сотен организаций, работающих над формированием взаимного интереса и связей между поколениями¹. Эта популярная программа функционирует также в нескольких штатах на восточном побережье. Любопытно, что организаторы этой замечательной инициативы, не знакомые с проблемой ориентации на ровесников, не смогли удовлетворительно прокомментировать причины успеха программы. Но начав принимать во внимание ориентацию на ровесников, мы можем легко объяснить благотворный эффект контакта между поколениями. И младшим, и старшим он помог удовлетворить их глубочайшие потребности.

Учитель, сформировавший действующие отношения привязанности с учениками, обладает возможностями для установления связи, которые могут помочь ему стимулировать общение детей с другими учителями и работниками, вступающими с ними в контакт: библиотекарем, куратором детской площадки, директором, социальным педагогом, но особенно - со своим преемником. Как изменилась бы ситуация, если бы учителя

пользовались имеющейся у них силой привязанности, чтобы помочь формированию отношений детей с другими ответственными взрослыми! Моя обожаемая миссис Экерберг была лучшим, что могло случиться со мной в первом классе, но если бы она помогла мне установить связь с учительницей второго класса и передала эстафетную палочку, мне бы, наверное, не пришлось дожидаться пятого класса, чтобы, наконец, получить возможность построить отношения привязанности с новым учителем.

Сглаживайте остроту конкуренции

Мы живем в мире, наводненном конкурирующими привязанностями. Потенциал для конфликтов возникает каждый раз, когда наш ребенок формирует новую привязанность с человеком, с которым у нас нет взаимоотношений. Школы порождают конкурирующие привязанности. Разводы и новые браки порождают конкурирующие привязанности. Существующие деревни привязанностей часто разрушаются при появлении конкурирующих привязанностей, которые делают детей гораздо более восприимчивыми к ориентации на ровесников. Мы должны сознательно обезвреживать как можно больше конкурентов, в роли которых могут выступать другие взрослые и ровесники ребенка.

Иногда конкурирующие привязанности могут формироваться с другим родителем: с разведенным родителем, с приемным родителем, с приемным родителем. Когда это возможно, важно доносить до ребенка, что близость с одним родителем не означает отдаление от другого. Превратите такие отношения из взаимоисключающих во взаимодополняющие. Вы сможете сделать это, дружелюбно общаясь с другим родителем и поощряя контакт ребенка с ним. Иногда интенсивность конкуренции в глазах ребенка снижается, если он видит обоих родителей, общающихся дружелюбно: сидящих рядом друг с другом на школьном собрании, болеющих вместе за ребенка на стадионе, поддерживающих своего отпрыска во время выступления на концерте. Как бы ни было трудно взрослым подняться над своими разногласиями, эти усилия окупятся с лихвой. Деревню привязанностей можно не только сохранить, но и расширить, если близость к одному родителю не будет требовать отдаления от другого.

И все-таки, как правило, граница конкуренции, существующей или потенциальной, проходит не между взрослыми, а между родителями и ровесниками ребенка. Существуют сотни способов сгладить возникающие противоречия. Прежде всего, попробуйте сами развивать отношения с друзьями ваших детей, таким образом, оставаясь в поле зрения ребенка и делая так, чтобы его новые связи включали вас. Чтобы этого достичь, вы можете, к примеру, отвечая по телефону, приветствовать звонящих вашему ребенку по именам, заводить с ними разговор. Когда дети становятся сильно ориентированными на ровесников, они предпочитают притворяться, что нас вообще не существует. Наш единственный шанс побороть такое отношение - настаивать на собственном существовании, конечно, в исключительно дружелюбной манере. Того же правила следует придерживаться, когда другие дети приходят к нам в дом. Если друзья ваших детей входят через заднюю или боковую дверь, это позволяет им избежать стандартных ритуалов привязанности: семейных приветствий и представлений. Создавать в доме отдельное пространство, в котором ваши дети могут изолироваться от вас - это последнее, что стоит делать. Важно, чтобы они располагались в общих помещениях, где вы сможете поддерживать связь с ними, не заставляя их выбирать между вами и своими друзьями. Когда речь идет о привязанности, нашими конкурентами скорее станут те, кто не вступает в отношения с нами. Разбить лед и привлечь их к общению может помочь, например, приглашение к семейной трапезе. Я понимаю, что такое вмешательство не всегда дается легко, но, когда я говорю, что оно того стоит, я опираюсь на собственный опыт, точно так же, как и когда упоминаю о неловкости, сопровождающей первую подобную попытку.

Достигнув подросткового возраста, дети часто просят родителей устраивать для них дружеские встречи и вечеринки. Если ориентация на ровесников уже витает в воздухе, дети намекнут родителям или даже открыто предложат исчезнуть из виду на это время. И снова, родителям очень важно перехватить инициативу, предотвратить поляризацию и создать прецедент. К тому времени как Бриа, наша третья дочь, достигла подросткового возраста, мы уже хорошо овладели этим маневром. Когда неизбежная просьба была произнесена, а вместе с ней - и призыв не попадаться на глаза во время вечеринки, мы взяли на себя инициативу. Да, конечно, она может организовать вечеринку. Нет, конечно, мы никуда не уйдем. Напротив, мы будем очень активно вести себя в роли хозяев и приготовим такие отличные угощения, что никто из ее друзей не устоит. Я решил устроить барбекю, чтобы можно было спросить у каждого гостя, что он хочет, и как ему лучше это приготовить. При этом в мои скрытые планы входило дружелюбно завязать контакт с каждым из гостей, если возможно, встретиться с каждым ребенком глазами, добиться кивка и улыбки, спросить, как его или ее зовут, и постараться запомнить имя, а также представиться самому. Младшим братьям Бриа я предложил выступить в роли официантов. Послание было очевидным: дружить с Бриа - означает дружить с ее семьей. Это такое «пакетное предложение». Когда мы сообщили Бриа о том, что собираемся быть активными и заметными хозяевами, она сначала пришла в ужас! Она не верила, что все пройдет удачно. Она боялась, что никто из ее друзей вообще не придет, а если придут - то никогда больше не захотят с ней разговаривать. Ее страхи были беспочвенными. Я, конечно, не смог завладеть вниманием всех присутствовавших, но я сомневаюсь, что те, с кем установить контакт не удалось, вообще планировали общаться с Бриа когда-либо еще. Дети, с которыми это сработало, были гораздо более склонны к формированию с нашей дочерью таких отношений, которые не конкурировали бы с привязанностью к семье. Еще

один способ развеять потенциальную конкуренцию - культивировать взаимоотношения с родителями друзей наших детей. Если бы наша деревня привязанностей уже существовала, контакт с другими родителями был бы уже установлен. Поскольку в нашем мире все иначе, единственная возможность - это построить такую деревню самостоятельно с самого фундамента, с ровесников ребенка до их родителей. Если нам это не удастся, мир привязанностей наших детей будет расколотым, фрагментированным и полным неустрашимой конкуренции. Возможно, мы не в силах повлиять на то, кого наши дети выбирают себе в друзья, но если мы сможем создать дружеские связи с их родителями, мы привнесем гармонию и единство в мир детских привязанностей. Всегда ли у нас будет это получаться? Конечно, нет. Пропасть может быть слишком велика, чтобы перекинуть через нее мост. Но мы должны, по крайней мере, пытаться. Ставки слишком высоки, чтобы мы могли позволить себе пренебречь хотя бы одной возможностью. В отношении Бриа нам с моей женой очень повезло. Родители двух ее близких друзей с энтузиазмом восприняли идею формирования между нами связей, призванных сблизить миры наших дочерей. К тому времени мы уже установили контакт с подружками Бриа, и другие родители также выполнили свое «домашнее задание». В мои планы входило развеять потенциальную конкуренцию, создав мир, где близость с ровесниками достигалась бы без ущерба для близости с родителями. Нам удалось выстроить деревню привязанностей даже лучше, чем я мог себе представить. Последним штрихом стало совместное празднование Миллениума. Перед этим каждый из нас, в своей семье, поделился мыслями о том, как бы он хотел провести этот особенный вечер и какое значение ему придавал. Бриа захотела собраться вместе, не только со своими ближайшими подругами, но и с их семьями и гостями. Мы пригласили всех к нам и провели чудесный вечер вместе. Мы поднимали бокалы за наших юных девушек, которые вдохновили нас к созданию деревни снизу вверх и к формированию связей, которых иначе бы не было. Тот вечер показал, что ровесники и родители не конкурировали между собой, у наших детей были и те, и другие. Только когда мир детских привязанностей раскалывается, ровесники и родители живут в отдельных сферах. Наша цель - создать отношения привязанности с нашими детьми и деревню привязанностей, в которой они могли бы взрослеть, и где близость с ровесниками не вела бы к исключению родителей из их жизни. Детство - синоним незрелости, поэтому в нашем обществе детство длится все дольше. В то же время, поскольку истинное родительство - это отношения, которые существуют, пока ребенок активно привязан к нам, длительность периода практического родительства стремительно сокращается. И здесь на сцену выходит ориентация на ровесников: когда привязанности искажены, мы, по сути, больше не являемся родителями. Если родители перестают выполнять свои функции до окончания периода детства, это разрушительно как для них самих, так и для их детей. Когда мы лишаемся нашего родительского влияния, наши дети лишаются преимуществ детства. Они остаются незрелыми, но лишены невинности, уязвимости и детской открытости, необходимых для взросления и для беспрепятственного

ГЛОССАРИЙ

Адаптироваться / адаптация / адаптационный процесс

(adapt / adaptation / adaptive process)

Адаптационный процесс является частью естественной силы взросления, благодаря которой ребенок меняется, смиряясь с тем, что нельзя изменить. В процессе адаптации дети учатся на своих ошибках и извлекают пользу из неудач. Это тот самый случай, когда трудности помогают ребенку стать лучше.

Биполярная природа привязанности (bipolar nature of attachment)

Привязанности, как и магнетизму, свойственна полярность. Когда достигается близость с одним человеком или с группой, то контакт или близость с другими отвергаются. Ребёнок будет особенно отвергать тех, кого воспринимает в качестве соперников своему главному интересу, с которым он активно ищет установления привязанности. Когда ребенок ориентируется на ровесников, то «чужими» становятся родители или другие заботящиеся взрослые.

Деревня привязанностей (attachment village)

Сеть привязанностей, формирующая контекст воспитания ребенка. В традиционных обществах деревне привязанностей соответствовала та деревня, в которой люди фактически жили и растили детей. В нашем обществе нам нужно самим создавать деревню привязанностей.

Дифференциация (differentiation)
Дифференциация или разделение - процесс отделения и индивидуализации при взрослении. Привязанность к заботящемуся взрослому - это первая фаза развития, а дифференциация - вторая. Прежде чем объединиться, интегрироваться, необходимо полностью отделиться, дифференцироваться. Именно поэтому здоровое разделение должно предшествовать социализации. Иначе индивид не сможет испытывать общность без потери чувства себя.

Доминирование в привязанности (attachment dominance)

Для того, чтобы сформировать зависимость, привязанность автоматически ставит человека либо в зависимое положение того, кто требует заботы, либо в доминантное положение того, кто дает заботу и уход. Это особенно актуально для незрелых личностей, таких как дети или, если на то пошло, незрелые взрослые. Дети нуждаются в заботе и находятся в зависимом положении, а взрослые несут ответственность за них. **Доминирование (dominance)** - см. **Доминирование привязанности (attachment dominance)**

Затухание передачи культуры по вертикали (flathning of culture)

Потеря передачи культуры по вертикали, когда обычаи и традиции передаются от поколения к поколению. Также игра слов, подразумевающая умирание, сглаживание культуры, по аналогии с прямой линией на энцефалограмме, свидетельствующей о смерти мозга. **Защитное отчуждение (defensive detachment)** - см.

Отчуждение (detachment)

Этот термин означает отторжение близости; такое отторжение является одним из способов защиты от уязвимости. Чаще всего отторжение контакта или близости возникает, когда человек хочет избежать ранящего разделения со своей привязанностью. Эта инстинктивная защитная реакция широко распространена, но если в ней «застрясть», то она разрушает контекст воспитания и здорового развития ребенка.

Защищенный от уязвимости (defended against vulnerability)

Человеческий мозг устроен таким образом, чтобы защищать от чрезмерной уязвимости. Когда защитные механизмы принимают хронический характер, это приводит к состоянию полной блокировки чувства уязвимости. Защитные механизмы мозга состоят из эмоциональных фильтров и фильтров восприятия, не пропускающих информацию, которая может ранить или причинить боль индивиду. Глоссарий **Зрелость (maturation)**

Процесс реализации ребёнком своего человеческого потенциала. Психологический рост спонтанен, но не неизбежен. Если обстоятельства не способствуют развитию, ребенок может расти, не взрослея по-настоящему. Три основных процесса, с помощью которых ребенок развивается, это: становление, адаптация и интеграция.

Индивидуализм (individualism)

К сожалению, этот термин часто путают с индивидуальностью (individuality). Индивидуализм — это мировоззрение, которое подчёркивает, что нужды индивидуума важнее нужд группы или общины. Такое смешение понятий часто заставляет людей думать, что индивидуализация - это нечто противоположное коллективу, хотя на самом деле она является необходимым условием для формирования настоящего коллектива, сообщества.

Индивидуальность (individuality)

Индивидуальность - это уникальные свойства личности. Индивидуальность является результатом психологического процесса становления отдельной личностью и выражается в расцвете уникальности этой личности. Быть индивидуальностью означает иметь своё собственное мнение, свои собственные идеи и границы, ценить свои предпочтения, принципы, намерения, перспективы и цели. Занимать то особое место, которое не может быть занято никем другим. **Индивидуация (individuation)**

Процесс, при котором человек становится отличной от других, жизнеспособной личностью. Это понятие часто путают с индивидуализмом (см. выше). **Инстинкт (instinct)**

Под инстинктом мы понимаем общие для всех людей побуждения или импульсы к действию. Так как стремление к привязанности является нашим основным стремлением, то большинство наших инстинктов обеспечивают привязанность. Источник этих импульсов к действию находится глубоко внутри лимбической системы головного мозга. Однако, чтобы человеческие инстинкты (как и инстинкты других существ) были правильно приведены в

действие, им необходим соответствующий стимул извне. Они не всегда работают автоматически. **Интегративное мышление (integrative mind)**

В процессе интеграции мозг регистрирует мысли и чувства, противоречащие тому, на чем он сейчас сфокусирован. Таким образом, сохраняется баланс и объективное восприятие. **Интегративное функционирование (integrative functioning)** - см. **Процесс интеграции (integration process)** **Интуиция (intuition)**

Я использую этот термин, как правило, по отношению к знанию, которое скорее ощущается, чем известно, бессознательное вместо сознательного. Однако, наша интуиция настолько хороша, насколько хороша наша пронизательность. Чем более точно наше восприятие, тем больше мы можем доверять своей интуиции. **Компасная стрелка, или - Полюс притяжения (compass point)**

Термин для обозначения человека, который благодаря привязанности является для ребёнка ориентиром, от которого ребёнок перенимает информацию о системе ценностей и моделях поведения. Каждый ребёнок нуждается в подобном взрослом. **Конкурирующая привязанность (attachment affair)**

Если оставить в стороне сексуальный оттенок значения, то эта аналогия будет применима и к отношениям со сверстниками. Суть конкурирующей привязанности в браке состоит в том, что внешняя привязанность конкурирует с привязанностью и близостью к супругу, либо ослабляет их. Привязанность к сверстникам идет в ущерб развитию ребенка, если она отдаляет его от родителей.

Конкурирующая привязанность (competing attachment) - см. **Несовместимость привязанностей (attachment incompatibility)** Глоссарий

Мозг привязанности (attachment brain)

Термин, которым обозначают те части мозга и нервной системы, которые отвечают за привязанность. Он относится не какой-то одной части мозга, а скорее к определенной функции мозга, в которой задействованы несколько зон мозга. Многие живые существа способны к формированию привязанности благодаря устройству своего мозга, но только люди могут осознавать этот процесс. **Несовместимость привязанностей (attachfflent incompatibility)**

Привязанности являются несовместимыми, если ребенок не может одновременно чувствовать контакт и близость с обеими привязанностями. Несовместимость является следствием того, что, например, от родителей ребенок получает один набор сигналов о том, каким быть и что делать, а от сверстников - другой, совершенно отличный. Чем менее совместимы функционирующие привязанности, тем более вероятно их разделение на два противоположных лагеря.

Неуравновешенный (untempered) - см. также **Уравновешенность** (temper)

Неуравновешенный - значит несдержанный, несбалансированный или однобокий. Неуравновешенность означает отсутствие внутреннего диалога, конфликт или разногласие в сознании. Когда человек переживает и проявляет несдержанность, конфликтность, это является первичным признаком эмоциональной и социальной незрелости.

Неуравновешенный человек не испытывает сбалансированных чувств. **Обучаемость** (teachability)

Быть обучаемым значит быть восприимчивым к обучению и иметь стремление к познанию. Обучаемость рассматривает психологические и эмоциональные аспекты, а так же взаимоотношения, как факторы, влияющие на обучение. Обучаемость совсем не то же, что интеллект, ребенок может быть очень смышленным, но абсолютно необучаемым, и наоборот.

Ориентационная пустота (orienting void, orientation void)

Так как дети ориентируются на тех, к кому они привязаны, они чувствуют себя потерянными и дезориентированными, когда теряют чувство привязанности. Отсутствие сигналов-подсказок невыносимо для детей и чаще всего вынуждает ребёнка искать новую привязанность к чему-либо или кому-либо. В нашей культуре эта новая привязанность чаще всего бывает к ровесникам.

Ориентироваться / ориентация (orient / orienting / orientation)

Ориентироваться - это значит определять свое местоположение. Для человека это означает не только понять, где он находится, но и кто он есть и что он из себя представляет. Это также включает в себя понимание окружающей действительности. Значительная часть ориентации состоит в том, чтобы понимать сигналы- подсказки о том, как быть и что делать, о том, что важно и о том, что ожидается. Поскольку дети еще не способны ориентироваться самостоятельно, их ориентирами служат те, к кому они привязаны. Дети, привязанные к ровесникам, получают информацию о том, как себя вести, как себя оценивать и каким ценностям следовать не от взрослых, а от своих ровесников. **Отождествление** (identification)

Форма привязанности, в которой индивид не делает различия между собой и человеком или вещью, к которым он привязан. Например, быть привязанным к роли или образу значит отождествлять себя с этой ролью или этим образом.

Побег от уязвимости (flight from vulnerability) - см. **Защищенный от уязвимости** (defended against vulnerability)

Подростковый возраст (adolescence)

Я использую термин «подростковый возраст», чтобы обозначить переход от детства к взрослой жизни. Обычно он включает период от начала полового созревания до принятия ролей, исполняемых в обществе взрослым человеком. **Привязанность** (attachment)

В научной терминологии привязанностью называют влечение или стремление к приобретению и сохранению близости. В самом широком понимании, человеческая привязанность включает стремление к близости любого рода: физической, эмоциональной и психологической. Глоссарий **Привязанность-перевертыш** (backing into attachments)

Процесс возникновения симпатии или связи с кем-то путем дистанцирования или отчуждения от других.

Например, двое детей становятся ближе, когда оскорбляют или унижают третьего. **Принцип немедленного реагирования** (immediacy principle)

Один из принципов теории обучения, который гласит о том, что если мы хотим добиться изменения в поведении, мы должны корректировать его в тот же момент. Этот принцип был выведен из наблюдений за крысами и голубями. **Пробел привязанности** (attachment void)

Отсутствие чувства контакта и близости с теми, к кому человек должен испытывать привязанность. **Противление** (counterwill)

Термин обозначает человеческий инстинкт противодействовать давлению и принуждению. Этот инстинкт призван охранять привязанность, поскольку удерживает детей от влияния тех, к кому ребенок не привязан. Противление, когда оно не усилено привязанностью к ровесникам или другими факторами, также служит развитию, так как отсекая волю других, создаёт пространство для формирования собственной воли ребенка.

Процесс интеграции (integration process)

Процесс интеграции (от лат. integratio - соединение, восстановление) представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных частей и элементов системы. В нашей книге мы испо.тьзуем этот термин для обозначения процесса развития, в котором различные элементы личности объединяются, создавая новое целое. Например, агрессивные эмоции могут соединяться с такими чувствами, которые будут их ограничивать, например, с сочувствием или опасением. Подобное смешивание приводит к объективному восприятию, уравновешенности, эмоциональной и социальной зрелости. Суть интеграции в социальной сфере - это смешивание без слияния, или общность без потери обособленности. Для этого необходима предварительная дифференциация в достаточном количестве.

Процесс становления (emergent process)

Жизненный процесс отделения / дифференциации, целью которого является жизнеспособность ребенка как отдельного существа. Он характеризуется энергией дерзновения, которая стихийно возникает в ребенке. Особенно это заметно в младших дошкольниках. Этот процесс - спонтанный, но не обязательно неизбежный: он зависит от того, насколько реализуется потребность ребенка в привязанности. В результате процесса становления в ребенке появляются такие желанные черты, как чувство ответственности за себя и перед другими, любопытство, интерес к миру за пределами привязанности, осознание границ, уважение к другим, осознание себя индивидуальностью и личностью. **Психологическая близость (psychological intimacy)**

Ощущение контакта и близости, которое происходит от чувства, что тебя слышат, видят, понимают.

Психологическая незрелость (psychological immaturity) - см. Зрелость (maturity)

Режиссирование\Создание сценария (scripting)

Аналогично актерской профессии, в которой поведение актёра не исходит от него самого. Вот как это относится к зрелости: ситуации в обществе могут требовать такого уровня зрелости, которого наши дети еще просто не достигли; и мы не в состоянии принудить их повзрослеть по команде, но можем научить их изображать зрелые действия в конкретных ситуациях, объясняя, что и как делать. Чтобы ребенок принял такие подсказки, взрослый должен быть ориентиром в жизни ребенка, что является результатом привязанности ребенка к родителю. Хорошее режиссирование заостряет внимание на том, что делать, а не на том, чего не делать, и предлагает легкие для выполнения алгоритмы действий.

Рефлекс привязанности (attachment reflex)

Существует множество безусловных рефлексов привязанности, предназначенных для сохранения близости на уровне чувств. Движимый таким рефлексом младенец хватается за палец родителя, вкладываемый ему в ладонь.

Родительское бессилие (parental impotence)

Я использую этот термин в его самом прямом значении: отсутствие достаточной силы. Чтобы успешно выполнять родительские обязанности, родителю необходимо обрести силу благодаря привязанности к нему ребёнка. Чем слабее связь между родителем и ребёнком, тем бессильнее становится родитель. **Родительство (parenthood)**

Под родительством я понимаю родительский долг, в том смысле, в каком его использовали древние римляне - особый долг, ответственность или должность, возложенная на человека. На римлян этот долг возлагался правительством. На родителей эта особая работа может быть возложена только через привязанность к ним их ребенка. Быть биологическим или приемным родителем не означает автоматически родительства в этом смысле, только через привязанность родитель официально вступает в должность и может выполнять эту работу.

Сила быть родителем (power to parent)

Многие путают силу и власть. Под силой я подразумеваю не принуждение или наказание, а естественный авторитет, который есть у родителей, когда их дети привязаны к ним и следуют за их подсказками о том, как быть, как себя вести, каким ценностям следовать. Фактически, чем больше у нас силы, тем меньше мы должны прибегать к власти и наоборот. **Синдром дошкольника (preschooler syndrome)**

Я использую этот термин для описания особенностей и проблем, возникающих в результате недостатка интегративного мышления у детей. Такие особенности и проблемы естественны для дошкольников, но если они встречаются у более старших детей, не переросших этот возрастной недостаток, я называю такие проявления синдромом дошкольника. В нашей культуре наиболее распространённой причиной такого застревания в развитии является привязанность к ровесникам (peer orientation). **Слезы тщетности (tears of futility)**

Человеческий рефлекс, который проявляется в плаче при столкновении с неизбежностью, особенно, если разочарование было слишком сильным.

Грусть и разочарование - сопутствующие этим слезам чувства. Мы испытываем тщетность, когда что-то не происходит или не может произойти. Когда тщетность фиксируется эмоционально, сигналы подаются в слёзные железы, в результате чего мы плачем. Эти слёзы отличаются от слёз фрустрации. Опыт ощущения неизбежности, сопровождающих переживаний грусти и отпускания очень важен для развития ребенка. Детям, ориентированным на сверстников, заметно не хватает слёз тщетности. **Совесь привязанности (attachment conscience)**

Обозначает все те негативные чувства, которые возникают у человека (в особенности, у ребенка) при мыслях, действиях или планировании действий, которые вызовут неодобрение, отдаление или разочарование тех, к кому он привязан. Совесь привязанности способствует сохранению близких отношений с теми, к кому ребенок привязан, в идеале - с родителями. Когда ребенок начинает отдавать предпочтение отношениям со сверстниками, совесь привязанности служит формированию и сохранению этих отношений. **Социализация (socialization)**

Процесс, в результате которого человек готов к жизни в обществе. Традиционно социализация рассматривалась как самостоятельное проявление, отличное от двух других важных процессов развития - установления привязанности и индивидуации. Однако при более тщательном рассмотрении становится понятно, что в своей основе социализация происходит благодаря привязанности и сопровождающим её аспектам - идентификации, желанию быть подобным, поиску значимости, сохранению близости. Установление привязанности - это первый из трех процессов развития, индивидуация - второй. Если эти процессы происходят нормально, то спонтанно происходит истинная

социализация. **Становление** (emergent) - см. **Процесс становления** (emergent process) **Сторонняя привязанность** (affair) - см. **Конкурирующая привязанность Танец завладения** (collecting dance)

Термин означает инстинктивные действия по обоюстороннему и соблазнению, которые направлены на то, чтобы вызвать в других привязанность. Я выбрал

Глоссарий

термин «завладение», чтобы постараться избавиться от сексуального подтекста слов обоюсторонние и соблазнение. Слово «танец» означает интерактивность этого процесса. **Танец привязанности** (attachment dance) - см. **Танец завладения** (collecting dance)

Тревога привязанности (attachment alarm)

Человеческий мозг так устроен, что человек испытывает тревогу при разделении с теми, к кому он привязан. Тревога привязанности функционирует на многих уровнях; инстинктивном, эмоциональном, поведенческом, химическом и чувственном. На уровне чувств тревога может переживаться как страх, беспокойство, неуверенность, нервозность или опасения, что обычно стимулирует ребенка к осторожности. Если тревога не осознается, она может проявляться как напряженность или возбужденность. **Тревога** (alarm) - см. **Тревога привязанности** **Уравновешенность** (temper)

Я использую этот термин в его изначальном смысле, означающем «смешивание, сочетание». Темперамент является результатом сочетания различных черт характера, температура - это смесь горячего и холодного и т.д. Римляне использовали этот термин, описывая правильное соотношение ингредиентов при изготовлении глиняных горшков. (По-итальянски tempera - смягчать; умерять; унимать; успокаивать; обуздывать; смешивать (краски); разбавлять (вино). Ключом к цивилизованному поведению и самоконтролю являются уравновешенные чувства. Выйти из равновесия, потерять самообладание значит потерять сбалансированное сочетание противоречивых импульсов и чувств, позволяющее сохранять самоконтроль (сдержанность).

Уравновешивающий компонент (tempering element)

Мысли, чувства и намерения, которые сдерживают порывы вести себя неподобающим образом. Например, чувство любви сдерживает побуждение причинить боль, страх перед последствиями может обуздать импульс действовать разрушительным образом, а способность видеть точку зрения другого человека умеряет склонность к категоричности. Такая сдержанность (умение владеть собой) позволяет стать сбалансированной личностью и объективно воспринимать окружающую действительность. **Уязвимый / уязвимость** (vulnerable / vulnerability) Быть уязвимым значит быть способным переживать душевную боль. Но люди могут чувствовать не только боль, но и собственную уязвимость, ранимость. Человеческий мозг устроен так, чтобы защищать нас от невыносимого чувства уязвимости. См. также «Защищенный от уязвимости». **Фрустрация привязанности** (attachraent frustration)

Фрустрация, возникающая при ослабленной привязанности: нарушено ощущение контакта или утрачено чувство близости.

Чувство управления / Чувство силы (sense of agency)

Латинский корень слова «агент» означает «водить», например, управлять колесницей. Иметь ощущение силы - значит чувствовать себя в кресле водителя жизни - там, где есть варианты, и существует выбор. Дети не рождаются с ощущением силы, это всегда результат процесса становления или индивидуации.

Эмоциональная интимность (emotional intimacy)

Чувство контакта и близости, которое ощущается эмоционально.

Эмоция (emotion)

В основе термина лежат два основных значения: «быть возбужденным» (to be stirred up) и «двигаться» (to move). Эмоция - это то, что двигает ребенком, по крайней мере до тех пор, пока его намерения не станут достаточно выразительными, чтобы руководить его поведением. Любое существо с лимбической системой (частью мозга, отвечающей за эмоции) испытывает эмоции, однако только человек имеет способность осознавать свои эмоции. Осознанные эмоции мы называем чувствами. Эмоция имеет массу аспектов: химический, психологический и мотивационный. Чтобы действовать, нам необязательно чувствовать эмоцию, часто нами руководят неосознанные эмоции. Глоссарий

Энергия становления (emergent energy) - см. **Процесс становления** (emergent process)

ОБ АВТОРАХ

Гордон Ньюфелд - международно признанный авторитет в области психологии развития и теории привязанности. Он живет и работает в Канаде, возглавляет научно-образовательную организацию The Neufeld Institute. Большую часть своей профессиональной жизни д-р Ньюфелд посвятил созданию взаимосвязанных теорий развития личности ребенка и обрел известность благодаря своим работам на темы агрессии и насилия среди детей и подростков. На сегодняшний день он один смог соединить разнообразные теории развития личности с глубоким пониманием детей и их проблем. Лозунг возглавляемого им института; «Разбираемся в детях. Психология развития на практике». Д-р Ньюфелд регулярно участвует в радио- и телепрограммах, ездит с лекциями и семинарами по всему миру. Глубоко разработанная им теория привязанности детей к воспитывающим их взрослым и концепция альфа-родительства уже обрели огромную популярность и применяются на практике

многими родителями, в том числе в России, Белоруссии, Украине и других странах. Подробнее о д-ре Ньюфелде и его работах можно узнать на сайте: www.gordonneufelci.com.

Габор Матэ - доктор медицины, практикующий врач и автор ряда книг о пагубных зависимостях (от алкоголизма до наркозависимости), о синдроме дефицита внимания, о здоровье и процветании души и тела, о детско-родительских отношениях. Все работы д-ра Матэ замечательны тем, что не дают простых ответов на сложные вопросы, но в них подробно рассматривается контекст, в котором кроются корни различных человеческих страданий - от рака и аутоиммунных заболеваний до расстройств поведения у детей и подростков. Д-р Матэ читает лекции как для широкой аудитории, так и для специалистов - психиатров, психологов, медсестер, менеджеров по работе с персоналом. Габор Матэ живет в Канаде и в настоящее время работает в клинике для бездомных. Вы можете прочитать о нем на сайте www.drgabormate.com.