

адель
фабер
элейн
мазлиц

Свободные
родители,
свободные
дети

Бестселлер по воспитанию с **1974** года

От авторов книги **№1** по общению с детьми
*«Как говорить, чтобы дети слушали,
и как слушать, чтобы дети говорили»*



Элейн Мазлиш

**Свободные родители,
свободные дети**

«ЭКСМО»

1974, 1990

УДК 372.3/4
ББК 74.1

Мазлиш Э.

Свободные родители, свободные дети / Э. Мазлиш — «Эксмо»,
1974, 1990

ISBN 978-5-699-59971-4

«Свободные родители, свободные дети» – первая книга Адель Фабер и Элейн Мазлиш – вышла в свет в 1974 году и принесла авторам славу лучших экспертов по воспитанию. Сегодня, почти 40 лет спустя, она по-прежнему является настольной книгой миллионов родителей, а изложенные в ней принципы общения с детьми стали еще актуальнее. В своей книге Адель и Элейн помогают освободить детей от навязанных им ролей, а родителей – от чувства вины и подавляемых негативных эмоций. Иллюстрируя жизненными примерами, авторы показывают, как преодолеть стресс и чувство гнева, как повысить детскую самооценку и привить ребенку самостоятельность и ответственность, как разрешать семейные конфликты так, чтобы и родители, и дети ощущали, что их чувства принимают и уважают.

УДК 372.3/4

ББК 74.1

ISBN 978-5-699-59971-4

© Мазлиш Э., 1974, 1990

© Эксмо, 1974, 1990

Содержание

Предисловие	7
Благодарность	8
От авторов	9
Вступление к переработанному изданию	10
Глава I	11
1. Дети тоже люди	19
Глава II	19
Глава III	25
Вариант 1	25
Вариант 2	25
Вариант 3	25
Вариант 4	26
Вариант 5	26
Вариант 6	27
Глава IV	28
Чувство – это факт	28
Противоречивые чувства могут существовать одновременно	28
Чувства каждого ребенка уникальны	28
Когда чувства выявлены и подтверждены, ребенок признает свое право на них	29
Когда родители уважают чувства детей, дети учатся уважать собственные чувства и верить в них	29
Глава V	32
Глава VI	38
Глава VII	46
1. Неудачник	46
2. Принцесса	51
3. Плакса. Почему я не могу повернуть солнце для него?	57
Новая роль для Энди	59
Мальчику нужен друг	64
Энди и его отец	67
Отец и сыновья	71
Глава VIII	76
Ластик	79
Майкл и кенгуру	80
2. Родители тоже люди	82
Глава IX	82
Глава X	89
Глава XI	93
Глава XII	99
1. Чудовище внутри	99
2. Соответствие между словами и настроением	103
3. Когда слова не действуют	107
4. Действие и пределы действия	109
5. И все-таки мы взрываемся...	118

6. Дорога назад	121
Глава XIII	127
Послесловие	131



Адель Фабер, Элейн Мазлиш
Свободные родители, свободные дети

*Посвящается всем родителям, которые не раз думали:
«Это можно было сделать и лучше!»*

Adele faber, elaine mazlish

Liberated Parents, Liberated Children: Your Guide to a Happier Family

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Grosset & Dunlap, a member of Penguin Group (USA) Inc.

© 1974, 1990 by Adele Faber and Elaine Mazlish

© Новикова Т., перевод на русский язык, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Предисловие

Мы обладаем уникальной привилегией. На протяжении пяти лет мы занимались на родительском семинаре под руководством доктора Хаима Гинотта, психолога, лектора, писателя. Он был уникальным учителем, способным легко и доступно разъяснить самые сложные концепции. Доктор Гинотт всегда с готовностью повторял то, что было нам непонятно, и постоянно освежал нашу память новыми, уникальными идеями. А в ответ он требовал, чтобы мы экспериментировали, делились своими достижениями и изучали собственные способности.

Результаты этого обучения были потрясающими. Стараясь применить теорию на практике и придать ей личную интерпретацию, мы осознавали те перемены, которые происходили с нами, нашими семьями и членами нашей группы.

Доктор Гинотт научил нас помогать собственным детям и быть щедрее к самим себе. Мы очень многим обязаны этому человеку. Мы никогда не сможем сделать для него столько, сколько он сделал для нас. Единственное, что мы можем, это описать собственный опыт и поделиться им с другими родителями в надежде на то, что они смогут почерпнуть из наших книг нечто полезное для себя.

Благодарность

Мы благодарны нашим детям: Кэти, Лиз и Джону Мазлиш; Карлу, Джоанне и Абраму Фабер. Они постоянно и щедро делились с нами своими идеями и чувствами. Каждый из них внес свой вклад, который заметно обогатил эту книгу.

Мы благодарны Лесли Фабер, которая долгие часы проводила над нашими черновиками. Ее замечания заставляли нас думать, переписывать и улучшать нашу книгу.

Мы благодарны Роберту Мазлишу, который прочел первый и последний варианты этой книги. Его вера в нас помогла нам самим поверить в себя.

Мы благодарны членам нашей группы, с которыми мы делились большими и малыми проблемами семейной жизни. На каждой встрече мы ощущали их поддержку.

Мы благодарны нашему редактору Роберту Маркелу за его доброту и чуткость. Он помог нам пройти все этапы редакционно-издательской подготовки.

Мы благодарны Вирджинии Акслайн, Дороти Барух, Зельме Фрайберг и Карлу Роджерсу, чьи книги помогли нам быть стойкими и продолжать свои опыты.

Мы благодарны Элис Гинотт за ее полезные замечания и дружескую поддержку.

И больше всего мы признательны доктору Хаиму Гинотту за то, что он внимательно прочел нашу рукопись, сделал ценные замечания и постоянно служил для нас источником вдохновения. Мы благодарны ему за то, что он позволил нам опубликовать эту книгу, основанную на разработанных им принципах общения с детьми.

От авторов

Как только мы задумали написать эту книгу, нам сразу же стало ясно: у нас есть серьезная проблема. Как нам рассказать о себе честно, но при этом не нарушить права на частную жизнь членов нашей группы и наших семей? Мы решили придумать несколько вымышленных персонажей, чей жизненный опыт будет включать в себя наши собственные наблюдения и ситуации, в которых оказывались другие родители. Книга написана от лица Джен: ей предстояло столкнуться со всеми нашими радостями, печальями и проблемами. Хотя среди нас не было такой женщины, она будет говорить от нашего имени.

Адель Фабер

Элейн Мазлиш

Вступление к переработанному изданию

Когда мы узнали, что наш издатель собирается переиздать книгу «Свободные родители, свободные дети» в другой обложке, нам стало очень приятно. Покет живет в книжном магазине всего несколько недель. Но это была наша первая книга и написали мы ее 16 лет назад (первое издание вышло в 1974 году), поэтому нам захотелось придать ей более увлекательную форму. Новое издание дало нам возможность написать послесловие, необходимое для читателей XXI века.

Мы начали с того, что перечитали нашу книгу. Это было похоже на перелистывание страниц старого фотоальбома. Мы себя не узнавали. Тогда мы были молодыми матерями, которые пытались найти более эффективные способы общения с собственными детьми. Теперь наши дети уже выросли, а мы начали обучать новое поколение родителей тому, чему научились сами.

Насколько изменился окружающий мир! То, что когда-то казалось нам совершенно естественным и нормальным, теперь звучало очень странно. Почти все матери, о которых мы писали, были домохозяйками, а их мужья зарабатывали на жизнь. Мы написали только об одной неполной семье и не рассказали о семьях с приемными детьми – просто потому, что мы ничего о них не знали. В нашей книге не говорилось о семьях, в которых работают оба родителя, о мужьях, которые выбрали не работу, а уход за детьми. Не писали мы и о проблеме поисков хорошей няни.

Но в то же время, перечитывая каждую главу, мы понимали, насколько мало изменились некоторые вещи. Матери и отцы и сегодня мечтают, чтобы их дети были счастливы, чтобы у них были друзья, чтобы они хорошо учились, чтобы у них все было хорошо. Родителей и сегодня беспокоят капризы, драки, неаккуратность и упрямство. Родители и сегодня страдают от чувства вины и гнева, которые охватывают их, как любых других родителей.

Мы с гордостью поняли, что наша книга во многом опередила свое время. Нам удалось соединить чувства детей и их желание защитить себя. Мы рассказали о том, как освободить детей от навязанных им ролей. Мы придумали множество способов повышения самооценки. Мы реалистично взглянули на родительский гнев – от слабого раздражения до неконтролируемой ярости – и придумали способы борьбы с этим чувством, чтобы дети не становились его жертвами. Снова и снова мы призывали наших читателей к уважению – уважению к родителям, уважению к детям, уважительному отношению к необходимости совместной жизни.

Закончив читать последнюю главу нашей книги, мы ощутили те же радость и восторг, которые охватывали нас, когда мы писали ее. Эта книга по-прежнему современна, описанные в ней принципы и приемы вполне применимы в жизни современных родителей – они стали еще важнее. Стрессы бывают у всех. Родители испытывают сильнейшее давление, стремясь «сделать все правильно». Многие пытаются сделать это в одиночку. Требования очень высоки. Сил не хватает. Вспышки гнева неизбежны. Но мы убеждены, что честное и содержательное общение сможет сделать вашу семью стабильной и счастливой.

Глава I

В начале были слова...

Тут уж ни прибавить, ни убавить.

Если то, что я делаю, правильно, то почему же все идет не так?

Я ни минуты не сомневаюсь в том, что если я хвалю своих детей – говорю им о том, как высоко ценю каждое их усилие и достижение, – то они автоматически обретут уверенность в себе и высокую самооценку.

Тогда почему же Джилл так не уверена в себе?

Я убеждена, что если я спокойно и логично объясню детям, почему какие-то поступки совершать нельзя, то они будут реагировать на мои слова адекватно и станут вести себя хорошо.

Но почему же Дэвид каждое мое объяснение встречает в штыки?

Я искренне верю в то, что, если не буду квохтать над детьми, если позволю им самостоятельно делать то, что в их силах, они научатся независимости.

Но почему Энди постоянно плачет и хныкает?

Все это меня нервирует. Но больше всего меня беспокоят мои собственные чувства. И это удивительно! Я изо всех сил стараюсь стать идеальной матерью! Я всегда чувствую себя выше тех матерей-идиоток, которые кричат на детей в супермаркетах! Я твердо намерена не совершать ошибок собственных родителей! Я знаю: мне есть, что дать своим детям – мою теплоту, терпение, радость жизни. Но вот я вхожу в детскую, смотрю на пол, заляпанный акварелью, и издаю вопль, который поверг бы в шок любую мать-идиотку из супермаркета. Но самое ужасное – это то, что я говорю: «Отвратительно! Какие вы неряхи! Неужели вас нельзя оставить одних ни на минуту?» А ведь это те самые слова, которые были так ненавистны мне в моем детстве!

Что же случилось с моим хваленым терпением? Куда делась та радость жизни, которой я собиралась делиться с детьми? Как я могла предать свою заветную мечту?

Именно в таком настроении я получила записку из школы, в которой родителей приглашали на лекцию детского психолога. Я страшно устала, но знала, что пойти нужно. Может быть, мне удастся уговорить Хелен пойти вместе со мной?

Впрочем, это довольно сомнительно. Хелен никогда не доверяла специалистам. Она всю жизнь предпочитала полагаться на то, что называла «здравым смыслом и природным инстинктом». В отличие от меня, она никогда ничего не требовала от себя как от матери. Хелен никогда не беспокоилась о далеком будущем собственных детей. Наверное, это потому, что она – скульптор, и у нее много других интересов. Как бы то ни было, иногда я завидовала ее спокойному отношению к жизни и абсолютной вере в саму себя. Мне казалось, что у нее всегда все под контролем... И все же с некоторых пор она начала жаловаться на детей. За последние несколько недель они чуть не перегрызли друг другу глотки. Что бы Хелен ни делала, ничто не помогало. Ни ее инстинкты, ни здравый смысл не позволили ей справиться с их повседневными ссорами.

И я набрала номер Хелен. Я подумала, что в свете последних событий она может забыть о своем предубеждении против профессиональных психологов и пойти со мной.

Но Хелен была непреклонна.

Она сказала, что ни за что не пойдет на лекцию по детской психологии, даже если ее будет читать сам Зигмунд Фрейд.

Она сказала, что устала выслушивать призывы к тому, что детям нужна любовь, спокойствие, четкие границы, любовь, настойчивость, любовь, гибкость, любовь...

Она сказала, что, когда была на такой лекции в последний раз, то потом три дня не могла вытрясти из ушей сакраментальное слово «любовь».

Я услышала, что в доме Хелен раздался дикий вопль:
– Я пожалуюсь! Я пожалуюсь!
– Жалуйся на здоровье! А я снова это сделаю!
– Мама, Билли кинул в меня камень!
– А она прищемила мне палец!
– Я не делала этого. Ты – идиот!
– О господи! – вздохнула Хелен. – Они снова ссорятся! Отдам что угодно, лишь бы вырваться из этого дома!
Я заехала за ней в восемь.

В тот вечер у нас выступал доктор Хаим Гинотт, детский психолог, автор новой книги «Родитель – ребенок: мир отношений» (М.: Эксмо, 2012). Свою лекцию он начал с вопроса:

– На каком языке я разговариваю с детьми?

Мы непонимающе переглянулись.

– Я никогда не оцениваю, – продолжил психолог. – Я сознательно избегаю выражений, которые оценивают характер или способности ребенка. Я забыл о таких словах, как «глупый», «неуклюжий», «плохой». Вместе с ними я исключил такие слова, как «красивый», «хороший», «замечательный», потому что в них нет пользы. Они не помогают детям. Вместо них я использую описания. Я описываю то, что вижу. Я описываю то, что чувствую.

Недавно ко мне подошла девочка из моей группы. Она протянула мне рисунок и спросила: «Мой рисунок хороший?» Я посмотрел на рисунок и сказал: «Я вижу фиолетовый дом, красное солнце, полосатое небо и много цветов. Мне кажется, что я за городом». Девочка улыбнулась и сказала: «Пойду, нарисую еще что-нибудь».

Представьте, что было бы, если бы я ответил: «Твой рисунок хорош! Ты – настоящая художница!» Уверен, что в тот день она больше не стала бы рисовать. К чему развиваться, если тебе уже сделали такие комплименты? Уверен, что оценки губительны для детей. А вот описания делают их свободными.

Мне самому очень нравятся описания, потому что они позволяют ребенку самому решать проблемы. Вот простой пример. Ребенок разлил молоко. Я говорю ему: «Молоко разлилось», и протягиваю губку. Я не упрекаю, а просто показываю, что нужно сделать.

Если бы вместо этого я сказал: «Неряха! Ты вечно все разливаешь! Ну почему ты не можешь ничему научиться?!», то ребенок всю свою энергию направил бы на защиту, а не на решение проблемы. Вы бы наверняка услышали в ответ: «Бобби меня толкнул! Это не я, это собака!»

В этот момент руку подняла миссис Нобл, признанный авторитет во всех вопросах.

– Доктор Гинотт, – сказала она, – все, что вы говорите, очень интересно. Но мне всегда казалось, что важны не слова, которые вы говорите ребенку, а любовь, которую он чувствует. Если ребенок знает, что его по-настоящему любят, то ему можно говорить все, что угодно. Я хочу сказать, что самое главное – это любовь. Разве не так?

Доктор Гинотт внимательно выслушал миссис Нобл.

– Вы считаете, что слова не важны, а важна любовь. У меня другая точка зрения. Предположим, вы пришли на вечеринку и случайно пролили коктейль. Думаю, вам не понравится, если муж скажет: «Растяпа! Ты снова опрокинула бокал! Когда будут раздавать медали за неопрятность, ты получишь золотую!»

Миссис Нобл растерянно улыбнулась.

– Думаю, вы предпочли бы, чтобы ваш муж сказал: «Дорогая, вино разлилось. Тебе помочь? Вот мой носовой платок».

Мы впервые увидели, что у миссис Нобл нет слов.

– Я не собираюсь преуменьшать значение любви, – продолжал доктор Гинотт. – Любовь – это сокровище. Но даже в материальном мире крупные суммы приходится разменивать на мелочь. В телефоне-автомате вам нужна монетка, а не пятидесятидолларовая купюра. Чтобы наша любовь была полезна для детей, нам нужно научиться делить ее на слова, которые помогали бы им, помогали постоянно – когда проливается молоко и когда они приносят нам свои рисунки. Даже когда мы сердиты, мы все же можем найти слова, которые не причинят вреда тем, кто нам дорог.

После этого доктор Гинотт заговорил о «гневе без оскорблений». Он объяснил, что родители физически не могут постоянно сохранять терпение и спокойствие. Да это и не нужно. Он рассказал о том, что выразить свой гнев бывает полезно – пока родители не начинают оскорблять ребенка.

– Подлинный гнев, – сказал он, – это самое мощное средство, с помощью которого можно изменить поведение ребенка.

– Как же использовать этот совет на практике? – продолжал доктор Гинотт. – Я снова хочу вернуть вас к описаниям. Не нужно нападать на личность. Например, если вас беспокоит беспорядок в комнате ребенка, вы вправе высказать свои истинные чувства – но не прибегая к оскорблениям и обвинениям. Не нужно говорить: «Ну что ты за неряха!» или «Почему ты не в состоянии позаботиться о собственных вещах. Ты ломаешь все хорошее, что я тебе покупаю». Конечно, ребенок может убраться в своей комнате и после таких слов. Но он непременно обидится на родителей и станет плохо относиться к себе.

– Вопрос заключается в том, как родители могут высказать свое раздражение и при этом не обидеть ребенка? Лично я советую использовать описания. Можно сказать: «Мне не нравится, как выглядит эта комната! Когда я вижу, что все разбросано по полу, то просто прихожу в ярость! Мне хочется открыть окно и все выбросить! Меня это очень раздражает. Книжки, игрушки должны лежать на своих местах!»

Тут поднял руку мужчина.

– Доктор Гинотт, – сказал он, – мне кажется, что описываемые вами методы подходят, скорее, опытным психологам, а не обычным родителям. Не могу представить себе, чтобы обычный человек так разговаривал с ребенком.

– Я всегда верил в «обычных» родителей, – ответил доктор Гинотт. – Кому важнее всего благополучие ребенка, как не «обычному» родителю? По опыту могу сказать, что, почувствовав пользу этих приемов, родители очень быстро овладевают подобными навыками. Кроме того, они привносят в них теплоту и свой уникальный стиль.

Лекция доктора Гинотта продолжалась целых полчаса. Он рассказал о том, как важно стать «адвокатом» собственного ребенка. Доктор Гинотт сказал, что у любого ребенка хватает судей, прокуроров и присяжных, а нужен ему надежный адвокат и защитник. Он подчеркнул важность признания детских чувств – всех чувств ребенка. Он научил нас избегать таких негативных приемов, как сарказм, обвинения и обещания. Когда он закончил, его окружила группа родителей, которым хотелось поговорить с ним лично.

Мы решили не проталкиваться сквозь толпу. Вместо этого мы просто вышли на улицу, подышали воздухом, сели в машину и посидели молча, пока мотор прогрелся. Мы обе знали, что услышали сегодня нечто важное, но пока не могли разобраться в своих чувствах. Услышанное казалось слишком простым, чтобы быть полезным, и все же мы понимали, что эти простые советы основываются на идее столь сложной, что возможности ее практически безграничны.

По дороге домой мы пытались разобраться в своих мыслях:

Сможем ли мы применить на практике то, что узнали сегодня вечером?

Сработают ли эти приемы?

Не будет ли подобная манера разговора казаться странной?

Как дети отреагируют на наше поведение?

Не поздно ли нам меняться?

Не нанесли ли мы непоправимого ущерба нашим детям?

Как нам рассказать обо всем своим мужьям?

Я вспомнила, как утром раскричалась из-за пятен краски.

– Хелен, – сказала я, – думаю, что я могла бы повести себя по-другому. Если бы я просто сказала: «Я вижу на полу пятна краски. Нужно принести тряпки...»

Хелен посмотрела на меня и покачала головой.

– Не убеждена в этом. Утром ты была очень зла. А сейчас говоришь спокойно. Доктор Гинотт говорил: «Если вы что-то чувствуете, проявите свои чувства».

– Хорошо, – согласилась я. – Как же нужно было сказать?.. «Когда я вижу пятна краски на полу, мне очень неприятно. Мне хочется сразу же выбросить все ваши краски в мусорное ведро. Все это нужно убрать – *прямо сейчас!*»

– Звучит впечатляюще, – сказала Хелен. – Но сработает ли этот прием с живыми, настоящими детьми? Знаешь, о чем я сейчас подумала? Представь, что они больше никогда и ничего не будут проливать и пачкать!

Мы расхохотались, поняв, что уже ждем следующей детской проделки, чтобы проверить, можем ли мы применить только что полученные знания на практике.

И нам не пришлось долго ждать. Солнце поднялось и село. Молоко было разлито. Мы описали ситуацию. Дети все убрали! Это было маленькое чудо!

Удивленные собственным успехом, мы решили учиться дальше. Мы купили книгу доктора Гинотта «Родитель – ребенок: мир отношений» и с удовольствием обнаружили, что в ней масса практических советов, которыми мы могли пользоваться. Получив возможность перечитывать интересующие нас фрагменты снова и снова, мы воодушевились и приступили к практической работе.

Как-то раз мне нужно было вечером выйти из дома, а мой младший сын Энди вцепился в мою ногу и завыл: «Мамочка, не уходи! Останься дома!» Я осторожно отцепила малыша, кое-как его успокоила, схватила книгу, заперлась в ванной, нашла раздел «Родителям не нужно получать позволения на развлечения» и прочла его с головокружительной скоростью. Из ванной я вышла во всеоружии.

– Милый, – сказала я. – Я знаю: тебе не нравится, что я ухожу. Ты желал бы, чтобы я осталась с тобой... Но мы с папой хотим сходить в кино».

Я произнесла самые простые слова, но они возымели чудесное действие. Мы смогли отправиться в кино без новых слез и скандалов.

Нам очень понравилась глава, посвященная похвалам. Раньше Хелен хвалила своего пятилетнего сынишку Билли словами: «Ты замечательный, чудесный, самый лучший!» Она никогда не понимала, почему он возражает: «Нет, я не самый лучший, Джимми лучше меня» или «Перестань меня баловать!» Теперь же Хелен стала хвалить сына так, как советовал доктор Гинотт. Когда Билли прочистил засорившуюся кухонную раковину, она не стала говорить ему: «Потрясающе! Ты настоящий гений!» На этот раз она решила описать свои чувства и то, что увидела собственными глазами: «Я так беспокоилась, что придется вызывать сантехника. А ты принес вантуз и за две минуты вся вода ушла. Как ты это придумал?» Эти слова стали для малыша лучшей похвалой – ведь мама похвалила его за конкретное дело. «Я просто подумал, – сказал он. – Я хороший сантехник».

Вскоре мы получили сообщение от детской ассоциации, в котором говорилось, что доктор Гинотт организует в нашем районе родительскую группу. К письму были приложены анкеты-заявления. Мы сразу же их заполнили и отослали.

Когда мы собрались в первый раз, нам с Хелен очень понравилось то, что группа оказалась неоднородной. Возраст женщин был самым разным – от двадцати трех до пятидесяти. У них было разное количество детей – от одного до шести. Большинство женщин были замужем, одна была разведена, а еще одна овдовела. Среди нас были домохозяйки, учителя, деловые женщины, были даже художница и музыкант. Разными оказались и наши религиозные убеждения. В нашей группе были протестанты, католики, иудеи и атеисты.

Но всех объединяли дети.

Сначала встречи проводились в форме лекций. На каждой лекции мы овладевали новыми знаниями. Мы узнали о том, как использовать логику в разговорах с детьми, научились апеллировать к эмоциям ребенка. Мы поняли, как использовать детскую фантазию, чтобы дать детям то, чего они не могут получить в реальности.

Я всегда была рационалисткой, и такой подход стал для меня настоящим откровением. Я до сих пор вспоминаю, как объясняла маленькому Дэвиду в машине, что мы *все* хотим пить, что мы не можем остановиться по среди дороги и напиться, что из-за его слез машина быстрее не поедет...

Каким же облегчением для меня стало осознание того, что в подобной ситуации я могу сказать сыну: «Надо же, мальчик хочет пить! Уверена, сейчас ты бы выпил целое ведро яблочного сока!» А в ответ я могу увидеть улыбку и услышать веселые слова: «Нет! Целую ванну!» Я была очень благодарна доктору Гинотту за его советы.

Другой его совет полностью изменил атмосферу в нашем доме. Я научилась превращать угрозу в возможность выбора.

Раньше я могла сказать: «Ты горько пожалеешь, если снова будешь стрелять из водяного пистолета в доме!» Теперь же я говорила: «Водяной пистолет не подходит для дома. Ты можешь играть с ним в ванной или во дворе. Выбирай сам».

Мы начали замечать, что стали меняться и сами. Мы поняли, что мы стали меньше разговаривать с собственными детьми. Совет доктора Гинотта возымел на нас самое прямое действие: «При любой возможности заменяйте абзац на предложение, предложение на слово, а слово на жест». По мере того, как мы стали говорить меньше, мы начали больше слушать – и слушать по-другому. Мы стали понимать глубинный смысл произнесенных слов.

Воинственные слова Энди: «Ты всегда берешь Дэвида с собой – в библиотеку, к дантисту, в скаутский клуб» – я теперь воспринимала по-другому: «Брат получает слишком много твоего внимания. Меня это беспокоит».

Поэтому я перестала прибегать к долгим объяснениям и сразу же брала быка за рога: «Ты хочешь, чтобы я больше времени проводила с тобой? Я с удовольствием так и поступлю».

Мы научились эмоционально дистанцироваться от детей. Мы перестали обращать внимание на их плохое настроение, на их «штурм и натиск». Хелен часто казалось, что она живет на поле битвы. Теперь она не вмешивалась в конфликты, принимая сторону одного из участников, а сохраняла спокойствие и старалась привести конфликт к взаимоприемлемому разрешению.

Когда дети поссорились из-за того, кто будет качаться на качелях, Хелен сказала им: «Дети, я уверена, что вы сможете прийти к справедливому решению». И истинным триумфом для нее стали слова, которые она услышала через пять минут после своего предложения: «Мамочка, мы во всем разобрались. Мы будем качаться по очереди».

Не все истории имели такой счастливый конец. Довольно часто наши усилия не увенчались успехом. Новый язык не стал еще для нас естественным. Подобные фразы все еще оставались нам чуждыми, и мы испытывали неловкость, произнося их.

Дети тоже не привыкли к нашему новому отношению. Каждый раз они смотрели на нас с изумлением – а порой мы и сами изумлялись собственным словам.

Да и мужья стали относиться к нам с подозрением. Не нужно было быть профессиональным психологом, чтобы почувствовать враждебность в таких, к примеру, словах: «Ну хорошо, мамочка, ты у нас специалист. Ты сумеешь разобраться с этой истерикой» или «Раз уж я всегда говорю глупости, может быть, ты напишешь мне сценарий?»

Иногда мы вели себя как та корова, которая дала прекрасное молоко, а потом лягнула ведро и все разлила. Мы говорили правильные вещи, а потом не могли устоять перед соблазном и добавляли предложения, которые все портили («Ты скоро все поймешь» или «Жизнь полосатая, белая полоса чередуется с черной»).

Нам было тяжело преодолеть привычную склонность перебарщивать с новыми навыками. Почувствовав силу выражения «Это приводит меня в ярость!», мы были просто в восторге. Так приятно было произносить эти слова. Дети почти всегда обращали на них внимание и тут же исправлялись. А потом я в очередной раз заявила: «Я в ярости!» – и услышала в ответ: «Это твои проблемы!» И тогда я поняла, что превратила действенный прием в бесполезный.

Хелен так часто использовала детскую фантазию и говорила своей семилетней дочери: «Ты хотела, чтобы...», что, в конце концов, Лори взмолилась: «Мамочка, не нужно больше...»

Когда Хелен рассказала об этом доктору Гинотту, он ответил: «Эти выражения действительно наделены большой силой, и пользоваться ими следует разумно. Они подобны острой приправе. В небольших количествах она делает блюдо восхитительным. Но стоит переборщить, и ваша еда станет несъедобной».

Наше обучение подходило к концу, а проблемы все не кончались. Были моменты, когда дети вели себя превосходно – получали хорошие оценки, прекрасно общались с друзьями, сосредоточенно исследовали свой мир, и жить рядом с ними было сущим удовольствием. Но после этих счастливых моментов почти всегда ниоткуда и без предупреждения налетали страшные штормы. (Другие мальчишки поколотили моего сына на автобусной остановке... На следующий день он отказался идти в школу... Он даже начал писаться в постель.) А порой усвоенные нами навыки сами превращались в источник раздражения, потому что вели к новым вопросам, на которые приходилось искать новые ответы.

«Если я позволю ему высказывать все его чувства, и он скажет, что ненавидит своего младшего брата, что мне делать в такой ситуации?»

Может быть, нам был нужен еще один курс. Доктор Гинотт согласился продолжить занятия. Но теперь ситуация изменилась. Во-первых, мы заметили, что наши дети меняются. Наступали новые времена.

Так, дочка Хелен стала часто говорить подругам: «В нашем доме не принято ругать друг друга». А я никогда не забуду тот момент, когда мой старший сын Дэвид вбежал в комнату младшего с криком: «Ты вывел меня из себя! Мне хочется разбить тебе голову – но я не буду этого делать!» И тут же выскочил! Постороннему человеку эти слова могли

показаться незначительными, но для меня это было настоящим чудом. Братья поссорились – и никто не прибежал ко мне с разбитым носом!

Вторым новшеством стало удивительное чувство свободы. Долгое время мы страдали из-за утраты ощущения спонтанности. Неужели теперь всю жизнь придется взвешивать каждое слово и обдумывать каждое предложение? Умом мы понимали, что овладение любым новым навыком лишает стихийности. Даже Горовицу¹ приходилось заниматься, репетировать и учить ноты, прежде чем он выходил на сцену и творил настоящие чудеса на своем рояле.

Но это нам не нравилось. Было слишком трудно продуманно выстраивать самые близкие и дорогие для нас отношения. Поэтому в тот момент, когда мы почувствовали себя комфортно и естественно, мы ощутили одновременно и чувство глубокого облегчения. Мы стали импровизировать, экспериментировать, пробовать все новое. Мы больше не говорили словами доктора Гинотта. Да, мы пользовались его приемами, но теперь музыка звучала в нашей интерпретации.

И тогда наши занятия кончились. Настало время летних каникул. Мы расстались, но договорились осенью собраться снова.

Лето пришло и ушло – и вместе с ним ушел наш драгоценный опыт. Целое лето нам пришлось провести в обществе детей – детей, детей, одних лишь детей. В июне мы еще играли музыку, к сентябрю же с трудом могли взять несколько фальшивых нот. Мы поняли, что жизнь в обществе детей утомительна и тяжела даже для самых опытных и добросердечных родителей. Дети шумели, когда нам хотелось отдохнуть. Они требовали внимания, когда нам нужно было заниматься собственными делами. Они все раскидывали, когда нам хотелось порядка. Они дразнились, капризничали и скандалили на пустом месте: «Я не хочу чистить зубы!», «Почему я должен надевать пижаму?», «Мне не нужен свитер!».

В такой ситуации все мы быстро скатились к прежнему поведению. Сияние первых успехов постепенно поблекло. Нам не хватало практики.

Доктор Гинотт часто говорил, что наша учеба подобна изучению иностранного языка – французского или китайского. Мы поняли, что занялись чем-то гораздо более сложным. Мы не просто учили новый язык, мы учились «разучиваться» пользоваться другим языком, унаследованным от прошлых поколений.

Нам было тяжело избавиться от фраз-сорняков «почему ты всегда...», «ты вечно...», «ты никогда...», «кто это сделал?», «что с тобой происходит?». Мы должны были заменить их другими, полезными выражениями – «ты хочешь...», «уверена, что ты...», «значит, ты чувствуешь, что...», «было бы полезно, если бы...».

В сентябре мы собрались, полные самых разных переживаний. Мы были настроены скептически, но надеялись, что прошлый энтузиазм вернется. Когда занятие началось, мы с Хелен обнаружили, что были не одиноки в своих настроениях. Другие участники семинара твердили то же самое: «Господи, этим летом я стала прежней!», «Мне кажется, что я забыла все, чему нас здесь учили»...

Доктор Гинотт спокойно выслушал наши слова, а потом задал один вопрос:

– Какова наша основная родительская цель?

– Улучшить отношения с собственными детьми, – ответил кто-то.

– Найти новые способы общения с детьми, – подхватила другая участница семинара.

– Вырастить детей, которые были бы яркими, обаятельными, культурными, аккуратными и воспитанными людьми, – сказала третья.

Доктор Гинотт не удивился последним словам. Он наклонился вперед и сказал:

¹ Владимир Горовиц – американский пианист украинско-еврейского происхождения, один из величайших пианистов двадцатого века. (Прим. ред.)

– Вот как я это понимаю. Мне кажется, что наша главная цель – помочь нашим детям стать человечными и сильными.

Есть ли смысл растить аккуратных, вежливых, милых детей, которые будут смотреть на страдания других людей и даже не подумают им помочь?

Чего мы добьемся, если вырастим блестящих отличников, которые будут использовать свой интеллект, чтобы манипулировать другими людьми?

И неужели мы действительно хотим вырастить настолько воспитанных детей, чтобы они мирились с явной несправедливостью? Слишком много немцев оказалось слишком воспитанными, чтобы противостоять нацистам, а в результате погибли миллионы.

Поймите меня правильно. Я вовсе не против того, чтобы дети росли вежливыми, аккуратными и умными. Но главный вопрос остается прежним: какими методами добиваться этих целей? Если для этого вы используете оскорбления, нападения и угрозы, то ваш ребенок очень быстро научится оскорблять, нападать и угрожать – и отступать, почувствовав угрозу.

Если же мы будем использовать гуманные методы, то сможем привить своему ребенку не просто набор каких-то добродетелей. Мы вырастим настоящего человека, который пойдет по жизни, опираясь на свою силу и чувство собственного достоинства.

На этих словах Хелен поймала мой взгляд. Доктор Гинотт все правильно понял. Наконец-то он сформулировал то, что так тронуло наши сердца во время нашей первой встречи: концепция гуманизации. Мы поняли, что процесс воспитания ребенка должен быть осмысленным и вести к высокой цели. Я начала осознавать, что, говоря ребенку «Молоко пролилось» и протягивая ему губку, я не просто исправляла его мелкий промах. На более глубоком уровне я говорила ребенку: «Я вижу в тебе человека, который способен позаботиться о себе».

Мы говорили нашим детям:

«В трудные моменты мы не должны упрекать друг друга».

«В трудные моменты мы должны искать решения».

«В трудные моменты нужно протягивать друг другу руку помощи».

Мне стало абсолютно ясно, что процесс воспитания – это процесс формирования человека. И с того времени я больше не могла относиться к своей родительской роли по-прежнему. Да, конечно, я продолжала раздражаться, но теперь я видела перед собой новые возможности – возможность выковать характер ребенка, возможность передать ему те ценности, в которые я верила.

Женщина, которая уже отвечала на вопрос доктора Гинотта, снова взяла слово:

– Я не понимала, что делаю такую важную работу.

Доктор Гинотт улыбнулся.

– Все зависит от того, как на это смотреть. Я хочу рассказать вам небольшую притчу.

Крестьянин подошел к трем работникам и спросил:

– Что вы делаете?

– Я зарабатываю на жизнь, – ответил один.

– Я кладу кирпичи, – ответил второй.

– Я строю собор, – ответил третий.

В комнате наступило молчание. Женщина торжественно кивнула.

И тогда я подумала: «Все мы – работники. Наша работа – воспитание детей. Наши кирпичи – повседневные реакции. Наш собор – осознание того, что наши дети растут достойными членами общества».

1. Дети тоже люди

Глава II

Они чувствуют то, что чувствуют

С самого начала доктор Гинотт постоянно подчеркивал важность признания чувств детей. Он формулировал эти идеи снова и снова.

Все чувства дозволены, действия имеют свои ограничения.

Мы не должны отрицать детского восприятия.

Ребенок может мыслить правильно только тогда, когда будет правильно чувствовать.

Ребенок может действовать правильно только тогда, когда будет правильно чувствовать.

Я не была уверена в том, что верно поняла эти идеи. Действительно ли так важно воспринимать детские чувства? А если это так, то какое отношение все это имеет к желанию наделять ребенка силой и человечностью?

В моем детстве на детские чувства внимания почти не обращали. «Она всего лишь ребенок, что она может понимать? Если ее послушать, то можно подумать, что наступил конец света». Став старше, я окончательно убедилась в том, что никто не собирается принимать мои чувства всерьез, пока я не стану взрослой. Я привыкла к фразам типа «Подобные чувства – абсолютная глупость», «У тебя нет никаких оснований тревожиться», «Ты делаешь много шума из ничего».

Я никогда над этим не задумывалась. Все шло, как должно было идти. Но теперь, когда я сама стала матерью, мне сказали, что моя задача в том, чтобы помочь детям осознать их чувства, потому что для них это очень важно.

«Думаю, тебе приятно сознавать, что ты сумел самостоятельно собрать эту головоломку».

«Похоже, ты расстроилась из-за того, что Томми не смог прийти на твою вечеринку».

Нам говорили, что нужно признавать не только позитивные, но и негативные чувства детей:

«Эта головоломка такая сложная, что собирать ее будет утомительно».

«Тебе, похоже, по-настоящему не нравится, когда тетя Гарриет щиплет тебя за щеку».

Я понимала, что признание чувств имеет смысл. Такой подход способствовал улучшению отношений в семье. Лучше признать чувства, чем бороться с ними.

Утром за завтраком, когда Дэвиду не понравилось, как я сварила яйцо, я не стала затевать долгий монолог на тему о том, что он не понимает, о чем говорит. Я не стала напоминать ему, что это яйцо варилось ровно столько же времени, сколько и то, которое понравилось ему вчера и позавчера. Я просто сказала: «Похоже, тебе больше понравилось бы яйцо вкрутую». Это оказалось гораздо проще, и яичная проблема не переросла в долгий и нудный конфликт.

Но я все еще не понимала глубинной тайны детских чувств. А потом случилось событие, благодаря которому я поняла самую суть процесса.

Как-то вечером разразилась гроза. После очередного удара грома дом погрузился в полную темноту. Когда через несколько секунд свет загорелся снова, я увидела, что дети напугались. Я подумала, что стоит разобраться с этими страхами. Я уже готова была сказать: «Что ж, все оказалось не так страшно, правда?» – но первым заговорил мой муж Тед.

– Это было по-настоящему страшно, – сказал он.

Дети уставились на него.

По-моему, он сделал все правильно, и я решила его поддержать.

– Забавно, – сказала я. – Когда свет снова зажегся, все оказалось таким уютным и знакомым. Но когда та же самая комната погрузилась в полную темноту, в ней неожиданно стало страшно. Сама не понимаю почему. Просто страшно, и все.

Три пары глаз смотрели на меня с огромным облегчением и благодарностью. Я была поражена. Я сделала самое обычное замечание по поводу самого обычного события, однако мои слова имели для детей огромное значение. Они заговорили все разом, перебивая друг друга.

Дэвид: Иногда мне кажется, что в темноте придет грабитель и похитит меня.

Энди: Мое кресло-качалка в темноте показалось мне ужасным монстром.

Джилл: А для меня самое страшное, когда ветки дерева хлещут по окнам!

Дети торопились высказать свои страхи, рассказать о тех мыслях, которые приходят им в голову в темноте. Мы с мужем слушали и кивали. Они говорили и говорили. Наконец, дети умолкли.

В наступившей тишине нас охватило чувство непередаваемой любви и близости. Я понимала, что в нашей семье только что произошло нечто важное. Погасший и загоревшийся снова свет оказался вовсе не мелочью. Он помог нам понять и подтвердить чувства детей. Знают ли об этом другие люди?

Я стала внимательно прислушиваться к разговорам между родителями и детьми. В зоопарке я услышала:

Ребенок (в слезах): Мой палец! У меня болит палец!

Отец: Он не может болеть. Это всего лишь царапина.

В магазине:

Ребенок: Мне жарко.

Мать: Как тебе может быть жарко?! Здесь прохладно.

В магазине игрушек:

Ребенок: Мамочка, посмотри на эту уточку! Разве она не прелесть?

Мать: Это игрушка для малышей. Тебе больше не интересны детские игрушки.

Все это было удивительно. Родители совершенно не понимали простейших эмоций собственных детей. Конечно, они не хотели навредить детям своими словами. Но на самом деле они снова и снова повторяли детям:

Ты не думаешь того, что говоришь.

Ты не знаешь того, что знаешь.

Ты не чувствуешь того, что чувствуешь.

Мне приходилось сдерживаться, чтобы не обратиться к каждому из этих родителей и не дать им совет. И тогда они сказали бы:

«Я вижу, что ты поцарапался. Царапины – это больно».

«Похоже, тебе действительно жарко, верно?»

«Тебе понравилась эта пушистая маленькая уточка, правда?»

Мне было очень нелегко. Но если к посторонним людям не получалось обратиться, то поговорить с друзьями несомненно было моей обязанностью! Я решила нести всем благую

весть. Я позвонила нескольким старинным подругам, с которыми могла поделиться своим энтузиазмом, и рассказала о своих открытиях. Они выслушали меня внимательно и даже с интересом. А потом на меня обрушился вал «но».

«Но, Джанет, я даже не уверена, что правильно понимаю твои слова. «Признавай чувства, ограничивай действия». Как я должна вести себя с Тимми?»

Я сразу же придумала несколько вариантов:

«Тимми, я понимаю, тебе хотелось бы нарвать большой букет этих нарциссов и принести их домой. Но на табличке написано, что рвать цветы в парке нельзя».

«Тимми, я понимаю, что тебе хочется надкусить все конфеты в этой коробке, чтобы узнать, что у них внутри. Это очень соблазнительно. Ты *можешь* сегодня попробовать одну конфету, а завтра другую».

«Тимми, ты очень расстроился из-за того, что Эрик сломал твой велосипед. Уверена, тебе хочется его поколотить. Но нужно пользоваться словами, а не кулаками».

Другая моя подруга сказала: «Но, Джанет, если ты признаешь чувства ребенка, то не подтверждаешь ли тем самым их справедливость? Моя дочка не терпит, чтобы кто-нибудь приближался к ее игрушкам. И я никоим образом не хочу поощрять такой эгоизм. Я хочу, чтобы Нэнси выросла щедрой девочкой. Поэтому я постоянно учу ее делиться».

От третьей подруги я услышала: «Но, Джен, если я позволю Роджеру говорить мне о том, как он ненавидит малышку, то не стану ли тем самым культивировать в нем эту ненависть?»

Объяснить это было сложно. Я пыталась рассказать подругам о том, что, помогая ребенку осознать собственные чувства, мы вовсе не обязаны признавать их правоту. Я никоим образом не призывала одобрять чувства негативные: «Молодец, Нэнси! Незачем делиться своими вещами!» или «Молодец, Роджер! Ты чуть не придушил свою сестренку!».

Я имела в виду, что родители должны выслушивать детей и реагировать, «прочувствовав» эмоции ребенка.

Простые междометия типа «о», «да-да», «понимаю...» скажут вашему ребенку: «Твои чувства, *все* твои чувства очень важны – и хорошие, и плохие. Это часть тебя. Твои чувства не шокируют и не пугают меня».

Ребенок поймет, что ему вовсе не нужно доводить свои болезненные переживания до крайности, чтобы его услышали. И тогда он сможет их изменить.

Я не была уверена в том, что подруги оценили мой энтузиазм. И тем более приятно мне было услышать их голоса через несколько дней.

– Джен, ты не представляешь, что произошло! – восторженно кричала одна из них. – Подружка Нэнси пришла к нам в гости и потребовала, чтобы я заставила Нэнси поделиться с ней новой игрушкой. Сначала я подумала о том, что чувствует Нэнси. И тут произошло нечто странное. Вместо того, чтобы злиться на дочку, я испытала нежность. Я сказала: «Я понимаю, что поделиться новой игрушкой очень нелегко. Людям долго нравятся их новые вещи». Потом я обратилась к подружке дочери: «Когда Нэнси будет готова, она обязательно поделится с тобой». Никто мне не ответил. Но через полчаса я услышала, как Нэнси говорит: «Ну, хорошо, Барбара. Я готова поделиться с тобой этой игрушкой».

Следующий звонок был столь же приятным.

– Ты не поверишь, Джен! Этим утром малышка спала, а Роджер подошел к ней и сдернул с нее одеяло. Я собиралась отругать его. Мне хотелось воскликнуть: «Ты же большой мальчик, ты не должен так поступать». Но я вспомнила твои слова о том, что добрые чувства не возникнут, пока не уйдут злые. Поэтому я сдержалась и кивнула: «Эй, Родди, я подумала о том, что

малышка должна тебя сильно раздражать. Даже когда она спит. Уверена, что один ее вид порой сводит тебя с ума». Роджер с улыбкой посмотрел на меня и сказал: «Малышке холодно. Укрой ее». Представляешь?!

Эти истории тронули меня до глубины сердца. Я поняла, что находилась на верном пути. Достаточно просто признать чувства ребенка, и атмосфера в семье сразу же изменится. И изменится к лучшему! Вместо раздраженных родителей, пытающихся навязать свои взрослые взгляды упирающимся детям, в доме появляются родители, которые по-настоящему хотят выслушать и понять собственных детей, и дети, которые чувствуют, что их слушают и понимают. В такой обстановке дети естественным образом начинают проявлять теплоту и любовь.

А потом произошло одно важное событие. Лучшая подруга Джилл еще с детского сада, Мэри Сью, стала дразнить мою дочь. Она смеялась над ее детской одеждой, шушукалась за ее спиной с другими девочками и хихикала вместе с ними. Но Джилл настолько доверяла своей подруге, что, казалось, не замечала происходящего. В субботу она позвонила Мэри Сью и пригласила ее поиграть. На этот раз Мэри Сью была откровенна. Она сказала Джилл, что больше не хочет с ней дружить, да и другие девочки ее тоже не любят.

Джилл была просто раздавлена. Она повесила трубку и ушла в свою комнату. Через час я проходила мимо открытой двери и увидела, что она лежит на постели и смотрит в потолок. В глазах ее стояли слезы. В тот момент мне больше всего хотелось вцепиться в Мэри Сью и вытрясти из нее душу. Злобная, эгоистичная стерва! Как она могла так поступить с Джилл? Мне хотелось сказать моей девочке, что даже грязь под ее ногтями стоит больше, чем вся Мэри Сью. Мне хотелось закричать: «Яблочко от яблони недалеко падает! Только посмотри на ее мать – холодная ханжа!» Но больше всего мне хотелось успокоить Джилл, найти верные слова, которые смогут ей помочь.

Какой совет я могла ей дать? Я знала, что детям советы взрослых обычно не нравятся. Я знала и то, что Джилл нужно время на поиск собственного решения. И все же мне хотелось помочь ей решить эту проблему. Сочувствие сразу же отпадало. Я боялась, что если буду просто копировать ее боль, страдание, одиночество, ей станет еще хуже.

Самым спокойным тоном я сказала:

– Дорогая, ты не можешь прожить всю жизнь с одной лишь подругой. Ты – замечательная девочка. У тебя может быть много друзей. Почему бы тебе не позвать сегодня кого-нибудь еще?

Джилл разрыдалась еще сильнее и крикнула:

– Ты всегда учишь меня! Почему ты думаешь, что я не собиралась этого делать? Я собиралась, но *не сейчас!*

Весь день я думала над тем, что произошло. Если предложение решения проблемы не является верным поступком, что же нужно было сделать? Чем еще помочь дочери? Не могла же я просто посочувствовать, а потом спокойно сидеть и смотреть, как она страдает.

В теории принятия детских чувств оказались некие встроенные ограничения. Да, этот прием помогает справляться с небольшими проблемами – поцарапанным пальцем, потерянной игрушкой, разочарованием из-за прогулки, испорченной дождем. Но что делать, когда проблемы велики и серьезны – когда умерла любимая собака или предал друг? Можно ли признавать такие чувства и будет ли это полезно? Не нанесу ли я дополнительного вреда, лишний раз вскрыв эти раны?

На следующем занятии я высказала свои сомнения. Доктор Гинотт покачал головой.

– Хотелось бы мне знать ответ на этот вопрос, – сказал он. – Я желал бы убедить родителей в том, что страдания способствуют развитию, а борьба укрепляет характер. Родителям настолько нужно, чтобы их дети были счастливы, что они очень часто лишают детей опыта разочарования, подавленности и горя, необходимого для взросления. «Не плачь, – говорят они. – Мы купим тебе новую собаку».

Если бы родители поняли, что, признавая болезненные эмоции, они закаляют характер ребенка, то они не боялись бы сказать: «Ты скучаешь по Принцу. Тебе кажется, что сердце твое разрывается от боли... Я знаю... Я все понимаю». *Такие слова* стали бы лучшей помощью вашим детям.

Когда ваш ребенок порезался, нет такого средства, которое сразу бы залечило рану. Вы прикладываете антисептик и заклеиваете ранку пластырем. Вы знаете, что все остальное сделает время. С душевными ранами нужно поступать точно так же. Мы должны оказать духовную скорую помощь, но при этом нужно понимать, что процесс исцеления будет долгим. Мы можем сказать Джилл: «Да, когда лучшая подруга отворачивается от тебя после стольких лет дружбы, это очень больно. Тебе тяжело. Ты чувствуешь себя очень одинокой».

А потом Джилл сама скажет себе: «Да, я потеряла подругу, но у меня есть мама, которая меня понимает».

Я вернулась домой удивленная услышанным. Я никогда ни о чем подобном не слышала. Я не думала о месте страданий в жизни ребенка... Я не думала о невероятной силе родителей, которые могут просто понять глубину переживаний ребенка... Родители не должны разрушать и отрицать горе ребенка. Нет, они должны внимательно выслушать и признать право ребенка на боль и страдание. Самый факт внимания и выслушивания со стороны родителей говорит ребенку: *Это можно выдержать*. Пока в мире есть хоть один человек, который может нас выслушать и понять наши чувства, все можно выдержать.

Из задумчивости меня вывел звук хлопнувшей двери. Я подняла глаза и увидела шестилетнего Энди. Он стоял посреди комнаты, и лицо его кривилось от слез.

– Учительница накричала на меня, – глотая слезы, сказал он. – Я поднял карандаш с пола, а она начала кричать. Она сказала, что я невнимательный. Все смотрели на меня. Она велела мне остаться после занятий, чтобы преподавать мне урок. Она заставила меня остаться. А ты не знала, где я!

У меня упало сердце. Как же тяжело было моему мальчику! Быстрее, быстрее, нужно его успокоить, сказать, что в этом нет ничего страшного! Я посоветую ему в будущем быть более внимательным... Его нужно поцеловать, дать ему конфетку, и с ним будет все в порядке, в полном порядке!

А потом я вспомнила, как одну первоклассницу много лет назад поставили в угол за разговоры на уроке. Я вспомнила облупившуюся краску, перешептывание одноклассников, шуршание учебников, складываемых в портфели перед уходом домой. Потом наступила тишина. А потом я услышала резкий голос:

– Теперь ты можешь идти домой, Джанет. Надеюсь, ты усвоила этот урок.

Я вспомнила, как бежала домой, как мне хотелось кричать, плакать, все рассказать матери.

– Не нужно болтать на уроке, – отрезала мама. – Садись обедать. Ты пришла поздно.

Я вспомнила, как жевала и пыталась проглотить сухой сэнд-вич.

Я усадила Энди на колени и сказала:

– Да, это очень неприятно, когда учительница кричит на тебя перед классом.

Энди обнял меня за шею и спрятал лицо на моем плече.

– Да еще одноклассники смотрели на тебя! Это еще больнее. А потом тебе пришлось сидеть в классе, когда все отправились домой. Представляю, как тебе хотелось побежать домой, но ты не мог этого сделать. Столько переживаний и боли за один день!

Я так старалась прочувствовать боль сына и утешить плачущего мальчика, что по моим щекам заструились слезы. Но в то же время я ощутила странное чувство облегчения.

Не помню, сколько мы просидели так, обнявшись. Знаю только, что смогла вернуться в прошлое и утешить ту маленькую девочку, которую учительница поставила в угол.

Глава III

Чувства и варианты

В течение долгого времени мы считали, что человеческие отношения строятся на умении выслушать и оценить чувства ребенка. В некотором роде, так оно и есть. Но у этой темы есть немало вариантов, и вам будет полезно познакомиться со всеми.

Вариант 1

Некоторых детей приходится выслушивать так долго, что у многих родителей просто не хватает терпения. Выход один: прекратить разговор, но при этом дать ребенку понять, что его чувства важны для вас.

Ли рассказала, что ее дочь Сьюзи десять минут жаловалась на то, что ей не дали роли в школьном спектакле.

– Я пыталась успокоить ее, – делилась Ли, – но Сьюзен продолжала плакать. Я не могла этого вынести. И тогда я подумала, что нужно подвести итог и прекратить этот разговор.

«Сьюзи, – сказала я. – Я тебя понимаю. Ты говоришь мне, что очень хотела сыграть в этом спектакле. Тебе кажется, что ты справилась бы с этой ролью не хуже любого другого – а может, даже и лучше. Я все понимаю, но не могу больше это слушать. Я иду на кухню. Пока я буду готовить ужин, я буду думать о том, как ты разочарована и обижена».

Вариант 2

Иногда дети выражают свои чувства таким образом, что мы не можем не только помочь им, но даже просто выслушать. У каждого из нас свой уровень терпимости, но есть выражения, неприемлемые для всех.

– Папа – настоящий старик! Почему я должен брать пример со старика?

– Мой учитель – идиотская задница!

Когда Лори заявила Хелен: «Надеюсь, ты скоро умрешь», Хелен ответила ей: «Так говорить нельзя. Я понимаю, что ты сердишься, но тебе придется поискать другой способ рассказать мне об этом. А теперь оставь меня на час». На недоуменное «почему?» Хелен ответила очень спокойно: «Тебе нужно обо всем этом подумать».

Вариант 3

Иногда небольшой подарок способен утешить ребенка. Мы не должны спрашивать, хочет он его получить или нет, нужно просто сделать этот подарок. Новый мелок, воздушный шар, коробка изюма, подаренные в нужный момент, выполнят за нас всю работу.

Когда пятилетний сын Рослин в слезах начал причитать: «Мамочка любит всех, кроме меня», она обняла малыша и сказала: «Тебе кажется, что я не люблю тебя? Неприятное чувство, я понимаю... Думаю, что сейчас самый подходящий момент для того, чтобы выпить горячего шоколада с булочками».

Когда сын Ли устроил целую истерику из-за микроскопического синяка, полученного во время потасовки с братом, Ли достала два кубика льда, завернула их в красную тряпочку и сказала, чтобы он приложил их к своей «раненой руке».

Вариант 4

Когда ребенок захвачен сильными эмоциями, их можно попробовать преобразовать в творчество. Доктор Гинотт говорил, что в доме всегда должны быть материалы для творчества – фломастеры, карандаши, мелки, краски, альбомы, ватман, грифельная доска, коробки, цветная бумага, пластилин и т. п. Участницы нашей группы поняли его буквально. Не прошло и недели, как мы слушали рассказы о стихах, написанных по поводу смерти любимой черепахи, о письме на телевидение в защиту любимой программы, о карикатурах на местных хулиганов.

Если ребенок слишком мал, чтобы рисовать или писать, то роль секретаря может взять на себя кто-то из родителей.

Семилетний сын Эвелины, Стиви, вернулся домой в ярости. Тренер сказал, что если он не научится прыгать с десятифутового² трамплина, то его исключат из группы и переведут в детский бассейн.

Пока Стиви изливал душу, его отец взял ручку и бумагу и стал писать. Когда Стиви остановился перевести дух, отец сказал ему:

– Парень, ты, похоже, сильно рассердился на тренера. Послушай, что ты только что сказал: «Этот выскочка считает, что может всеми командовать. Он злой. Я его ненавижу».

Стиви зачарованно слушал.

– Да, – кивнул он. – И вообще я хочу столкнуть его с трамплина и держать под водой, пока он не захлебнется.

Отец записал и эти слова.

– А теперь напиши, что я вытащу пробку из бассейна, и вся вода утечет в трубу, и тренер вместе с ней!

И это предложение отец записал в свой список. Когда все было записано, Стиви удовлетворенно кивнул и попросил все прочитать.

– Пожалуйста, – ответил отец и протянул ему листок. – Ты можешь взять список и читать, когда захочешь. А сейчас мне нужно написать записку. Завтра ты отнесешь ее тренеру. Я напишу: «Мой сын Стивен ни при каких обстоятельствах не должен подниматься на десятифутовый трамплин, пока *он сам* не почувствует, что готов к этому».

Вариант 5

Есть такие моменты, когда *не нужно* проявлять понимание, внимание и сочувствие. Доктор Гинотт говорит о том, что «у каждого ребенка должен быть собственный уголок души».

Помню, как Джилл, которой тогда было четыре года, лежала на постели, сосала палец и смотрела на меня.

– Ты знаешь, о чем я сейчас думаю? – спросила она.

– Нет, – ответила я.

– Это хорошо, – кивнула она и снова засунула палец в рот.

² Фут – единица измерения, равная 0,304 метра. (Прим. ред.)

Вариант 6

В детской жизни есть место для громких фанфар, извещающих мир о смелости ребенка – о его бойцовском характере. Не думайте, что достаточно обычных слов ободрения и поддержки, хотя многим родителям кажется, что так они закаляют своих детей и учат справляться с жизненными трудностями. Это вовсе не холодное и безличное: «Смелее, парень! Ты выдержишь!» Это глубокое понимание и поддержка: «Да, это тяжело. Это трудно. Я уважаю твою борьбу и верю в то, что ты найдешь выход».

Хелен сказала Лори: «Хотя учительница порой раздражает тебя, ты у нее многому учишься – несмотря на ее ужасный характер!»

А Тед сказал Энди: «Я вижу, что ты стараешься не обращать внимания на поддразнивания из-за небольшого роста. Полагаю, ты знаешь, что в нашей семье мы ценим людей не за размеры, а за характер».

Но больше всего меня тронула история Нелл. Эта женщина несколько месяцев назад потеряла мужа. На наших занятиях она поднимала проблему за проблемой, и решения их мы не находили. Сын Нелл очень страдал из-за того, что остался без отца. Он постоянно жаловался и даже упрекал мать. Нелл не знала, что делать.

Мы ждали, что доктор Гинотт успокоит несчастную женщину. Каково же было наше удивление, когда он довольно сурово заявил:

– Нелл, не позволяйте жизни победить себя!

Глаза Нелл наполнились слезами. Кто-то из нас быстро сменил тему.

На следующей неделе мы не узнали Нелл. Хелен спросила ее, как дела.

– Не уверена, – ответила Нелл, – но мне кажется, что все изменилось. Когда Кеннет начал жаловаться, я остановила его. Я сказала: «Кеннет, я понимаю, что после смерти папы тебе приходится нелегко. Но теперь мы живем вдвоем, хотя я и хотела бы, чтобы все было иначе. Думаю, нам обоим пора решить, как стать самой лучшей семьей на свете!»

В тот день Кеннет без лишних напоминаний подстриг газон перед домом.

Глава IV

Когда ребенок верит в себя

Шли недели, и я все лучше понимала ту роль, какую чувства играли в жизни моих детей. Я сделала для себя множество важных открытий.

Чувство – это факт

Чувства моих детей стали для меня столь же реальными, как яблоки, груши, стулья и другие физические предметы. Я не могла больше игнорировать чувства детей, как не могла не обращать внимания на барьер посреди дороги. Да, их чувства порой менялись – и иногда очень быстро. Но в те моменты, когда дети их ощущали, чувства эти были очень реальными.

Я часто слышала: «Почему ты вечно защищаешь Энди? Ты всегда на его стороне!» или «Мы никогда никуда не ходим, а все ходят!».

Раньше я обрушивалась на такие заявления со всей силой взрослой логики: «Это неправда. Я часто принимаю твою сторону, и ты это знаешь» или «Как ты можешь такое говорить? Разве на прошлой неделе мы не были в зоопарке? У тебя короткая память!».

Теперь же я стала слышать в этих словах их глубинный смысл. *В данный момент ребенок это чувствует.* Осознав это, я сумела сформулировать другие ответы: «Тебе кажется, что я всегда заступаюсь за Энди? Я понимаю. Спасибо, что сказал мне о своих чувствах» или «Тебя волнует, что наша семья слишком много времени проводит дома. Тебе хочется, чтобы мы выбирались куда-нибудь почаще. Я рада, что ты сказал мне об этом. Теперь я это знаю».

Противоречивые чувства могут существовать одновременно

Когда я осознала это, то мне стало ясно, что многие мои заявления не имеют ни малейшего смысла: «Так ты скучаешь по ней или нет?», «Определись же, наконец! Ты или хочешь ехать в лагерь, или нет!».

Я открыла для себя новую истину, истину других ответов: «С одной стороны, ты скучаешь по подруге, а с другой – радуешься, что она уехала», «Тебе и хочется поехать в тот же лагерь, и хочется остаться дома. А еще тебе хочется съездить в какое-то новое место».

Чувства каждого ребенка уникальны

Как нет двух одинаковых листьев на одном дереве, так нет и совершенно одинаковых детских чувств. И это различие мы высоко ценим. Именно чувства делают ребенка уникальной личностью.

Я перестала раздраженно бросать: «Как это ты не любишь мороженое? Ты, наверное, единственный в мире, кто не любит мороженого». Теперь я с удовлетворением отмечала, что мой ребенок не похож на других. «Твой брат любит мороженое. Но ты другой. Тебе больше нравится лед».

Я старалась дать понять, что в отличиях нет ничего плохого. Я сосредоточивалась на сильных сторонах своего ребенка. Вместо того чтобы сказать: «Все мальчишки любят играть в бейсбол. Почему ты должен быть белой вороной?», я поступала иначе: «Судя по всему, бейсбол тебе не нравится. Я заметила, что у тебя другие интересы».

Когда чувства выявлены и подтверждены, ребенок признает свое право на них

От Дэвида я услышала: «Папа, когда ты так со мной разговариваешь, мне кажется, что ты меня обвиняешь во всем. И я начинаю защищаться!»

А Энди сказал: «Мама, знаешь, почему я так себя веду? Я хочу, чтобы ты обратила на меня внимание».

А вот что сказала Джилл: «Я сделала коробочку, чтобы показать, что я чувствую в разные моменты. Я назвала ее своей «коробочкой настроений». На ней рисунки, которые показывают, когда я злюсь, когда радуюсь, когда я счастлива, когда печальна, когда я спокойна, а когда в ярости».

Когда родители уважают чувства детей, дети учатся уважать собственные чувства и верить в них

Это, казалось бы, очевидное утверждение не всегда было для меня очевидным. Только на собственном опыте я начала понимать, насколько важно учить детей доверять своему восприятию.

Как-то мы с Тедом забирали велосипед Джилл из мастерской. Дочке было семь лет. Как только она увидела починенный велосипед – сразу бросилась кататься на нем. Тед подошел к кассе, чтобы оплатить ремонт. Через минуту Джилл вернулась с очень озабоченным видом.

– Тормоза не работают, – сказала она.

Механик расстроился.

– С тормозами все в порядке. Я сам чинил этот велосипед.

Джилл посмотрела на меня.

– Мне кажется, что они не работают.

Механик настаивал на своем.

– Может быть, они еще не разработались...

– Нет, – застенчиво произнесла Джилл. – Они не застревают... Просто...

как-то странно...

И она побежала к отцу.

Момент был очень неловкий. Механик стоял с таким видом, словно моя дочь доставляла ему лишние и бессмысленные заботы. Я не знала, что делать. Я могла научить Джилл прислушиваться к собственному внутреннему голосу, чтобы она сказала себе: «Если я что-то чувствую, значит, то, что я чувствую, существует». С другой стороны, рядом со мной стоял компетентный механик, который уверял, что с велосипедом все в порядке.

Его авторитет перевесил. Я пробормотала, что он, конечно же, прав, а дети склонны все преувеличивать. В этот момент к нам подошел Тед и решительно сказал:

– Моей дочери кажется, что с тормозами что-то не так.

Мрачный механик, не говоря ни слова, поставил велосипед на стенд, осмотрел его и удивленно сказал:

– Вам придется оставить его в мастерской. Тормоза действительно придется заменить.

Я была просто потрясена. В тот день я поклялась себе, что буду всегда доверять внутреннему голосу дочери.

Через несколько недель мы с Джилл ждали зеленого света светофора на оживленном перекрестке. Я взяла ее за руку и начала переходить улицу. Но дочка потащила меня назад. Я уже собиралась попросить, чтобы она не капризничала, но вовремя опомнилась.

– Джилл, – сказала я, – я рада, что ты доверяешь собственным чувствам. Мы перейдем улицу, когда тебе покажется, что это вполне безопасно. Я готова подождать.

Мы стояли целых пять минут. У нас был добрый десяток возможностей перейти улицу. Я твердила себе, что все вокруг считают нас сумасшедшими. Может быть, я переборщила с желанием научить дочь доверять собственным чувствам?

А потом произошел случай, который полностью перевернул мой образ мыслей. Жарким летним днем Джилл вбежала в дом в мокром купальнике. Выражение ее лица было очень странным.

– Мы классно развлекались в бассейне, – сказала она. – С нами был наш приятель, с которым мы познакомились. Мы играли вместе. А потом он отозвал нас с Линдой в сторону, под деревья. Он спросил, можно ли лизнуть пальцы на моей ноге. Он сказал, что это будет весело.

Я чуть не умерла на месте.

– И что потом? – спросила я.

– Я не знала, что делать. Линда решила, что это действительно будет весело, но я все равно не хотела... Я чувствовала... Ну, я не знаю...

– Ты хочешь сказать, что вся эта ситуация показалась тебе неправильной, хотя ты и не знала, в чем дело?

– Да, – кивнула дочь. – Поэтому я прибежала домой.

Я постаралась не выдать своего облегчения. Как можно спокойнее я поинтересовалась:

– Ты доверилась своим чувствам, и они подсказали тебе, что делать, верно?

Только потом я поняла, что произошло. Может ли умение и готовность доверять собственным чувствам защитить ребенка? И если мы подавляем это доверие, то не подавляем ли одновременно чувство опасности? Не делаем ли мы ребенка уязвимым перед лицом тех, кому его благополучие важно не так, как нам?

Окружающий мир изо всех сил старается сделать ребенка глухим к сигналам опасности.

«Ну и пусть на пляже нет спасателя. Ты же умеешь плавать».

«Нет никаких причин бояться. Даже если появится машина, у тебя достаточно времени, чтобы увернуться от нее».

«Не будь рохлей. Все ребята уже попробовали. Зависимость не возникнет».

А что, если порой выживание ребенка зависит от его доверия к собственным чувствам?

Если бы год назад кто-то спросил меня о значимости внимательного отношения к чувствам детей, я бы ответила: «Думаю, что такой подход заметно улучшает обстановку в семье и не причиняет вреда».

Если бы мне задали тот же вопрос сегодня, я дала бы более эмоциональный ответ. Теперь я твердо убеждена, что, отрицая чувства ребенка и убеждая его в их ложности, мы лишаем его естественной защиты. И не только. Мы смущаем, запутываем его, ослабляем его чуткость. Мы заставляем его строить обманчивый мир слов и защитных механизмов, которые не имеют ничего общего с его внутренней реальностью. Мы отделяем ребенка от него самого. Не поз-

воля ему понимать собственные чувства, мы блокируем его способность понимать чувства других людей.

Но когда мы признаем право детских чувств на существование, то тем самым делаем ребенку прекрасный подарок. Мы наделяем его способностью прислушиваться к внутреннему голосу и понимать самого себя, делаем его внимательным и заботливым человеком.

Глава V

Как отпустить ребенка: диалог о самостоятельности

Хелен что-то задумала. Она позвонила и спросила, можно ли ей зайти. Открыв ей дверь, я сразу же поняла, что она очень возбуждена. Она вбежала в комнату, не снимая пальто, и сразу же заговорила:

– Джен, не знаю, почувствовала ли ты, но я еле высидела наше вчерашнее занятие. Тема разговора меня очень взволновала! Я знаю, ты можешь счесть меня параноиком, но мне казалось, что каждое слово доктора Гинотта обращено именно ко мне.

Сначала все было нормально. Когда он сказал: «Одна из наших главных задач – помочь детям отделиться от нас», я подумала: «Это же очевидно! Никто не хочет, чтобы тридцатилетние лбы продолжали жить в родительском доме!» Но потом доктор сказал: «Хороший родитель определяется тем, что он готов *не* сделать для ребенка». Я вздрогнула. Если такова мера хорошего родителя, значит, я мать просто отвратительная.

Хелен помолчала, а потом снова заговорила, обращаясь, скорее, к себе, чем ко мне.

– С другой стороны, если я слишком многое делаю для своих детей, то только потому, что хочу им добра. Если Билли забыл завтрак, а я не принесла его в школу, он весь день будет ходить голодным. Он не ест эти школьные завтраки... Если я не прослежу, чтобы Лори готовилась к диктанту, она обязательно провалится и расстроится из-за этого. Если я не отвезу их обоих в школу в плохую погоду, они простудятся. Неужели я плохая мать?

Хелен помолчала и неожиданно повернулась ко мне:

– Что плохого в моих поступках? Разве родители не должны помогать своим детям и защищать их? Но доктор Гинотт постоянно повторяет: «Мы помогаем, отказываясь помогать»! Я уже ничего не понимаю. Может быть, мои поступки не приносят им ничего хорошего.

Хелен прошла в гостиную, я шла за ней.

– Но кто сказал, что он прав? – бормотала подруга. – Специалисты и раньше ошибались, ты же знаешь! Да, конечно, кое-что из того, что делаю я, дети могли бы делать и сами. Билли уже семь лет, а он каждое утро приходит и протягивает мне расческу. Он и сам умеет хорошо причесываться. Но когда это делаю я, он выглядит таким красивым... Не могу поверить, что такие невинные поступки делают ребенка менее самостоятельным!

Самостоятельным! После нашего занятия я так расстроилась, что даже взяла словарь, чтобы понять буквальное значение этого слова. Думаю, я надеялась на то, что словарь меня успокоит. И это была ошибка. Самостоятельность означает самодостаточность, способность отвечать за собственные действия, сосредоточенность на себе самом и отделение. Но мои дети *не* такие! Они все еще каждый день спрашивают меня, что им надеть в школу. А еще хуже то, что я им отвечаю!

– Хелен, – сказала я, – ты слишком сурова к себе.

Она не обратила на мои слова никакого внимания.

– Мои дети во всем зависят от меня. Что уж тут говорить об отделении? Когда я думаю об этом, то не знаю, смеяться или плакать. Иногда я ощущаю такую связь с ними, что уже не понимаю, где кончаюсь я, и где начинаются они. Лори получает пятерку на экзамене, и мне кажется, что это я получила пятерку. Билли не взяли в команду, и я страдаю так, словно это не взяли меня.

Хелен рухнула на диван.

– Можно подумать, что я не знаю принципов самостоятельности! Я просто не могу применить их! Что нам постоянно твердит доктор Гинотт? «Интеллект усваивает только то, что ему позволяют эмоции». Мои эмоции не позволяют идее самостоятельности укорениться в моем мозгу.

Я села рядом с Хелен. Мы обе хмуро уставились в пол. Я не знала, что сказать.

– Хелен, – робко произнесла я, – можно я возьму свои записи? Может быть, они смогут нам помочь?

– Твои записи! – фыркнула Хелен. – Нам не нужны никакие записи! Почему, как ты думаешь, я пришла к тебе? Потому что я вижу, как легко ты позволяешь детям заботиться о себе. До сих пор помню, как Джилл осенью пришла домой в одной лишь спортивной форме. Если бы это была Лори, я бы тут же стала допытываться, где ее пальто. А ты не такая! Джилл тогда сказала: «Мамочка, водитель автобуса обещал, что дома мне «влетит». А что такое «влетит»?» До сих пор помню твой ответ. Ты абсолютно спокойно ответила: «В холодную погоду ты сама должна помнить о том, что нужно надевать пальто!»

А другой случай, который я тоже запомнила навсегда! В тот день Дэвид вбежал в дом с криком: «Я снова забыл свою скрипку. Уже в третий раз! Ты должна напоминать мне об уроках скрипки по вторникам!»

Помнишь, что ты сделала? Ты просто кивнула и сказала: «Трудно не забывать об уроках, которые бывают лишь раз в неделю, Дэвид, верно? Но я тебя знаю. Ты точно найдешь способ напомнить себе о скрипке в следующий раз».

Знаешь, что сделала бы я на твоём месте? Я бы написала огромную записку с напоминанием себе о том, что я должна напоминать *ему* каждый вторник! Я хочу сказать, что для тебя такое поведение естественно!

Я слушала Хелен с интересом. Действительно ли это для меня естественно? А почему? Я попыталась вспомнить мое собственное детство. Мои родители были иммигрантами. Они много и тяжело работали. Мама постоянно что-то готовила и убиралась, а отец все силы отдавал своему небольшому бизнесу. Им было нелегко кормить и одевать нас. Они рассчитывали на то, что мы будем многое делать самостоятельно.

И мы действительно были самостоятельными. Мы вовремя сдавали книги в библиотеку, сами ездили на метро и автобусе, сами решали школьные проблемы. Родители узнавали о нашей учебе только тогда, когда нужно было подписывать дневники. Но даже тогда важны были не наши оценки, а их подпись. Я до сих пор помню, как отец расчищает место на кухонном столе, торжественно усаживается и с гордостью (и трудом!) пишет свое имя – на английском языке!

Думаю, родители оказали мне большую услугу. Они не задумывались над тем, как сделать меня самостоятельной. Они даже не знали такого слова. Но я всему научилась – сама.

И об этом я рассказала Хелен.

– Ты даже не понимаешь, какой подарок они тебе сделали! – воскликнула она. – Мое детство было совсем другим. Я должна была отчитываться перед матерью обо всем – где я была, кто мои друзья, какие у меня оценки, что я надену. До сих пор помню, как возвращалась домой со свиданий – во всем доме горел свет, и родители поджидали меня. Они не ложились спать, пока я не дам им полный отчет. Иногда мне казалось, что мои свидания доставляют им удовольствия больше, чем мне.

– Дорогая, это же было ужасно тяжело!

– Не так уж и тяжело. Я просто не знала другой жизни. Но теперь я понимаю, что детский опыт оказал тебе большую услугу. Теперь я все понимаю. Ты была независимой. Вот почему тебе так легко точно так же вести себя со своими детьми.

– Не совсем верно, – ответила я. – Может быть, детское воспитание и помогло, но мое поведение вовсе не унаследовано от родителей. Например, я всегда считала, что на каждый вопрос нужно дать ответ. Я и подумать не могла о том, чтобы *не* ответить ребенку. Только когда доктор Гинотт сказал, что ребенку нужно пространство для собственных мыслей, что готовыми ответами взрослые отучают детей от привычки мыслить, я задумалась над этим.

Когда я в первый раз сознательно не ответила на вопрос сына, то почувствовала себя не в своей тарелке.

Как-то утром Дэвид спросил: «Как ты думаешь, Джимми и Томми поладят друг с другом? Я пригласил их к себе сегодня». Это был, пожалуй, самый провокационный вопрос в моей жизни! Мне нужно было проанализировать характер двух мальчиков и предсказать будущее их отношений. И тут я вспомнила наши занятия. Я прикусила язык и сказала: «Интересный вопрос. А что думаешь *ты*, Дэвид?» Он очень удивился, а потом сказал: «Думаю, сначала они подерутся, а потом станут друзьями».

Я думала, что Хелен улыбнется моему рассказу. Но она смотрела на меня так пристально, что я решила продолжить.

– Помнишь, доктор Гинотт рассказывал нам о муже, который не позволял жене учиться водить машину? «Дорогая, – говорил он ей, – к чему тебе эта головная боль? Пока я рядом, я всегда готов отвезти тебя, куда тебе надо».

Я поставила себя на место этой женщины и сразу поняла, как тяжело нашим детям, когда взрослые не позволяют им делать что-то самостоятельно. И я вспомнила тысячи способов, которыми родители заставляют детей чувствовать себя беспомощными и зависимыми. Но все это делается во имя «любви».

«Мамочка откроет тебе эту банку, дорогой!»

«Позволь мне застегнуть тебе кофточку, милая!»

«Тебе нужно помочь с домашней работой?»

«Я уже сложила твою одежду, сынок!»

Эти слова звучат так невинно – ведь родители говорят из лучших побуждений. Но смысл их один и тот же: «Тебе нужна мамочка. Сам ты не справишься!»

Ты, наверное, думаешь, что я пришла домой и стала вести себя по-другому. Ничуть не бывало! Мне пришлось раз за разом слушать истории других женщин, прежде чем я начала что-то менять в своей семье.

– Хелен, знаешь, как я раньше каждое утро собирала детей в школу? – продолжала я. – Кто еще проследит, чтобы они взяли свои завтраки, кроссовки, очки, тетради, деньги, перчатки и книги? Мне приходилось одевать пальто, застегивать молнии, напоминать про капюшоны и зашнуровывать ботинки – и напоминать, напоминать, напоминать...

Но как-то утром я заставила себя выйти из комнаты и крикнуть: «Скажите, когда будете готовы!» Десять минут я сидела на постели, делая вид, что меня нет. Когда они наконец вошли в комнату, чтобы попрощаться, то были страшно довольны собой. И мне стало неважно, все ли пуговицы застегнуты и те ли перчатки они взяли.

Хелен смотрела на меня почти со священным трепетом. Я попыталась вспомнить другой пример.

– Я расскажу тебе еще о чем-то, что никогда не случилось бы, если бы я не использовала свои новые навыки.

Дэвиду было восемь лет, и он заявил мне, что ему нужны деньги и что он решил найти работу. Мне было страшно тяжело сказать ему (пусть даже очень по-доброму!), что никто не наймет на работу восьмилетнего. Но в тот день доктор Гинотт сказал нам: «*Не лишайте детей надежды; не готовьте их к разочарованиям*». Поэтому я лишь кивнула: «Понимаю». Ты не поверишь, но несколько часов Дэвид шерстил телефонный справочник, говорил о работе, которой мог бы заниматься, выписывал имена местных торговцев, звонил и разговаривал с менеджерами магазинов. В конце концов он спросил: «Ты знала, что для того, чтобы найти работу, нужно иметь

документы, которые я смогу получить только в четырнадцать лет? Когда мне исполнится четырнадцать, я пойду работать в компьютерный магазин. Хозяин оказался замечательным человеком, а компьютеры мне всегда нравились».

Хелен, ты представляешь, я чуть было не лишила сына такого замечательного опыта?! Моя мать непременно сказала бы: «Ну что за глупость! Кто возьмет восьмилетнюю девчонку на работу?»

Хелен всхлипнула.

– Пожалуйста, Джен, достаточно! У меня и без тебя была депрессия, а теперь я вообще погибаю!

Я подумала, что следовало бы остановиться, но это было слишком тяжело.

– Знаешь, Хелен, что нравится мне больше всего? То, что мне больше не нужно быть злобным сержантом. Раньше я целый день отдавала приказы: «Собери игрушки! Вымой руки! Надень шапку! Закрой дверь!» Какое удовольствие описывать проблему, а не отдавать приказы. Мне нравится сообщать: «Дети, дверь открыта! В прогнозе погоды сказали, что сегодня будет дождь!»

Хелен поднялась и потянулась за своим пальто.

– Джен, я больше не могу это выносить! Ты хоть слышишь себя? «Нравится», «удовольствие»... Мне это недоступно. Я не такая. Это не мой стиль.

Я смутилась.

– Послушай, мне не нужны награды, но «стиль», о котором ты говоришь, стоит того, чтобы немного потрудиться. Неужели тебе было бы приятнее услышать, что я постоянно чувствовала себя глупой и неловкой? Неужели тебе хотелось бы узнать, что сначала я никак не могла привыкнуть молчать в ответ на вопросы собственных детей? А ведь это кажется таким простым!

Хелен снова села.

– Это произошло в прошлом году, – продолжила я. – Моя тетюшка Софи приехала к нам в гости и спросила у Энди, сколько ему лет. Я твердила себе: «Я не стану говорить за него. Очень важно, чтобы ребенок мог ответить сам». Но когда я увидела, что он смотрит на нее и шевелит губами, как деревенский дурачок, то не выдержала. Я не смогла удержаться и выпалила: «Шесть!»

– Мне стало полегче, – улыбнулась Хелен.

– Может быть, тебе будет приятно узнать, что труднее всего мне давались самые простые вещи. Я почти обиделась, когда доктор Гинотт заговорил о том, что нужно позволять другим людям помогать нам с детьми. Помнишь: «Спросите себя: кто в этой ситуации мог бы справиться с моими детьми лучше всех – продавец, учитель, дантист, няня?»

Я никак не могла этого понять. Как чужой человек может справиться с моими детьми лучше меня? Можешь представить, каким потрясением для меня стало понимание того, что самые простые замечания от посторонних – именно от посторонних! – влияли на моих детей так, как мне никогда не удавалось!

Я целый месяц уговаривала Дэвида сходить в парикмахерскую. Ничто не помогало. А потом вдруг он заявил мне: «Ма, я хочу сегодня подстричься!» Как ты думаешь, Хелен, кто сотворил это чудо? Школьный уборщик! Знаешь, что он сказал? «Дэвид, тебе нужно подстричься»!

Я расскажу тебе о том, что было для меня тяжелее всего – и остается тяжелее всего. Я никак не могу привыкнуть не совать нос в дела детей! Мне до слез хочется их расспрашивать и делать замечания. Знаешь, чего я *не* говорю, когда Джилл приходит домой? Я не говорю:

«Учительнице понравилось твое сочинение? Что она о нем сказала? Мы с тобой правильно сделали задание по математике? Твое новое платье тебе так идет! Кто-нибудь это заметил?»

Знаешь, как тяжело ограничиваться одним лишь «Привет, Тыковка» и ждать, когда *она сама* расскажет мне то, что считает нужным?!

Хелен впервые улыбнулась.

– Ну наконец-то! Наконец-то ты сказала нечто такое, чего я *не должна* делать со своими детьми! Моя собственная мать так измучила меня своими расспросами и замечаниями, что я не в состоянии так же относиться к собственным детям.

До сих пор каждую неделю я слышу от нее: «Ты выглядишь усталой, дорогая! Ты достаточно отдыхаешь? Джек, наверное, слишком поздно приходит с работы? Почему ты не вынимаешь мясо из морозилки заранее, а ждешь последней минуты? Твой ростбиф никогда не бывает готов вовремя. Я не хочу вмешиваться, дорогая, но мне кажется, что мясо гораздо вкуснее, если его разморозить заранее».

Когда я это слышу, Джен, то просто выхожу из себя. Сама не желая того, я начинаю оправдываться, говорю, что достаточно сплю, что у Джека сейчас много работы, что мясо можно готовить и замороженным, уверяю, что обед будет готов вовремя...

Знаешь, Джен, мне отвратительно говорить все это. Это все равно, что сказать своему ребенку: «Я должна быть частью всего, что происходит в твоей жизни. Я хочу вникать в каждую деталь. Ты не можешь справиться, не спросив мнения мамочки и не получив ее полезного совета...» И самое худшее в этом то, что постоянные замечания и вопросы лишают ребенка возможности экспериментировать, пробовать, ошибаться и находить собственные решения.

– Ты права, Хелен! – радостно воскликнула я.

Я посмотрела на подругу. Судя по ее красноречию, она знала гораздо больше, чем ей казалось.

– Хелен, – сказала я, – давай остановимся. Ты только что чуть не убедила меня в том, что ты чрезмерно внимательная мать, стремящаяся защитить своих детей от всего на свете. Если бы я хоть на минуту перестала думать, то решила бы, что ты такая и есть.

Хелен смотрела на меня с удивлением.

– Ты не забыла конкурс рисунков, в котором принимала участие Лори? – напомнила я.

– А, тот самый... – неуверенно протянула Хелен.

– Именно тот самый! У тебя была масса возможностей вмешаться. Лори изо всех сил старалась, чтобы ты приняла решение за нее. Она ходила за тобой хвостом и спрашивала: «Мамочка, а что мне нужно делать? Мне нужно принять участие в конкурсе или нет? Как ты думаешь, я могу победить?» Помнишь, что ты ей ответила?

Хелен отрицательно покачала головой.

– Ты предоставила ей право самой решить! Ты сказала: «Ты хочешь принять участие в конкурсе. Это замечательно! Но ты не знаешь, сможешь ли победить... А что *ты сама* думаешь?» Лори задумалась и сказала: «Я попробую».

А ты ответила: «Это разумное решение, дорогая. В конце концов, если не попробуешь, то никогда не узнаешь». Нет, ты этого не сказала! Ты дала самый полезный и разумный ответ. Ты сказала: «О!»

Но больше всего меня удивило то, что произошло спустя несколько недель. Лори принесла домой почетный приз. Я бы сразу же затараторила: «Лори, какая ты молодчина! Я так горжусь тобой!» А ты просто обняла ее и

сказала: «Лори, ты, наверное, очень гордишься собой!» И она действительно гордилась собой – мне даже показалось, что она стала выше ростом.

Ну и почему женщина, которая может так правильно организовать триумф своего ребенка и получить от этого удовольствие, считает, что она чего-то не знает? Она знает гораздо больше, чем ей кажется!

Хелен явно стало неудобно.

– Наверное, я вела себя правильно, потому что рядом была ты. Да, я могу устроить шоу для зрителей, но видела бы ты меня, когда я дома одна, Джен. Не знаю, почему мне так трудно предоставить детям независимость. Вчерашнее занятие стало для меня настоящей пыткой. Мне было дурно от всех этих историй успеха.

Ты слышала, что говорила Рослин? Ее совершенно не беспокоит то, что дочь опоздала в школу. Она абсолютно уверена, что выговора от учительницы будет вполне достаточно, и девочку ни к чему постоянно пилить дома.

Я так не могу. Я должна защитить Лори от учительских выговоров.

А посмотри на Ли! Она не затевает ссоры с детьми, когда те играют в снегу без перчаток. Она сказала, что вполне уверена в них: если им станет холодно, они сами придут за перчатками. А тогда она разотрет им руки или сделает горячий шоколад.

А я бы с ума сошла из-за того, что детям холодно.

А Кэтрин! Она нашла завтрак сына на кухонном столе и не побежала в школу. Она подумала, что мальчик может занять деньги у учителя, с ним может поделиться едой приятель, да и вообще от голода он не умрет. Зато он приобретет опыт и поймет, что в состоянии выжить и без мамочки.

Понимаешь, Джен, я не способна на такие поступки. Я не знаю, что мне делать. Я не могу заставить вести себя подобным образом. Это против моей природы. Я должна помогать, защищать, руководить... В этом и заключается моя проблема.

Я решила поддержать подругу.

– На самом деле это не твоя проблема! Это проблема любого родителя. Ты говоришь, что не можешь дать детям независимость. Но это совершенно естественно. Все родители хотят защищать, контролировать, советовать, направлять. Желание быть нужной, важной, значимой для ребенка абсолютно нормально для любой матери.

Но многое для нас неестественно. Нам тяжело отделить надежды и разочарования детей от наших собственных. Мы не можем позволить им вести самостоятельную борьбу и отстраниться от нее. Нам трудно отпустить их. Родитель, который может это сделать, это святой чудотворец.

Хелен долго молчала. А потом она заговорила так тихо, что мне пришлось наклониться, чтобы расслышать ее.

– Думаю, ты считаешь, что готовность дать детям самостоятельность – это проявление любви к ребенку. Для этого требуется любовь более высокая, чем для постоянной опеки, правда?.. Только сильная любовь способна дать ребенку возможность испытать неприятные вещи, верно?.. Ты заявила, что любое другое поведение – это не есть проявление любви. Чрезмерной опекой мы лишаем детей возможности жить полной жизнью.

Хелен поднялась и направилась к двери.

– Куда ты идешь? – спросила я.

– Домой, – ответила она. – Мне нужно кое-что дать моим детям.

– И что же?

Хелен обернулась и улыбнулась.

– Немного здорового безразличия, – ответила она.

Глава VI

Одного лишь «хорошо» недостаточно: новый способ похвалы

Следующее занятие открыла Рослин, молодая, энергичная мать. Она очень подробно рассказала о случайной встрече со своей соседкой по университетскому общежитию.

– Я взглянула на нее, и произошла удивительная вещь. Я сделала вид, что не узнала ее. Не знаю почему. Она всегда была такой милой. Но мне захотелось так сделать... я почувствовала ужасную неуверенность...

Я уже собралась повернуть назад, но подумала: «Это ужасно! Я же взрослая женщина... У меня есть собственная семья!»

«Привет, Марша! – сказала я, словно только что ее заметила. – Давно не виделись!»

Она была так рада мне, что я почувствовала укол совести из-за желания от нее спрятаться. Она обняла меня: «Рослин, ты живешь поблизости? Я только что сюда переехала!» Несколько минут мы вспоминали старые времена, показывали фотографии наших детей. Потом она спросила, чем я интересуюсь, чем занимаюсь. Я не хотела говорить об этом. Кому хочется говорить о том, что главный его интерес в жизни – это общение с психологом с целью стать хорошей матерью? Но когда Марша упомянула, что она преподает детям-инвалидам, я подумала, а почему бы и не сказать ей? Все то, о чем мы узнали здесь, будет полезно и для учителя.

И я начала рассказывать о наших занятиях. О том, как мы научились выражать гнев, не причиняя вреда детям. О том, как мы помогаем детям стать самостоятельными. О том, что происходит, когда мы признаем и подтверждаем чувства детей. Она слушала с большим интересом. А потом я упомянула новый способ похвалы. И сразу же почувствовала, что она меня не одобряет.

«Описывать то, что ты видишь или чувствуешь? – переспросила она, нахмурившись. – Это глупость. Зачем прибегать к таким ухищрениям, если можно просто рассказать ребенку о своих мыслях? Не вижу никакого вреда в том, чтобы назвать ребенка, который показывает сделанную им поделку, молодцом. Но если работа не удалась, вполне можно не скрывать и это. Я никогда не верила в заискивание перед детьми».

Я попыталась объяснить, что описание – это не заискивание. Описание избавляет нас от необходимости оценки и осуждения.

И это ей не понравилось. «А что плохого в оценках? – холодно спросила она. – Задача учителя в том, чтобы ставить реалистические оценки. Как ребенок добьется прогресса, если никто не будет его критиковать? Мои ученики знают, что я всегда говорю честно, и это очень важно. Мне не приходится прибегать к уловкам. Если они делают ошибки, то я указываю на них – сразу! Если они делают глупости, я не выбираю слов. Я говорю: «Это глупость!»

Я была потрясена. «Ты называешь детей глупыми?» – переспросила я.

«Я не называю *их* глупыми. Я говорю, что они сделали глупость. Это большая разница!»

«Но, Марша, если кто-то назовет мои действия глупостью, я неизбежно *почувствую* себя глупой!»

«Это не так. Ребенок ощущает разницу. Все зависит от отношения. Я по опыту знаю, что если отношения хорошие, то я могу сказать ребенку все, что угодно – могу назвать его тупицей и глупцом. Он не обидится, потому что знает, что он важен для меня и что я пекусь о его благе. Может быть, тебе будет интересно узнать, что все мои ученики учатся превосходно».

Доктор Гинотт, я не знала, что ей ответить. И хуже всего то, что это я смутилась. Она действительно заботится о детях, она уверена в себе и добивается хороших результатов. Разве она может ошибаться?

Все заговорили одновременно. Всем было, что сказать. Доктору Гинотту пришлось взяться за колокольчик, чтобы его услышали.

– Рослин, – начал он, – вот как я понимаю эту проблему. Самый драгоценный подарок, какой мы можем сделать ребенку, это позитивное и реалистическое представление о себе. Как же формируется самооценка? Конечно, не сразу. Она формируется постепенно, опыт за опытом.

Давайте представим, что детская самооценка – это сырой цемент. Каждая наша реакция оставляет на этом цементе отпечаток и формирует характер ребенка. И это накладывает на родителей и учителей огромные обязательства. Мы должны быть абсолютно уверены в том, что, когда цемент затвердеет, нам не придется сожалеть об оставленном нами отпечатке.

Взрослые не должны недооценивать влияние собственных слов. Помнишь, Джен, что недавно сказал тебе Дэвид? Он сказал: «Мы с друзьями постоянно называем друг друга дураками, и это просто шутка. Но когда дураками называют нас родители или учителя, это совсем другое дело. Сразу думаешь, что это правда – ведь они должны знать!»

Что же происходит с ребенком, который принимает слова взрослого за истину? Как он будет справляться с новой ситуацией? Очень просто. Он скажет себе: «Я глуп, так к чему стараться? Если я не буду пытаться, то не потерплю неудачи». С другой стороны, если на протяжении многих лет взрослые адекватно оценивали его сильные стороны, то он будет жить с совершенно иным убеждением. Он будет говорить себе: «Я – умный человек, поэтому я обязательно сделаю попытку. Если у меня не получится, то я попробую по-другому».

Но, Рослин, я понимаю твою подавленность. Осознать эти идеи нелегко, и нелегко донести их до других. Понять концепцию описательной похвалы непросто. Я не раз говорил об этом родителям, врачам, учителям. Все соглашались с тем, что постоянная негативная критика очень вредна, но лишь немногие понимали разницу между позитивной оценкой характера ребенка («хороший мальчик») и позитивным описанием его действий.

– Всех сомневающихся посылайте ко мне! – заявила Кэтрин. – Я с радостью объясню им разницу, потому что на себе проверила оба подхода. На протяжении многих лет дети не слышали от меня ничего, кроме «хороший мальчик» и «плохой мальчик», в зависимости от их поведения. Точно так же со мной разговаривала моя мать.

А потом мы отправились в магазин с моим пятилетним сыном Крисом. Я уже собиралась сказать ему: «Сегодня ты был очень хорошим мальчиком». Но тут я решила попробовать новый способ. Ведь можно описать мои чувства и рассказать о том, что я вижу. И я сказала: «Крис, ты так помог мне в магазине! Ты отлично расставил бутылки и коробки в тележке, и мне было гораздо проще делать покупки. У нас неожиданно оказалось столько свободного места!»

Знаете, что с этого дня Крис не только расставляет покупки в магазинной тележке, но еще и наводит порядок в отцовском ящике для инструментов, в нашем шкафу и на полке с игрушками. Он не считает себя просто хорошим мальчиком или плохим мальчиком. Он считает себя человеком, способным навести порядок, если это ему будет нужно. Лично я вижу большую разницу.

– Мне тоже есть что возразить скептикам, – сказала Ли.

– Майклу было около восьми. Мы заканчивали ужинать, и я встала на табуретку, чтобы достать банку с персиками на десерт. Я взялась за банку, и вдруг меня окатил теплый персиковый сок. «Кто-то из вас лазил в шкаф!» – возмутилась я.

Джейсон тут же отказался: «Я этого не делал». «Я тоже», – подхватила Сьюзи. Но Майкл молчал. Мы все посмотрели на него. Дрожащим голосом он произнес: «Наверное, это сделал я. Я открывал банку вчера и поставил ее обратно. Я взял только один персик».

Вид его несчастного лица тут же меня успокоил. Мой гнев прошел. Я спрыгнула с табуретки, чтобы обнять его и сказать, что он – хороший, честный мальчик. Но муж меня опередил. У него еще было свежо в памяти то, о чем доктор Гинотт говорил в группе отцов. И он начал просто описывать.

«Майкл, – сказал он, – тебе было нелегко сказать правду – особенно, когда мама так кричала!»

Майкл был явно благодарен отцу за эти слова. Я решила, что инцидент исчерпан. Но на следующей неделе мы с мужем вернулись домой из кино и увидели, что к кухонной двери лейкопластырем приклеена записка: «Разбитое стекло – не ходите босиком. От того, кто это сделал. Ваш правдивый сын Майкл». А ведь отец ни разу не назвал его правдивым и честным!

Рослин слушала с несчастным видом.

– Если я расскажу об этом своей бывшей соседке, она поднимет меня на смех. Она пожмет плечами: «Что плохого в том, чтобы для начала назвать мальчика честным? К чему такие экивоки?»

– Давайте ответим на этот вопрос, – предложил доктор Гинотт. – Предположим, муж Ли сказал бы сыну: «Майкл, ты очень честный мальчик – самый честный в мире!» Что бы подумал Майкл?

Он бы подумал: «Если бы папа знал, сколько раз я не говорил ему правду!»

И тогда ему стало бы тревожно. Он получил награду, которой не заслуживал. Планку ему подняли на недостижимую высоту. Родители загнали его в угол, сами не желая того. Как же выбраться из этой ловушки? Может быть, сделать что-нибудь такое, чтобы отец понял, что он вовсе не ангел?

Многие родители удивляются, что их дети после похвалы начинают вести себя далеко не идеально. Но психологу тут все ясно. Психолог знает, что дети стремятся избавиться от глобальной похвалы – она слишком утомительна. Просвещенные родители должны знать, что, хваля детей подобным образом, они сами провоцируют проблемы. Я имею в виду такие похвалы, как «Ты всегда так хорошо мне помогаешь. Ты – самый хороший ребенок в мире. Ты невероятно умен!»

– О! – сказала Хелен. – Ваши слова мне знакомы до слез. Общая похвала – это мой конек. Я никогда не упускаю возможности *прямо* сказать детям, какие они молодцы. Я всегда считала, что чем сильнее похвала, тем приятнее комплимент.

Но мои дети никогда не ведут себя плохо. Они просто не верят мне. Билли показывает мне рисунок, я восклицаю: «Великолепно!», а он переспрашивает: «Рисунок тебе *действительно* нравится?» Я повторяю: «Да, да, он мне *действительно* нравится. Очень нравится». И тут он говорит: «Ты просто хочешь сделать мне приятное!» Только когда я детально пересказываю, что он нарисовал, Билли выглядит по-настоящему довольным.

Рослин, мне кажется, что, если бы твоя подруга Марша хоть раз увидела такое выражение на лицах своих учеников, она бы никогда больше не стала вести себя по-прежнему!

Рослин замешкалась с ответом.

– Не знаю, смогу ли я объяснить ей это. Ей нужен точный пример, который был бы связан с ее классом.

– Я могу тебе помочь, – сказала Хелен. – Ты говорила, что, когда ученик приносит ей сделанную им коробочку, она хвалит его: «Хорошая работа». Может быть, вместо этого ей попробовать сказать: «Как замечательно ты подобрал цвета! Розовый прекрасно сочетается с

оранжевым», или «Мне нравится, что полоски идут вертикально. Это напоминает мне картины Мондриана», или «Твоей маме наверняка понравится эта замечательная коробочка ручной работы», или «Твоя коробочка такая прочная, что не развалится, даже если упадет со стола. Это очень хорошо!».

– Вот что я называю точной, описательной похвалой, – улыбнулся доктор Гинотт. – Сказать ребенку, что он «хороший», не плохо. Просто этого недостаточно. Этого слишком мало. Описательная похвала Хелен позволит ребенку взглянуть на себя под другим углом. Он обратит внимание на то, о чем раньше не задумывался: что может сделать что-то полезное для другого человека, что у него есть чувство цвета, что он может сделать нечто уникальное и красивое. Он узнает, что его стиль похож на стиль знаменитого художника. «Кто такой Мондриан?» – спросит ребенок. И учитель получит возможность рассказать ему нечто новое и интересное.

– Я прямо слышу ответ моей подруги, – сказала Рослин. – «Теоретически это интересно. Но разве есть идеальные учителя, которые способны постоянно реагировать подобным образом?»

– Мы говорим не об идеале, – возразил доктор Гинотт. – Это сосредоточенность. Мне бы хотелось, чтобы вы были сосредоточенными семьдесят процентов времени. Но даже десять процентов – это очень хорошо. Когда вы голодны, даже малое количество пищи лучше, чем ничего.

Я слушала его слова с нарастающим нетерпением. Никто еще не говорил о том, что беспокоило меня больше всего.

– Рослин, – произнесла я, – я все это время представляла себе ребенка-инвалида, который принес учителю свою поделку, над которой долго трудился и услышал, что его работа «плоха». И твоя Марша гордится своей честностью! Не могу представить, чтобы кто-нибудь – ребенок или взрослый – стал лучше, услышав, что его работу называют плохой. Кроме того, разве она не замечала, что в такой ситуации дети быстро соглашаются с негативной оценкой своего труда?

Доктора Гинотта мои слова явно заинтересовали.

– Джен, ты подняла очень важную тему. Как мы можем помочь детям справиться с разочарованием? Предположим, ребенок говорит: «Моя коробочка плохая». Что можно ответить? Можно сказать:

«Видю, тебе не нравится то, что у тебя получилось».

«Да, она неаккуратная».

«А что именно тебе не нравится?»

«Швы неровные».

«Значит, швы нужно выровнять, чтобы стенки были вертикальными и горизонтальными».

«Точно!»

Такой разговор помогает ребенку сконцентрироваться на том, чего *он* хочет добиться. Теперь он может развиваться и меняться. Когда же мы называем его работу плохой, то тем самым останавливаем его. Мы лишаем его желания двигаться дальше.

Рослин задумчиво вздохнула.

– Как бы мне хотелось, чтобы в тот день, когда я встретила Маршу, вы были со мной, доктор Гинотт! Вы убедили бы ее. Нет, она согласилась бы с вами не сразу. Она всегда и во всем ищет недостатки. Я ее знаю. Она бы сказала: «Все это хорошо для ребенка, который уже понимает, когда что-то не так. А если он просто не видит собственных ошибок? Что делать, если ребенок с ужасным почерком, считает свой почерк идеальным? Нужно ли закрывать на это глаза и позволять ему и дальше пребывать в своем заблуждении? Вы же понимаете, что тем самым причините ему вред!» Что бы вы ответили ей?

Доктор Гинотт повернулся к группе.

– Кто-нибудь хочет ответить?

Вызвалась я.

– Я готова к такому вопросу, Рослин.

Примерно неделю назад Дэвид принес домой оценку за свое первое стихотворение. Поперек страницы со стихотворением, учительница красной ручкой написала: «Безобразный почерк».

Я была в ярости. Как она могла так отнестись к работе ребенка? Что побудило ее сосредоточиться на недостатке, перечеркнув все усилия и потраченное время?

Мне хотелось пойти в школу и как следует поругаться. Я бы сказала этой женщине, которая получает зарплату за то, чтобы способствовать интеллектуальному развитию моего сына, что ребенку куда полезнее узнать о своих сильных сторонах, а не тыкаться носом в свои слабости.

Если бы она хотела получить хороший результат, то сначала похвалила бы мальчика за его достижения и только потом обратила бы его внимание на плохой почерк!

Да, я многое могла бы сказать этой женщине... И когда Дэвид протянул мне свою работу, я сказала ему все, что думаю.

«Но это правда, – пробормотал он. – У меня действительно плохой почерк».

Он *поверил* ей! «Дэвид, – возразила я, – мне кажется, что в такой ситуации следовало бы поговорить о том, как улучшить твой почерк, а не приклеивать ярлыки!»

Я дала ему карандаш и чистый листок бумаги и попросила написать три любые слова. Он написал свое имя и фамилию. Выглядело все это как медицинский рецепт – разобрать написанное было невозможно. Учительница оказалась права!

Я изучала листок, пока не нашла одну идеальную букву. И тогда я сказала: «Дэвид, чтобы почерк был красивым, все буквы должны находиться на одной и той же строчке. Вот эта «Д» у тебя вышла хорошо».

Дэвид снова склонился над листком и принялся выводить буквы. На этот раз у него получилось чуть лучше. «Теперь у тебя уже три буквы получились хорошо!» Я думала, что на этом мы и закончим, но Дэвид хотел продолжать. «А что еще?» – спросил он.

«А еще все буквы должны иметь наклон в одну и ту же сторону, и это нелегко», – сказала я.

«У меня обязательно получится!» – воскликнул Дэвид. И у него получилось – хуже или лучше. До совершенства было еще далеко, но прогресс был настолько заметным, что мальчик воодушевился. «Научи меня еще чему-нибудь!» – потребовал он.

«Ну а теперь самое сложное! – улыбнулась я. – Все буквы должны находиться на одном расстоянии друг от друга».

И Дэвид снова склонился над листком. На этот раз он писал очень медленно. «Это правильно?» – спросил он.

Я внимательно рассмотрела листок, прежде чем ответить. А потом решила использовать описание: «Я вижу довольно ровные расстояния между буквами. Все буквы на одной строчке и большинство из них имеет одинаковый наклон. Да, на эту надпись приятно посмотреть!»

«Точно! – обрадовался Дэвид. – Если я захочу, то смогу писать аккуратно. Может быть, попозже я еще потренируюсь».

Не уверена, что этот пример понравился бы твоей подружке, Рослин. Ей могло показаться, что я преувеличиваю. Но я не представляю, как можно работать с детьми, не начав с похвалы.

Рослин ничего не ответила. Она отвлеклась от моей истории еще в середине. Я видела, что она погрузилась в собственные мысли. Но доктору Гинотту понравился мой пример.

– Ты дала Дэвиду свободу и показала способ развития и улучшения почерка.

Родители могут оказать огромную помощь ребенку, раздавленному критикой. Какую? Нужно расшифровать эту критику для него так, как это сделала Джен. Мы можем перевести негативную оценку в конкретные предложения. «Безобразный почерк»... Это означает, что *все буквы должны находиться на одной строчке*... «Отсутствие способностей к счету»... Это означает, что *нужно большие считать*... «Отвратительное поведение»... Это означает, что *нужно ждать, пока все закончат, и только после этого говорить, или выразить свой гнев, не оскорбляя других*... Такие разъяснения будут чрезвычайно полезны для ребенка.

Но лучшая защита от вредоносной критики – это высокая самооценка. Ребенок, который хорошо думает о себе, быстрее справляется с подобной ситуацией, чем тот, кто полон сомнений.

Я недавно понял, что родитель находится в лучшем положении, чем психотерапевт. Родителям легче поднять самооценку ребенка. Родители могут похвалить не только поведение ребенка в настоящем, но еще и вернуться в прошлое, чтобы подкрепить самооценку. Только мать или отец могут напомнить Джимми о том, что он очень рано начал говорить, что он всегда жалеет бездомных кошек, что он может многое починить. Кто еще вспомнит об отремонтированных ребенком часах на кухне, об устроенной им самим вечеринке, о том, как он приготовил завтрак для всей семьи, когда мама заболела. У каждого ребенка в жизни есть множество событий, которые отличают его от остальных. И каждый родитель является живым складом напоминаний об этих моментах.

Ли энергично закивала.

– Как повезет ребенку, если его родители будут помнить все! – воскликнула она. – Достижения ребенка в прошлом смогут его утешить, даже если мама его самого близкого друга отнеслась к нему не лучшим образом.

Хелен с улыбкой спросила:

– Ты имеешь в виду кого-то конкретного?

Ли сухо улыбнулась.

– Да, я говорю о Майкле.

В прошлую субботу он вернулся домой таким расстроенным, что почти не мог говорить. Из его слов мы с мужем поняли, что произошло.

Майкл и его приятель Пол играли в войну. В какой-то момент Пол должен был упасть. Он упал и случайно разбил себе нос.

Мать Пола услышала его крики, прибежала, увидела разбитый нос и во всем обвинила Майкла. Майкл твердил, что это не он, и тогда она крикнула: «Ты лжец!»

Пол попытался защитить друга. Он сказал матери, что все произошло случайно, что они играли, а он неудачно упал. «Значит, вы оба – безответственные дети!» – еще больше возмутилась мать Пола.

Когда мы узнали, что произошло, мой муж Хэнк усадил Майкла на диван рядом с собой. «Майкл, – сказал он, – когда кто-то тебя оскорбляет, важно не то, что говорят тебе, а то, что говоришь себе ты сам. Сынок, что в тот момент сказал себе ты?»

Майкл крикнул: «Я не лжец! Я не безответственный ребенок!»

«Мне кажется, – продолжал Хэнк, – что мальчик, который может признаться в том, что он открыл банку персиков, зная, что за это его будут ругать, вряд ли является лжецом».

Майкл смотрел на отца с открытым ртом.

«И мне кажется, – добавил Хэнк, – что мальчик, который вымыл пол и оставил записку с предупреждением для членов семьи (хотя ему никто не велел этого делать), просто не может быть безответственным!»

«Верно! Я же это сделал, правда? – обрадовано воскликнул Майкл. – Скажи ей, папа. Сходи к ней или позвони и расскажи про меня!»

«Ты действительно хочешь, чтобы мать Пола узнала об этом?.. Майкл, важно не то, что я скажу ей. Важно, чтобы ты сам знал, что ты за человек».

Майкл отправился к себе. Через двадцать минут он вернулся, улыбаясь до ушей. «Я только что придумал поговорку, – сказал он, – но не знаю, понравится ли она вам».

«Ну поделись», – предложил Хэнк.

Майкл очень серьезно произнес: «Важно не то, что думают *они*; важно, что знаю я... Это правильно?»

Я была поражена. За полчаса этот ребенок от истерики перешел к мудрости.

«Правильно? – повторил Хэнк. – Это глубокое философское наблюдение!»

«Майкл, – добавила я. – Я хочу, чтобы ты написал эти слова. Тогда я смогу смотреть на них и думать над их смыслом». Его записка до сих пор висит на нашем холодильнике!

Доктор Гинотт слушал с большим интересом.

– Мне кажется, – сказал он, – что ребенок, сумевший все так сформулировать, будет счастлив. У него есть защита от бездумных оскорблений, которым дети подвергаются каждый день. Люди не смогут навесить на него ярлыки – «лжец», «безответственный ребенок», «ленивец», «глупец». Он точно знает, кто он такой. И его самооценка – это ключ к свободе.

Ли, вы с мужем дали Майклу этот ключ. Он снова и снова будет вспоминать свои особые качества и способности, о которых вы говорили с такой любовью. Вы помогли ему на самом глубинном уровне понять, в чем его сила. Он понял, кто он.

А у ребенка, которого непрерывно оценивают, таких знаний почти никогда не бывает. Жизнь для него сложнее. Он часто остается зависимым человеком. Ему нужно, чтобы окружающие говорили ему, кто он такой, что он может делать и насколько хорошо.

Неожиданно оживилась Рослин.

– Подождите-ка минутку! – воскликнула она. – Вы правы! Это все объясняет! Теперь я знаю, что нужно сказать Марше. Я скажу ей: «Ты не имеешь права оценивать других людей. Твоя задача – помочь детям, которых ты учишь, поверить в себя. Они не смогут этого сделать, если ты будешь постоянно их оценивать. Неужели ты хочешь, чтобы они всю жизнь носили свои коробочки для оценки другим людям? Наступает время, когда ребенок должен посмотреть на свою коробочку и сказать себе: «Мне нравится то, что я сделал» или «Нет, мне это не нравится». Раньше или позже *он сам* сможет решить, что для него правильно. Что было бы с Фултоном³, Колумбом или братьями Райт⁴, если бы они всю жизнь зависели от мнения других людей?.. Что вы думаете, доктор Гинотт?

³ Р. Фултон – американский изобретатель, создатель одного из первых пароходов и проекта одной из первых подводных лодок. (Прим. ред.)

– Я думаю, – улыбнулся он, – что вы согласились бы с теми психологами, которые считают, что у здорового человека все оценки проистекают изнутри!

– Я вам это докажу! – воскликнула Рослин. – Я обязательно скажу об этом, когда встречу Маршу в следующий раз. Вы не представляете, что она почувствует!

Неожиданно Рослин прижала руку ко рту.

– Что я говорю! Только послушайте меня! Я все еще пытаюсь убедить ее в своей правоте! Получается, что, для того чтобы ощутить уверенность в себе, мне нужно ее одобрение! Вы понимаете, что я делаю? Я передаю Марше право оценки – я завишу от ее восприятия, от ее представлений о добре и зле, о том, что правильно, а что нет. Я позволяю ей делать со мной то же самое, что она делает со своими учениками!

Рослин повернулась к Ли:

– Повтори мне, пожалуйста, поговорку Майкла.

– Важно не то, что думают *они*; важно, что знаю *я*...

– Сделай мне доброе дело, Ли, – сказала Рослин. – Попроси Майкла написать эти слова еще раз. Скажи ему, что ты встретила женщину, которая хотела бы иметь такое напоминание перед глазами. Скажи, что я тоже собираюсь повесить его записку на холодильник.

⁴ Братья Райт – американские изобретатели, авиаконструкторы. (Прим. ред.)

Глава VII

Роли, которые мы навязываем

1. Неудачник

Когда мы собрались вновь, стало ясно, что наше занятие, посвященное похвале, возымело большое действие на наших детей. За последние две недели наши отпрыски услышали в свой адрес больше похвал, чем за последние два года.

– Ты правильно произнес очень сложное слово!

– Мне нравится твой вопрос – он заставил меня задуматься.

– Ты собирал головоломку целый час? Какая настойчивость! И сосредоточенность!

Никогда прежде наши дети не слышали таких похвал. Мы чувствовали себя «очень хорошими» матерями.

Если мы и видели в себе какой-то недостаток, то лишь чрезмерную увлеченность. Слишком большое количество похвал – даже самой полезной разновидности – начинало оказывать на наших детей сильное давление. Хелен рассказала, что Лори заявила ей: «Мама, не нужно каждый раз, когда я играю на пианино, говорить мне, что это доставляет тебе неземное удовольствие!»

Хорошая фраза. Нам нужно было следить за собой. Но факт оставался фактом: описательная похвала находила путь прямо к сердцам детей. Мы с радостью слушали, как каждая участница нашей группы делится своими успехами в использовании описательной похвалы.

Нелл сидела на последнем ряду, в стороне от остальных. После очередного увлекательного рассказа она покачала головой. И это заметил доктор Гинотт.

– Нелл, – обратился к ней он. – Похоже, у вас есть какие-то сомнения?

Смущенная тем, что ее заметили, Нелл замялась:

– Не то чтобы сомнения... Мне кажется, что я делаю что-то не так... Все остальные так хорошо... – Голос ее дрогнул, а потом она выпалила: – Доктор Гинотт, я не могу найти в своем сыне ничего, что было бы достойно похвалы!

– И это вас беспокоит, – кивнул психолог.

– Это ужасно – не видеть в собственном сыне ничего хорошего! Если кто и не заслуживает похвал, так это Кеннет. Он совершенно не уверен в собственных силах. Ему кажется, что он ничего не может сделать хорошо. Думаю, он считает себя бесполезной посредственностью – он неважно учится, у него нет успехов в спорте...

– А как вы воспринимаете его? – спросил доктор Гинотт.

Нелл на минуту задумалась.

– Честно говоря, он действительно *не очень* способный ребенок. Я знаю, что должна быть более внимательной и чуткой, но порой он меня страшно раздражает. Я вижу, как он, ссутулившись, бродит по дому... А это выражение побитой собаки на его лице! Мне кажется, что он нарочно строит из себя плаксу!

– Вы считаете, что он сам придумал для себя роль и старается ей соответствовать?

– Именно! – воскликнула Нелл. – Даже когда с ним происходит что-то хорошее, он находит способ не получить от этого удовольствия.

Нелл нахмурилась.

– Может быть, он действительно разыгрывает роль? Но если это так, то зачем он это делает? Ему это нравится? Он останется таким, когда вырастет?

– Все возможно, – ответил доктор Гинотт. – Если, конечно, кто-то и когда-то не увидит его другим...

Нелл была удивлена.

– Не уверена, что правильно вас поняла, доктор...

– Нелл, ребенок не может противиться ожиданиям родителей. Если у нас низкие ожидания, то и настрой наших детей будет соответствующим. Если родители говорят: «Наши дети ничего не добьются», то это пророчество почти наверняка сбудется.

– Но, доктор Гинотт, – запротестовала Нелл, – вы же говорили, что самооценка должна быть не только позитивной, но еще и реалистической! Высокие ожидания были бы в нашей семье нереалистическими. Он просто не может хорошо учиться. Он действительно ненадежный человек. Он слишком беззаботный.

– Весь вопрос в том, – сказал доктор Гинотт, – как мы можем помочь ребенку из ненадежного стать надежным, из посредственного ученика – отличником, из беззаботного превратиться в серьезного и вдумчивого.

Ответ одновременно и прост и сложен. *Мы относимся к ребенку так, словно он уже стал таким, каким мы хотим его видеть.*

Нелл была поражена.

– Я все еще не понимаю, – сказала она. – Вы хотите сказать, что я должна мысленно представить, каким должен стать Кеннет, а потом вести себя так, словно он таков и есть? – Она беспомощно пожала плечами. – Но я не представляю, каким он может быть.

– Нелл, вот как я вижу вашего сына, – медленно произнес доктор Гинотт. – Мне кажется, что он мальчик, который отчаянно старается стать мужчиной.

Нелл сморгнула появившуюся слезу.

– Конечно, но как он сможет...

Доктор Гинотт остановил ее.

– Мы затронули сложную тему. Вам нужно время, чтобы все обдумать.

Кто-то поднял другую тему. После короткого обсуждения доктор Гинотт сообщил нам о своем расписании. Он сказал, что ему предстоит долгий лекционный тур, и следующая наша встреча может состояться только через месяц.

Спустя месяц

После приветствий доктор Гинотт огляделся и обратился к Нелл.

– Похоже, вам есть, что нам рассказать.

Нелл застенчиво улыбнулась.

– Вы имеете в виду наш последний разговор? – Она замешкалась, словно сомневаясь, стоит ли об этом говорить, но потом заговорила очень энергично:

– Вы не представляете, какое влияние он на меня оказал. Я впервые задумалась над тем, что Кеннет отчаянно старается стать мужчиной. Каждый раз, когда я об этом думала, то начинала плакать. Не знаю почему... Может быть, я представляла себе несчастного мальчика, который борется изо всех сил, чтобы стать настоящим мужчиной. И никого рядом с ним нет... Даже мать его предала.

Нелл сглотнула и замолчала, собираясь с мыслями. Потом она продолжила:

– Неожиданно мне страстно захотелось ему помочь. Ему предстояла такая сложная работа. И я хотела, чтобы он получил необходимую поддержку.

На следующий день я решила действовать. Я стала разговаривать с Кеннетом совершенно другим тоном. Утром он забыл свой завтрак и вернулся домой. Это случалось часто. «Я забыл завтрак», – извиняющимся тоном сказал он. Но я не стала ему выговаривать, а вместо этого сказала: «Кеннет, ты вспомнил про завтрак – и вовремя!»

В тот же день после школы Кеннет попросил горячего какао. И снова я удивилась сама себе – я предложила, чтобы он сварил себе какао сам, да и мне чашечку.

Думаю, мое поведение озадачило и его. Знаете, раньше я никогда не подпускала его к плите, считая слишком беззаботным и невнимательным.

«А как ты это делаешь?» – спросил он.

«Инструкции на коробке», – ответила я и вышла.

Через три минуты я почувствовала запах пригоревшего молока. Я прибежала на кухню. Посреди стоял Кеннет – весь в выкипевшем какао. Он являл собой весьма печальное зрелище.

«Ну не идиот ли я! – воскликнул он. – Я ничего не могу сделать правильно!»

И в этот момент я вспомнила ваш пример с пролившимся молоком, доктор Гинотт. Я сказала Кеннету: «Я вижу, что какао выкипело. Ты же не хотел, чтобы так получилось?» А потом я протянула сыну старое полотенце, и мы принялись за уборку.

Когда Кеннет вытер грязь, он пробормотал: «Сам не знаю, почему я делаю столько ошибок».

Я решила поговорить с сыном: «Я понимаю, ошибки обескураживают. После них не хочется и пытаться... Знаешь, что сказал мне твой отец, когда я ругала себя за ошибки? Он сказал: «Взгляни на это по-другому, Нелл. Ошибка – это подарок. Она помогает тебе открыть что-то, чего ты не знала раньше».

Кеннет задумался, а потом пошутил: «Да, я узнал, что, когда кипятишь молоко, не следует делать слишком сильный огонь».

Я была так рада, что он сумел посмеяться над собой, и постаралась ответить ему в тон: «Точное наблюдение, доктор Пастер!»

Знаете, это был лучший день в нашей жизни!

Доктор Гинотт улыбнулся.

– Стиль – это внешнее, настроение – это внутреннее, – сказал он. – Когда я слышу о том, что отношения между людьми кардинально изменились, как это произошло у вас, Нелл, то мне интересно, понимают ли родители, как помогают своим детям. Вы очень поддержали сына, когда он сокрушался по поводу своих ошибок. Раньше вы отрицали чувства Кеннета: «На самом деле ты делаешь не так уж и много ошибок. Ты очень умный. Ты гораздо умнее, чем думаешь». Такая «поддержка» только усиливала его сомнения и тревогу.

Я заметил, что Кеннет не сразу согласился с вашим новым восприятием. Ребенку проще сохранять старое восприятие – оно, по крайней мере, ему знакомо.

Нелл внимательно слушала.

– Ваши слова объясняют нашу проблему с деньгами! – воскликнула она. – Может быть, Кеннет попытался доказать мне, что моя уверенность в нем ни на чем не основана. Сейчас расскажу...

На следующий день я дала Кеннету пять долларов и попросила кое-что купить из продуктов. Раньше я никогда этого не делала. Конечно, он потерял деньги, не успев еще дойти до магазина.

Я была очень расстроена. Мне показалось, что он сделал это нарочно. Я подумала: «Я живу в мире грез. Он никогда не изменится. Он такой же безответственный, как и раньше». Я была так зла, что даже не стала разговаривать с ним в тот вечер.

Но на следующее утро я проснулась в другом настроении. Я поняла, что не должна терять веры – без моей веры сын просто пропадет. Поэтому я сделала нечто такое, что может показаться вам глупостью. Я дала Кеннету еще пять долларов и отправила за теми же покупками.

Он страшно удивился и переспросил: «Значит, ты доверяешь мне? После того, что случилось вчера?»

«Это было вчера, – ответила я. – А сегодня все по-другому».

Прошел час. Я чем-то занималась в спальне. И вдруг я увидела, как под дверь проскальзывает конверт. В конверте лежала сдача и записка.

Нелл достала из сумочки сложенный листок бумаги. Она развернула его и дрожащим голосом прочла:

*Дорогая мама с половинкой,
Я купил все, кроме помидоров. Они были слишком мягкие.*

*Люблю,
Кен.*

– Представляете, как он меня назвал? Я даже не уверена, что правильно его поняла! А подпись! Он никогда раньше не называл себя «Кен».

Я смотрела на Нелл и не узнавала ее. Она всегда говорила очень тихо, одевалась и вела себя очень старомодно. Откуда она взяла мудрость и смелость сделать то, что только что сделала? И ведь ее даже не поддерживал муж! Мне было интересно, что скажет доктор Гинотт.

Он не сказал ничего. Он просто смотрел на Нелл, ожидая продолжения.

– Я могу еще кое-что рассказать, – застенчиво произнесла она, – но, может быть, я и так отняла у вас много времени?

– Нелл, вы можете говорить столько, сколько захотите, – сказал доктор Гинотт. – Пожалуйста, продолжайте. Мы все учимся у «мамы с половинкой».

Нелл покраснела.

– Но вы не понимаете! – воскликнула она. – Этого не случилось бы, если бы я не пришла сюда. Вы сделали мне огромный подарок. Я стала с большей любовью относиться к Кеннету. Все кардинально изменилось. Навыки, которым вы меня научили, помогли мне поддержать собственного сына так, как я и не предполагала. На последнем нашем занятии вы говорили о том, что родители должны хранить в памяти лучшие моменты жизни детей. Я никогда об этом не думала. После нашего занятия я стала рассказывать Кеннету о его детстве, и его это очень заинтересовало. Особенно ему понравился мой рассказ о детском саде.

– Расскажите и нам, – предложил доктор Гинотт. – Только сделайте это так же, как вы рассказывали Кеннету.

Нелл немного помолчала, а потом заговорила.

– Кеннет, не знаю, помнишь ли ты, как тебя принимали в детский сад... Воспитательница задала мне кучу вопросов про тебя. В том числе она спросила: «А Кеннет когда-нибудь пользовался ножницами?»

Прежде чем я успела ответить, ты подошел к игровому столу, взял ножницы и лист бумаги и аккуратно разрезал лист пополам.

Воспитательница была поражена. «Какие руки! – воскликнула она. – Прекрасная мышечная координация!»

Моя история Кеннету понравилась. На следующий день сын купил себе сборную модель самолета и несколько часов собирал ее. Закончив, он с гордостью показал мне результат своей работы.

«Как ты сумел собрать множество крохотных частей?» – удивилась я.

«Ну, – с ложной скромностью ответил Кеннет, показывая мне свои руки, – прекрасная мышечная координация!» Теперь вы понимаете, какую роль сыграла в жизни моего сына та небольшая история из его детства?!

Но и это еще не все. Примерно через неделю к нам в гости приехал мой брат. Кеннет очень любит дядю и радуется его приездам. Мы прекрасно провели день всей семьей. Утром мы сходили в церковь, потом долго гуляли, а вечером брат остался на ужин. Кеннет решил показать ему свою статью, написанную для школьной стенгазеты. Он спросил, можно ли прочесть статью вслух за столом. Он читал медленно, но чувствовалось, что содержание его очень захватило. Хоть и с трудом, но он все же справлялся со всеми техническими терминами.

В статье говорилось о первом хирурге, осуществившем операцию по пересадке человеческого сердца. Кеннет закончил читать и сел на свое место. «Знаю, кем я стану, когда вырасту, – сказал он. – Хирургом-кардиологом!»

Я была поражена. Не только его словами, но и его видом. Он был таким сосредоточенным, таким серьезным. Я почувствовала, что передо мной настоящий мужчина.

Но все испортил мой брат. Он хороший человек, но сугубый реалист. Он сказал: «Кенни, забудь об этом. Во-первых, кардиохирургов требуется немного. Во-вторых, у тебя нет ни малейшего шанса, если ты не станешь отличником, если у тебя не будет денег и связей. Кроме того, осознаешь ли ты, какая ответственность лежит на плечах хирургов? Ведь в их руках жизнь человека!»

Кеннет посмотрел на меня. На его лице вновь появилось прежнее выражение побитой собаки.

Я сразу же вмешалась. «Я понимаю, что хочет сказать твой дядя, – сказала я. – Да, деньги и связи – это серьезная проблема. Но мы будем решать ее, когда наступит время. А что касается ответственности за жизнь человека, – и тут я указала на руки Кеннета, – то у нас уже есть прекрасная мышечная координация!»

Я никогда еще не видела на лице своего сына такой гордости.

Все слушатели восторженно ахнули. Кто-то заговорил, но доктор Гинотт нас остановил. Он знал, что Нелл еще не закончила.

– Я не уверена в том, что Кеннет станет кардиохирургом, – продолжила она. – Но очень важно, что он задумался об этом. Человек с низкой самооценкой никогда не поставил бы перед собой подобной цели, верно? И знаете, что мне нравится больше всего? То, что *я сама* начинаю в это верить!

Доктор Гинотт, не слишком ли много значения я придаю всему этому? Не преувеличиваю ли я влияние моего нового отношения? С одной стороны, мне кажется, что я права – эти перемены произошли благодаря мне. Но с другой стороны, я задаюсь вопросом: «Как такое может быть? Ведь я потратила на это всего несколько минут!»

– Нелл, – торжественно произнес доктор Гинотт, – прививка от полиомиелита занимает несколько секунд. Но она защищает человека на всю оставшуюся жизнь.

Именно это и хотела услышать Нелл. Она села и глубоко вздохнула.

После этого никто не захотел выступать. Несколько женщин глубоко задумались, а другие подошли к Нелл, чтобы выразить ей свое восхищение. Я собирала свои вещи и неожиданно вспомнила вопрос матери, на который так и не смогла ответить во время утреннего телефонного разговора:

– Джанет, дорогая, только не говори мне, что ты снова собираешься на занятия к этому доктору! Неужели ты сама всего этого не знаешь? Ты занимаешься уже целых два года. Чему тебе еще учиться?

Многому, мама. Очень многому.

2. Принцесса

Три недели спустя

Тема ролей оказалась настолько увлекательной, что нам никак не хотелось с ней расставаться. У нас было множество вопросов. С чего это начинается – когда ребенок выбирает себе роль? В какой момент он становится «хулиганом», «ябедой», «мечтателем», «ботаником», «душой компании», «трудным ребенком»?

Он таким рождается? Может быть, судьба его определяется местом в семье (старший, младший, единственный)? Может быть, самооценка определяется его ростом или весом? Или здоровьем? Или интеллектом? Или физической привлекательностью, или непривлекательностью? Или на него влияют сверстники? Может быть, *они* говорят ребенку, кто он такой? А может быть, неизгладимый след оставляют какие-то жизненные события – например, смерть кого-то из родственников?

Естественно, что на ребенка влияет множество факторов, которые не поддаются контролю.

Но может ли родитель изменить самооценку ребенка к лучшему или худшему? Нам хотелось об этом поговорить, но на этот раз мы хотели погрузиться в эту тему более глубоко.

Одна из женщин рассказала о том, как самые благонамеренные родители пагубно влияют на самооценку ребенка. Ее собственный отец постоянно ее поддразнивал. Он называл ее Ленивкой, мисс Неуклюжесть и Большероткой. Он всегда «просто шутил». Но девочке было не смешно. Даже став взрослой, она не смогла забыть его слов. Она и сейчас считает себя ленивой, неуклюжей и болтливой.

Доктор Гинотт одобрительно кивнул.

– Зато вы поняли, что даже шуточные ярлыки могут оказать пагубное влияние на ребенка.

Мы замолчали, обдумывая его слова.

– Иногда мать наносит ребенку вред, и стараясь помочь ему, – сказала другая женщина. – Она искренне верит, что, указав на ошибки, она побудит ребенка к переменам.

Эта женщина привела пример из собственной жизни. Ее сын потерял пиджак. Она решила, что ее долг – указать ему на беззаботное отношение к личному имуществу. Она перечислила все, что мальчик потерял за год – ключи, блокнот, ручки... В конце концов мальчик уставился в пол и пробормотал: «Я настоящий лузер...»

Такая реакция сына удивила женщину. Она хотела, чтобы он стал более ответственным. Вместо этого она добилась обратного. С того дня ее сын вообще перестал о чем-то думать. Он стал «лузером» – и оправдывал свою репутацию.

Доктор Гинотт согласился с ней.

– Вы дали нам точное описание того, как диагноз становится болезнью.

В разговор вступила другая женщина.

– Порой родители бессознательно навязывают ребенку определенную роль, совершенно не желая того.

Я вспоминаю своих подруг. Одна из них постоянно жаловалась на то, что ее сын безобразно ведет себя в школе, и его регулярно вызывают к директору. В разговоре она всегда называла его «мой сын, ужас школы 47».

А другая подруга вечно жаловалась на то, что ее дочь во всем стремится к совершенству. Если что-то не получалось или получалось неидеально, девочка начинала страшно нервничать. Но я заметила, что в присутствии дочери мать с гордостью говорит: «Вы же знаете нашу Дженнифер – она не успокоится, пока не добьется совершенства. Все, что она делает, должно быть идеально».

Доктор Гинотт снова кивнул.

– Ваши подозрения справедливы. В обоих случаях дети понимают скрытый смысл слов родителей: «Не обращай внимания на мои жалобы. Продолжай оставаться «ужасом школы». Оставайся перфекционисткой. Мама именно этого от тебя ждет». Когда ребенок действует в рамках навязанной роли, то родители должны задуматься над тем, какие сигналы они сами ему посылают.

В разговор вмешалась Ли:

– Думаю, я должна была задать себе этот вопрос семь лет назад, когда родилась Сьюзи. Впрочем, сомневаюсь, что от этого была бы какая-нибудь польза. Сьюзи казалась мне маленьким чудом – девочка после двух мальчишек. У нее было все, чего не было у меня: золотые локоны, нежная кожа, ласковый нрав. Я была просто очарована.

Теперь же мне становится ясно, какой сигнал вербально и невербально я посылала ей по сотне раз на дню: «Ты – моя драгоценность, мой ангел, маленькая принцесса».

Но мне пришлось понять, что принцессам не место в реальной жизни. Они живут в сказках. А в жизни жить рядом с принцессой – тяжелый труд.

Доктор Гинотт усмехнулся.

– Когда же вы обнаружили, что ваше дитя – королевской крови?

– Три недели назад, – ответила Ли, – когда Нелл рассказывала о Кеннете. Я пришла домой и подумала: «Слава Богу, у меня нет таких проблем. В моем доме никто не играет ролей». А потом в комнату вошла Сьюзи и сказала: «Причеши мне волосы. И на этот раз все сделай правильно!»

Я посмотрела на нее и подумала: «А ведь она всегда разговаривает со мной таким образом!»

Несколько дней я наблюдала за дочерью. Я поняла, как она себя ведет. Она всегда получала то, что хотела. Она всегда командовала. Если приказ не приносил результатов, она переходила к истерикам и слезам. Этот ребенок получал все от всех – от братьев, отца, бабушки с дедушкой, друзей, – но ничего не давал взамен. В лучшем случае можно было рассчитывать на улыбку.

Я совершенно неожиданно все это поняла. *Моя маленькая принцесса – испорченная стерва*. Труднее всего пришлось моему мужу. Хэнк часто говорил мне об этом, но я никогда его не слушала. Более того, когда он пытался как-то воздействовать на нее, я вмешивалась. Для этой девочки не было авторитетов!

Мне стало плохо. Я бродила по дому и думала, что ей сказать: «Малышка, может быть, ты этого еще не понимаешь, но дни твоего правления подходят к концу!», «Куколка, тебе нужна хорошая трепка».

Но потом чувство вины пересилило. Кого я могла винить? Сьюзи? Это была не ее вина. Именно я превратила ее в принцессу. Именно я во всем ей потакала и требовала того же от всех членов семьи.

– Но что сделано, то сделано, – вздохнула Ли. – Вопрос в том, что делать теперь? Как превратить принцессу в нормального, хорошего человека?

Ее вопрос повис в воздухе. Мы смотрели друг на друга и ничего не говорили. Мы даже не представляли, что в жизни Ли возникли такие трудности. Ли всегда казалась нам очень сильной, уверенной и спокойной – когда общалась с двумя своими сыновьями. Но одной маленькой девочке удалось полностью деморализовать эту сильную женщину. Нам хотелось бы предложить Ли хоть какое-то решение.

Но Ли не ждала наших ответов.

– Сначала я хотела стать жесткой, – сказала она. – Я решила наказывать ее, отказывать ей во всем. Но потом я вспомнила, сколько раз доктор Гинотт говорил нам: «Сделать человека можно только *человеческими* способами».

И эти слова заставили меня поразмыслить. Я думала над ними весь день – в ванне, в очереди в супермаркете, в приемной дантиста. Мне даже сон такой приснился. В конце концов, я придумала план из двух пунктов:

1. Я больше не позволю манипулировать собой.

2. Я найду способ предложить Сьюзи другую роль. Она станет не принцессой, а настоящим человеком.

– И вот, – продолжила Ли, – я начала воплощать свою программу в жизнь. Надеюсь, я на правильном пути, потому что пока что меняю только я. От Сьюзи я еще не получила никакого отклика.

– И как же вы изменились? – спросил доктор Гинотт.

Ли вытащила папку с бумагами.

– Боюсь, мой рассказ займет все оставшееся время.

– Не волнуйтесь, – подбодрил ее психолог, – нам очень интересно вас выслушать.

Ли села на свое место и заговорила.

– Сначала я превратилась в кошку, готовую уловить мельчайший признак щедрости или хотя бы внимания к другим людям. Если бы Сьюзи хоть раз показала, что думает о ком-то, кроме себя... Я бы не упустила этот момент. Но все мои усилия пошли прахом. И тогда я сделала вот что... Не сочтите меня безумной!

Как-то, вернувшись домой после школы, Сьюзи съела все печенье в доме. Я подумала: «Как это типично. Ей и в голову не пришло оставить что-нибудь братьям». Сьюзи нагнулась почесать ногу, а я подсыпала в коробку печенья. Когда девочка выпрямилась, я сказала: «Как заботливо с твоей стороны, дорогая!»

Она непонимающе уставилась на меня.

«Джейсон и Майкл будут очень рады, что ты оставила им немного печенья», – продолжила я. Сьюзи разинула рот, но не произнесла ни слова.

«Бинго! – подумала я. – Но сколько раз мне придется повторять этот прием? Должен быть лучший способ». И тогда мне пришло в голову вот что. Чтобы научить Сьюзи быть более щедрой, щедрой должна стать я сама. То есть я должна была делать для нее нечто такое, чего не делала раньше. Дети никогда не задумываются о чистом белье, еде или починке игрушек. Им кажется, что это все делается само собой. Поэтому вечером, когда Сьюзи готовила домашнюю работу по математике, я принесла ей стакан вишневого сока со льдом.

«Почему ты это сделала?» – удивленно спросила она.

«Я подумала, что тебе захочется передохнуть», – ответила я.

Возможно, мой поступок и не возымел никакого действия, но на следующий день Сьюзи дала мне новую надежду. Я отдыхала на диване и вдруг

услышала, что она кричит на братьев: «Заткнитесь вы, два идиота! Неужели не видите, что мама спит?»

Ее крики меня разбудили, но, к счастью, у меня появилось нечто, с чем уже можно было работать! Когда Хэнк вернулся домой, я все ему рассказала – достаточно громко, чтобы Сьюзи услышала. Я рассказала, как задремала, как мальчики начали шуметь, и как Сьюзи пришла мне на помощь и утихомирила мальчишек, чтобы я могла отдохнуть.

«Очень заботливо с ее стороны», – тоже громко ответил мне Хэнк.

Весь вечер Сьюзи вела себя превосходно.

Но я рассказываю только о приятных моментах, когда мне удавалось хоть как-то достучаться до Сьюзи. Все остальное время наша жизнь не менялась.

Скоро я обнаружила, что, когда Сьюзи не получает желаемое, она не стесняется в выражениях. Я могла услышать в свой адрес все, что угодно – от «глупая» и «злая» до «ты не настоящая мать!». Иногда она даже добавляла: «Я тебя больше не люблю!»

Я почти отчаялась. И знаете, что меня спасло? Одна маленькая строчка в моем блокноте: *«Иногда родители должны действовать, а не реагировать»*. Над ней я и задумалась.

– И что же она для вас значит? – спросил доктор Гинотт.

– Я решила перестать тратить силы на переживания и попытки защититься. Я стала использовать свои навыки, чтобы помочь Сьюзи измениться... Задача была не из легких. Сначала ей нужно было научиться разговаривать с людьми уважительно. Она так привыкла требовать и получать, что не умела говорить иначе. Я должна была показать ей, что есть и другие возможности.

И я приступила. Когда она кричала из ванной: «Ма! Ты опять забыла дать мне полотенце!», я кричала в ответ: «Сьюзи, я бы хотела услышать: «Мама, пожалуйста, принеси мне полотенце». Я все еще надеялась, что в один прекрасный день она меня поймет.

Как-то раз я запретила ей смотреть телевизор, пока она не сделает домашнее задание. Она назвала меня злой и сказала, что ненавидит меня.

Я ответила ей очень спокойно: «Я не потерплю такого тона! Если ты раздражена, то можешь так и сказать: «Мама, не расстраивай меня! Сегодня я хочу сделать домашнее задание после этой программы!» Я показывала, что понимаю ее чувства, но разрешить их можно другим способом.

Когда она в следующий раз назвала меня злой, я была не в таком щедром расположении духа. И все же я не стала прибегать к оскорблениям. Я только что потратила два часа и семь долларов на покупку всего, что ей нужно было для школы. Для уроков математики нужно было купить тетради в клетку, для литературы – тетради в линейку, и еще кое-какие мелочи, и после этого моя маленькая поганка назвала меня «злой ведьмой», потому что я не захотела идти с ней через целый квартал за конфетами!

«Маленькая леди, – сказала я, – хочу рассказать тебе кое-что о твоей матери. Когда ты называешь ее злой, то ей хочется по-настоящему стать злой!» Я сказала это так яростно, что любой нормальный ребенок испугался бы. Но не Сьюзи. Она попыталась ответить, но я оборвала ее. Я сказала: «Сейчас я хочу услышать от тебя следующее: «Спасибо, мамочка, что ты была со мной в трех разных магазинах и купила все, что мне нужно. Спасибо, что ты купила

дополнительную коробку мелков. Спасибо, что ты терпеливо ждала, пока я выберу тот пенал, который мне понравится».

Несколько женщин в зале заплотировали.

– Не радуйтесь, – печально сказала Ли. – Я была очень жестокой, верно? И ведь у меня по-прежнему нет ответов! Но поверьте, если бы муж не поддерживал меня, я уже давно сдалась бы и отступила.

– Приведите нам пример, пожалуйста, – попросил доктор Гинотт.

Ли на минуту задумалась, а потом сказала:

– В прошлую субботу Сьюзи хотела пригласить домой подружку с ночевкой. Я сказала, что понимаю, насколько это для нее важно, и рада была бы согласиться, но поскольку я уже пригласила гостей, то я вынуждена ей отказать.

Я думала, что все объяснила доступно и вежливо, но мои слова не возымели действия на Сьюзи. Она начала настоящую атаку. Она топнула ногой и закричала: «Глупости какие! Ты думаешь только о себе и о своих дурацких гостях!»

Я была так расстроена, что чуть было не пошла по пути наименьшего сопротивления. Я подумала: «Делай, что хочешь. Приглашай друзей. Обходись без друзей. Твори, что угодно. Только оставь меня в покое». Но, к счастью, рядом находился Хэнк. Он все слышал и решил проявить твердость. «Я слышал, что тебе сказала мама, – сказал он. – Сегодня не стоит приглашать домой подруг с ночевкой».

Сьюзи не собиралась сдаваться. Она не привыкла к тому, что отец может ей возразить. Она завопила во все горло, убежала в свою комнату, упала на пол и начала визжать и бить ногами по полу.

И вдруг я почувствовала непреодолимое желание поднять ее с пола за длинные, светлые волосы и как следует отшлепать.

«Я не могу больше этого слышать, – сказала я Хэнку. – Я сейчас поднимусь и убью ее».

Он удержал меня.

«Тогда позволь ей пригласить ее чертову подружку, – всхлипнула я, – прежде чем она разнесет весь дом».

«Мы не должны позволять ей запугивать нас», – спокойно ответил Хэнк. Он взял листок бумаги и написал:

Дорогая Сьюзи,

Мы слышим, насколько ты расстроена. Но выразить протест криками нельзя.

Когда ты сможешь говорить или писать, мы с мамой с радостью тебя выслушаем,

Папа.

Джейсон отнес записку наверх. Наверху стало тихо. Потом Джейсон рассказал нам, что Сьюзи спросила его, что означают некоторые слова, а затем залезла на постель.

Я успокоилась. Я надеялась, что, получив такую замечательную записку, дочь придет к нам, и мы все обсудим. Но, по-видимому, я ожидала слишком многого. Впрочем, в этом была и хорошая сторона. Не знаю, смогу ли я объяснить это, но целый вечер я чувствовала себя прекрасно. Я была даже

горда собой. Мы с Хэнком повели себя как зрелые, ответственные родители. Мы не позволили семилетней девочке опустить нас до своего уровня.

– Умение справляться со сложными ситуациями, не поступаясь своими ценностями, приносит глубокое удовлетворение, Ли, – сказал доктор Гинотт. – Я редко делаю предсказания, но думаю, что вы скоро заметите перемены. Ни один ребенок не сможет долго сопротивляться такому подходу. Сочетание силы и человечности – очень мощное средство.

– Надеюсь, вы правы, – откликнулась Ли. – Иногда мне хочется опустить руки. Но вчера произошло нечто такое, что позволило мне надеяться на прорыв.

– И что же случилось? – спросили сразу несколько женщин.

– К нам приехал мой отец, – сказала Ли. – Он привез Сьюзи подарок. Она открыла коробку и скривилась. «Это маленькая кукла, – обвиняющим тоном произнесла она. – А я хотела большую!»

Отец побледнел. «Дорогая, – сказал он, – неужели ты думаешь, что дедушка не старался? Я искал повсюду. Я даже сделал специальный заказ. Я сказал, что мне нужна самая большая кукла, какую они только могут сделать. И они прислали именно эту».

Сьюзи отбросила коробку в сторону: «Эту я не хочу, я хочу большую!»

Раньше я сказала бы: «Папа, она не понимает. Она всего лишь ребенок. Все будет хорошо». Я всегда была рядом, чтобы извиниться за невоспитанность дочери. На этот раз я поднялась, взяла Сьюзи за руку и сказала: «Извини нас, дедушка».

Я отвела Сьюзи в свою спальню и закрыла дверь. Очень медленно я сказала: «Сьюзи, когда кто-то дает себе труд купить подарок, этот подарок нужно принимать с благодарностью».

«Но он принес мне не ту куклу!» – заныла дочь.

«Я знаю, – сказала я, – ты ждала одного, а получила другое».

Зареванная Сьюзи кивнула.

«В таком случае, – объяснила я, – нужно подождать, пока человек уйдет домой. А потом ты можешь сказать родным или друзьям, что подарок тебя разочаровал... И знаешь почему?»

Сьюзи помолчала, а потом ответила: «Чтобы не обидеть того, кто сделал подарок?»

«Именно», – кивнула я и стала ждать.

«Ты думаешь, дедушка обиделся?» – спросила Сьюзи.

«А что ты думаешь?» – переспросила я.

«Я не знаю», – пожалала плечами она.

«А я знаю. Я думаю, что дедушке нужно почувствовать себя лучше».

«Ну так и сделай, что нужно!»

«Хорошо, я сделаю. Но ты должна тоже что-то придумать».

Я вернулась к отцу. Сьюзи не появлялась несколько минут. А потом она появилась со стаканом вишневого сока со льдом.

Она протянула стакан деду. Он вернул его ей: «Нет, дорогая, выпей сама».

Я чуть было его не убила. Моя дочь впервые в жизни повела себя как настоящий человек, а мой собственный отец снова сделал из нее принцессу.

Я со страхом ждала, что она будет делать. Сначала Сьюзи смутилась, а потом протянула стакан деду: «Нет, дедушка, я приготовила этот сок для тебя».

Думаю, тебе нужно подкрепиться». Я ликовала! *Она все же сделала это! Она может быть человеком!*

Слушая Ли, мы тоже ликовали. Несколько женщин подошли, чтобы поздравить ее, но она их остановила.

– Послушайте, я не обманываюсь! Я знаю, что это еще только начало. Я семь лет делала из дочери принцессу, и на то, чтобы превратить ее обратно в человека, потребуется еще семь лет. Но теперь я не собираюсь останавливаться.

Ли мечтательно посмотрела вдаль.

– Знаете, на моем подоконнике стоял небольшой цветок. Я никогда не понимала, почему он настолько несимметричный. И только потом поняла: одна сторона цветка вообще не получала света. Я стала поворачивать его. И постепенно цветок стал симметричным и пушистым.

Именно так я теперь думаю о детях. Они похожи на тот небольшой цветок. Если поворачивать их к солнцу, они вырастут гармоничными людьми.

– А если недостаточно будет повернуть цветок, – задумчиво сказал доктор Гинотт, – то нужно повернуть солнце.

3. Плакса. Почему я не могу повернуть солнце для него?

С того нашего собрания я вышла с чувством зависти. На улице женщины разбились на небольшие группы. Они болтали, обсуждали, над чем-то смеялись. Я сознательно отстала от всех. Мне не хотелось ни с кем разговаривать.

«Почему я не могу точно так же помочь Энди? – думала я. – Почему я не могу избавить его от привычки хныкать, жаловаться и постоянно пребывать в состоянии жалости к себе? Почему я не могу повернуть для него солнце?»

Обычно я не думала об Энди – разве что во время экзаменов. Теперь же я полностью сосредоточилась на нем. Как веселый, общительный ребенок превратился в занудливого плаксу?

Я проанализировала все причины. В первом классе он много болел. Может быть, ему оказалось труднее, чем я думала, нагонять одноклассников? Все эти ангины, отиты, антибиотики и жаропонижающие... Он никогда не успевал провести в классе достаточно времени, чтобы с кем-то подружиться. Может быть, это повлияло на его характер?

А могла ли я что-то сделать в такой ситуации? Может быть, в том году я его слишком избаловала? Но как я могла вести себя иначе, если он был одинок, и ему нужно было общество, если ему было плохо, и он нуждался в утешении? Неужели я должна была оттолкнуть его?

Свой вклад в его проблемы внес и мой муж. Он был слишком критичен. Нет, я его не обвиняла. Мужчина не в состоянии день за днем спокойно выслушивать хныканье и жалобы собственного сына. (Кто взял мой ботинок? Я есть хочу... Игрушка опять сломалась... Я не могу это сделать... Сегодня не моя очередь... Он больше... Вы никогда меня не любили!)

Как бы я хотела, чтобы их отношения стали прежними! Ребенок не в состоянии выносить постоянную критику. Я вспомнила о том, что произошло прошлым вечером. Энди целый день ждал отца, чтобы показать ему свою работу. Тед очень старался. Он изо всех сил продемонстрировал свой энтузиазм. Но надолго его не хватило: «Посмотри только на себя! Ты весь измазался клеем, а я еще даже не заплатил за твой новый свитер. Не мог бы ты в следующий раз сделать что-нибудь, не извозившись, как поросенок?» Энди был раздавлен.

Не помогал нам и Дэвид. Хотя, чего ожидать от одиннадцатилетнего мальчишки? Особо от того, кому приходится наблюдать, как мамочка балует младшего брата, говоря старшему, что он для таких нежностей уже слишком большой. Неудивительно, что при любой возможности Дэвид старается поддразнить Энди.

Хорошо. Значит, ничьей вины в этом нет. Всего лишь стечение обстоятельств. Но что же нам делать в этой ситуации?

Мои мысли прервал жизнерадостный голос Хелен:

– Джен, видела бы ты себя! Что-то случилось?

Я постаралась заулыбаться, но надолго улыбки не хватило. Меня словно прорвало:

– Хелен, меня беспокоит Энди. Он не похож на других мальчиков его возраста. Он такой незрелый. К восьми годам он же должен научиться справляться со своим настроением, верно? Энди страдает из-за всего на свете – из-за серьезных проблем и мелочей. Это ненормально. Сломанный карандаш, поцарапанный палец, умершая кошка – он на все реагирует одинаково. Да что я тебе рассказываю, ты же его знаешь! Он практически постоянно ведет себя как беспомощный малыш!

Хелен даже остановилась.

– Подожди-ка, – медленно сказала она, – думаю, я понимаю, о чем ты говоришь. Я знаю, что Энди очень чувствительный – его легко расстроить. Но это не определяет его характер. Когда я думаю об Энди, то вижу перед собой мальчика, обладающего богатым воображением. Он не просто копирует. Он придумывает. Он разрабатывает концепции.

Я понятия не имела, о чем она говорит.

– Ты имеешь в виду его мелкие изобретения?

– Мелкие?! – изумилась Хелен. – Может быть, его вещицы невелики, но в них живет большой дух. То, что для Энди совершенно естественно, многие художники не находят за всю жизнь. В нем есть смелость – он не боится рисковать и изучать неизведанное...

– Хелен, ты очень добра, и я это ценю, но...

– Я вовсе не добра, – перебила меня Хелен. – Я говорю об Энди объективно, но с художественной точки зрения. Я говорю тебе, что для работ подобного масштаба необходима огромная сосредоточенность, настойчивость и зрелость.

– Ты хочешь сказать, что Энди – зрелый художник? – поразила я.

– Хныканье и жалобы – это все временное, – продолжала Хелен. – Может быть, он так пытается показать тебе, что его что-то беспокоит... Но, Джен, настоящий он – это его *работа!*

Я обняла ее прямо на улице.

– Что ты делаешь? – удивилась она.

– Ты знаешь!

Еще одно слово, и я разрыдалась бы.

Обо всем этом я поговорила с Тедом в тот же вечер. Я закрыла дверь спальни и рассказала ему все – о Нелл, о Ли, о ролях и смене ролей. Я рассказала о том, что можно помочь ребенку измениться, изменив собственное к нему отношение. А потом я повторила все то, что Хелен сказала об Энди, и о том, что ее восприятие значит для меня.

Судя по всему, мои слова мужа не заинтересовали. Я стала более настойчивой. Мне так хотелось, чтобы он понял меня. Может быть, главная проблема нашего сына в том, как мы его воспринимаем? Пока мы не увидим в нем взрослого человека, не нуждающегося в нашей защите, он не станет таким. И я призналась Теду, что намерена изменить свое отношение к сыну.

Произнести то, что я произнесла потом, мне было очень нелегко. Я никак не могла придумать, как сделать это потактичнее. Я сказала Теду, что мне нужна его помощь. Я попросила его не быть таким резким с Энди, потому что это меня раздражает. Одно резкое слово, и я тут же бросаюсь на защиту «моего малыша» от «отца-злодея».

Судя по всему, я наступила на любимую мозоль. Тед тут же выложил мне все, что он обо мне думает. Ему казалось, что я вижу в нем здорового, жестокого, бесчувственного самца, от которого нужно защищать ребенка.

Я была поражена. Мне и в голову не приходило, что Тед может так думать. Я сразу же поклялась, что больше такого не будет, что с этой минуты я стану другим человеком. Но я умоляла и Теда измениться. Я напомнила ему о клее на свитере. «Энди так хотел, чтобы ты его похвалил, – сказала я. – Он не мог вынести твоего сарказма. Когда он ошибается, просто подсказывай ему направление. Ты же мог сказать: «Если собираешься работать с клеем, надевай старую одежду». Он отреагирует на такие слова иначе... Знаешь, если бы ты записался в группу отцов, которую ведет доктор Гинотт... Тед, ты не хочешь побывать на этих занятиях?

Тед помрачнел.

– Нет. Мне это неинтересно, – процедил он сквозь зубы. – Я тебя понял. Я постараюсь вести себя с Энди по-другому, потому что сам хочу этого. Но это будут мои усилия, мои мысли. Не нужно навязывать мне чужие. Даже если тебе это не нравится, ты не должна меня исправлять. И никаких оценок!

И тут в дверь постучала Джилл.

– Родители, вы чем там занимаетесь? Вы просидели у себя целый вечер! Папа, помоги мне с домашней работой!

Тед вышел.

А я ощутила огромную усталость и незаметно для себя заснула. Проснулась я уже утром. Всю ночь я проспала одетой.

После этого дня в нашей семье произошли перемены – драматические и почти неосязаемые. Целых полгода я фиксировала события и мысли, которые казались мне важными и значимыми.

Новая роль для Энди

В тот же день

Я не могла дождаться, когда можно будет приступить к развитию самых сильных сторон моего мальчика – его воображения, его настойчивости, его зрелости.

И тут он вошел в комнату, пижамные штаны волочились по полу. Энди шмыгал носом и хныкал:

– Я не пойду сегодня в школу.

Я пощупала его лоб. Холодный. Раньше шмыгающий нос был веским основанием для того, чтобы остаться дома.

Но не сегодня. Сегодня началась новая эра. С сегодняшнего дня он должен перестать думать о себе как о слабом, болезненном ребенке.

– У тебя нет температуры, дорогой, – сказала я. – Хочешь сначала позавтракать, а потом одеться или наоборот?

Энди недоверчиво посмотрел на меня, а потом произнес:

– Я сначала оденусь.

Тут уже настала моя очередь удивляться. Он действительно собирался идти в школу.

В тот же день

Энди вернулся домой из школы с заявлением о приеме в детскую бейсбольную команду и с запиской о том, что тренировки будут продолжаться месяц. Он смотрел прямо на меня, ожидая моей реакции.

Я была поражена. Бейсбол всегда был для Энди ругательством. Неужели за одно утро он стал другим человеком? Удивительно! Но он прежде никогда не играл в мяч. А бейсбол – такая жесткая игра... Я слышала, что тренеры очень грубы... Он этого просто не выдержит... И я снова вспомнила о своей решимости. Я должна взять себя в руки, иначе он все поймет по моему взгляду.

Энди: Ты думаешь, я должен записаться в команду?

Я (*быстро перевожу для себя: «Ты думаешь, это мне по силам?»*):
Значит, ты собираешься в этом году записаться в команду?

Энди: Да, но тренеры всегда кричат на тех, кто пропускает мячи... И другие ребята смеются...

Я: Да, это, наверное, неприятно. Но, знаешь что, Энди? Думаю, ты сможешь с этим справиться.

Энди: Да. Может быть, я запишусь в следующем году. Пока что я слишком плохо ловлю мяч.

Значит, это был пробный шар. Но Энди серьезно задумался об этом. Может быть, при нашей поддержке он запишется в команду уже в нынешнем году.

Я поделилась новостью с Тедом, как только он переступил порог.

Я (*стараясь не впасть в истерику*): Энди собирается записаться в бейсбольную команду! Ты должен позаниматься с ним и научить его бросать мяч. У нас всего месяц на то, чтобы привести его в форму!

Воскресенье

Тед с Энди отправились в парк потренироваться. Оба были в приподнятом настроении. Я надеялась, что все пройдет хорошо.

Через два часа они вернулись в полном молчании. Энди ушел в свою комнату и хлопнул дверью. Тед бросил на меня взгляд, который красноречиво говорил: «Это все твои блестящие идеи!» Потом он поведал мне о постигшей их катастрофе.

Тед: Твой сын хотел всего лишь покормить уточек и пособирать камешки. Я бродил за ним как идиот, пытаюсь заинтересовать его мячом. За пять минут до возвращения домой он все-таки снизошел до меня. Он позволил мне бросить ему мяч. Ты знаешь, что у нашего сына пальцы как спагетти... Знаешь что? Больше мне таких заданий не давай...

Они вернулись страшно злые друг на друга и на меня. Тед был прав. Я не должна была заставлять его заниматься с Энди. Если он захочет что-то сделать для сына, то должен придумать это сам.

Мне нужно быть более спокойной.

На следующий день

Я решила, что воскресенье пропало. Но Энди так не считал. Он целый день твердил мне про парк: спрашивал, куда деваются утки, когда идет дождь, что они едят, если люди не приносят им хлеб, замечала ли я, что мокрые камни меняют цвет.

Я была тронута его восторгами.

– У тебя столько вопросов про природу, – порадовалась я. – Уверена, что Галилей или да Винчи были такими же в детстве... Энди, твои мысли стоило бы записать.

– А что мне нужно писать? – спросил он.

– Ну, хотя бы твои вопросы. Может быть, то, что тебе интересно. Мне кажется, если ты раскроешь блокнот, то сразу придумаешь, что писать.

Через две недели

Блокнот Энди наполнен его наблюдениями – целых двенадцать страниц. На обложке выведено «МОЯ ЛИЧНАЯ КНИГА РАЗМЫШЛЕНИЙ». Больше всего мне понравилась та страница, где он обвел свою ладонь и написал: «Ладонь похожа на остров, а каждый палец – это полуостров».

Через неделю

Мы с Энди отправились покупать ему зимнюю куртку. Его размера нигде не было. В третьем магазине он раскапризничался. Он так плакал и кричал, что люди стали останавливаться и смотреть на него.

Я попыталась его успокоить. Никакой реакции.

Я попросила его помочь мне. Он заплакал еще громче.

Я сдалась. Мы поехали домой.

На выходе я остановилась возле закуской, чтобы подкрепиться перед долгой дорогой назад. Энди за мгновение проглотил свою еду – и тут же изменился. Капризный малыш снова превратился в разумного восьмилетнего мальчика.

– Давай съездим в другой магазин, – предложил он.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: Когда ребенок голоден и устал, не надо удивляться его поведению или ругаться. Один шоколадный батончик в такой ситуации стоит тысячи слов.

Через месяц

Энди хныкал, как обычно. Даже в нормальном состоянии хныканье было для него единственным способом самовыражения.

Ему никто не помогал. Джилл и Дэвид любили дразнить его. От Теда и меня он слышал только одно: «Прекрати хныкать!», «Ты снова жалуешься!», «Ты не должен плакать из-за мелочей!».

Боюсь, что своим поведением мы лишь подкрепляли то, от чего пытались избавиться. Настало время серьезных усилий. Энди необходимы правильные реакции родителей.

На следующий день

Я готовила ужин, на кухню вошел Энди и с порога, как обычно, затянул:

– Я гооо-лоод-ный! Я гооо-лооод-ный!

– Энди, если ты не можешь дождаться ужина, то просто скажи: «Мама, дай мне хлеба с маслом» или «Мама, дай мне морковку». А еще лучше – подойди к холодильнику и возьми, что захочешь!

(У меня заметные улучшения – это лучше, чем рвать: «Ты опять хнычешь?»)

Через два дня

Сегодня Энди подошел ко мне с целым списком жалоб. Обвиняющим тоном он заявил, что у него нет тетрадей, а я всегда обещаю их купить и забываю, а завтра ему нужны тетради в школе, и никто ему не даст их. Я должна немедленно поехать с ним в магазин.

Я: Энди, я знаю, что тебе нужны тетради и собираюсь купить их, но...

Энди (*воинственно*): Но что?

Я: Мне не нравится твой тон. Твой тон напоминает скрежет металла по стеклу. Я бы предпочла поговорить в другом тоне. Попробуй говорить своим обычным, приятным, мужским голосом.

Энди (*на октаву ниже*): Тебе нравится, когда я так говорю?

Я: Именно! Ты же можешь!

Энди (*внимательно смотрит на меня, а потом вцепляется в мою блузку и пародирует собственное хныканье*): Мааа, ну когда ты купишь мне тетрадку?! Мне нужна тетрадка...

Я (*в комическом ужасе зажимая уши руками*): Ой, кошмар какой!

Энди (*со смехом, еще более низким голосом*): Мама, я думаю, сегодня подходящий день, чтобы съездить за тетрадками.

Я: Ты меня убедил.

Тем же вечером я услышала, как Энди в постели разговаривает с собой. Он явно экспериментировал с двумя голосами!

Через два дня

То же хныканье. Другой сценарий.

Энди: Ты обещала мне сделать обложки для книг. Учительница сказала, что поставит нам двойки, если наши учебники не будут обернуты. Я не хочу двойку. Ты сказала, что сделаешь еще вчера, и не сделала...

Он был настолько отвратителен, что мне пришлось собрать все силы, чтобы не копировать его. Я подняла руку:

Я: Энди, пожалуйста... Другим тоном!

Энди не обратил на меня внимания и продолжал жаловаться всему миру на то, что я сделала обложки для учебников Дэвида и Джилл, а про него забыла.

Я (*решительно и твердо*): Энди, у тебя жестокосердная мать.

Энди *озадаченно смотрит на меня*.

Я: Проблема заключается в том, как растопить ее ледяное сердце. (*Я выхожу из комнаты. Через пять минут Энди стучится в дверь спальни.*)

Я: Входи.

Энди (*деловито и сосредоточенно*): Мама, мне нужны обложки для книг. Ты можешь мне их сделать?

Я (*с удовлетворенным вздохом*): Молодой человек, я не могу перед вами устоять. Пошли.

И тогда я радостно подумала: «Похоже, начинает получаться!».

На следующий день

Я только что все испортила. Я вернулась с январской распродажи с шестью банными полотенцами, четырьмя простынями, больными ногами и раскалывающейся головой.

Энди (*плаксивым тоном*): Где ты была? Ты сказала, что приедешь в четыре. Я есть хочу, а дома ничего нет. Ты мне что-нибудь купила? Что ты мне купила?

Как вы думаете, что я сказала?

«Ты хочешь знать, где я была? Ты ждал меня к четырем?» Нет!

«Похоже, тебе пришлось нелегко – дома действительно нечего есть». Нет!

«О, ты думал, что я тебе что-то куплю?» Нет!

Нет! Нет! Нет!

Я просто закричала:

– Заткнись! Заткнись! Замолчи! Твой голос сводит меня с ума!

Два шага вперед, один шаг назад. Надеюсь, мой сын именно такой, каким я его считаю – сильный мужчина!

Неделю спустя

Снова этот голос! На этот раз понадобились деньги на специальный насос, который можно купить только в Филадельфии. Приятно видеть научный интерес в ребенке, и я хотела быть внимательной. Но этот хныкающий тон сводит меня с ума. Я чуть было снова не закричала: «Замолчи!» Должна же быть какая-то альтернатива.

Я остановила Энди на полуслове.

Я: Энди, запиши все это для меня. Если я увижу то, что ты хочешь, в письменном виде, то смогу лучше понять тебя.

Это ему не понравилось.

Энди: Записать?! А для чего у меня рот? Просто выслушай! Мне нужен воздушный насос и...

Я: В письменном виде, пожалуйста! Когда я увижу все в письменном виде, то смогу все обдумать. Я хочу точно знать, что тебе нужно, зачем и сколько это будет стоить.

Энди убежал в свою комнату разозленным. И все же перед сном он принес мне листок бумаги. На нем было написано:

*Дорогая мама,
Я изобрел новую ракету. Мне нужен воздушный насос. Он стоит 1,25 доллара. Мне нужен еще бак для горючего. Он стоит 75 центов. И я верну тебе эти деньги.
С любовью,
Энди*

Тем же вечером, когда Энди уснул, я оставила на тумбочке возле его постели свою записку:

*Дорогой строитель ракет,
твоя смета расходов составлена так четко, что я точно знаю, что тебе нужно.
В конверте ты найдешь два доллара на твои расходы.
Удачного взлета!
С любовью,
Мама.*

Через два дня

Мне кажется, что занятия с Энди поглощают все мои силы. Как только я открываю глаза, то сразу же думаю о нем. О нем же я думаю, закрывая глаза ночью.

Неудивительно, что Джилл обижается: «Ты совсем не обращаешь на меня внимания». Неудивительно, что Дэвид ходит обиженный. Неудивительно, что Тед каждый вечер прячется за газетой. Я превратилась в одномерный персонаж – Мать Энди.

Моя жизнь полностью вышла из колеи. Я должна больше времени уделять Джилл. И мне нужно обязательно посмотреть на новый замок для велосипеда, который Дэвид давно хотел мне показать.

Но самое главное – мне нужно больше внимания уделять нашим отношениям с Тедом. Тот, кто говорит, что дети сближают супругов, вообще ничего не понимает. Мне кажется, что понятие «мать и отец» полностью противоположно понятию «муж и жена». Сегодня мы с Тедом ужинали наедине – цыпленок с вином и грибами. Я сто лет не готовила это блюдо, потому что Энди его не любит.

Мне нужно пойти вместе с Тедом на вечер выпускников в этом году. Нужно отдать его смокинг в чистку и купить себе новое вечернее платье. А почему бы и нет? Жизнь – это не только Энди!

Через неделю

До сих пор пребываю в шоке от того, что услышала днем. Я вошла на кухню и увидела, что Энди горько рыдает над подгоревшим сэндвичем с сыром.

Энди (*плачуцим тоном*): Я его сжег! Я его сжег!

Я (*вздрагивая*): Энди! Снова этот тон! Мне это не нравится. Просто скажи: «Надо же, сэндвич подгорел. Нужно сделать другой».

Энди (*глядя на сгоревший сэндвич и снова плачуцим тоном*): Но если я так скажу, ты меня не пожалеешь!

«О боже, – подумала я. – Он говорит, что хочет, чтобы я его *пожалела!*» Я не знала, что ответить, поэтому промолчала. Но целый день его слова не выходили у меня из головы.

Значит, он так воспринимает себя – как человека, который имеет для меня ценность только тогда, когда его можно пожалеть?.. Какой тяжкий груз лежит на плечах этого ребенка: он старается сделать себя достойным жалости, чтобы почувствовать материнскую любовь.

Может быть, ему кажется, что так он делает меня счастливой – удовлетворяет мою потребность?

Действительно ли мне это нужно? Не может быть! Может быть, когда-нибудь? Может быть, когда-то... Энди, этого никогда больше не будет! Если так и было, то больше никогда не будет!

Через три дня

Во мне что-то изменилось. Я услышала это в своем голосе. Отчаяния больше нет. Я больше не хочу быть Идеальной Матерью, Всемогущей Дарительницей Немедленного Утешения.

Энди больше не пытается пробудить во мне прежние чувства, потому что я реагирую по-другому. Я больше не думаю о том, что скажу и как скажу. Слова исходят прямо из души. Я знаю, что сын должен почувствовать собственную силу, ощутить свою власть – свою, а не мою. Я смотрела на Энди и ждала, что он *сможет*. И *захочет!*

Мальчику нужен друг

Через неделю

Сегодня я была у Хелен. Мне хотелось рассказать ей обо всем, что произошло с Энди за последние два месяца. Какое наслаждение разговаривать с ней! Я буквально купалась в ее одобрении. А потом она спросила, появились ли у Энди новые друзья? Я объяснила, что мальчики из нашего квартала давно перестали с ним дружить, а в классе, по его словам, его окружают одни тупицы.

– Мальчику нужен друг, – сказала Хелен.

Я еще раз объяснила, что ему вполне комфортно дома со своими изобретениями.

– Ему нужен друг, – повторила Хелен. – Ты не можешь быть его другом.

Я была убита.

– Еще и это? Я должна искать ему друзей?

– Нет, но ты можешь помочь ему. И тогда он сам найдет себе друзей.

– Но как?

– Поговори с его учительницей, – посоветовала Хелен. – Это будет первым шагом.

Неожиданно я пожалела о своей откровенности. Хелен – замечательная подруга, но порой она бывает слишком навязчива.

В тот же день

Правильно. Мне нужно поговорить с учительницей.

Думаю, что Энди нужно сблизиться с другими детьми. Он слишком много времени проводит со мной. Почему бы ему действительно не завести друзей? Ему нужно просто помочь.

На следующий день

Встречалась с учительницей Энди, миссис Миллер. Это молодая, энергичная женщина, готовая помочь и полная любопытных идей. Вот что она предложила:

1. Найти Энди партнера для работы над классным постером.
2. Поручить ему шефство над научным уголком.
3. Позволить ему выбрать себе помощников, которые чистили бы клетку хомяка и меняли воду в аквариуме с черепаками.
4. Разбить класс на небольшие группы, которые работали бы над внеклассными проектами.

Учительница дала мне имена и телефоны мальчиков, которые, по ее мнению, могли бы подружиться с Энди. Она предложила мне вовлечь их в какое-нибудь совместное дело.

Идя домой, я думала: «Боулинг! Из всех видов спорта Энди нейтральнее всего относится к боулингу!»

На следующий день

Энди понравилась идея группового боулинга.

– А почему бы нам не пойти вдвоем? – спросил он. – Только ты и я.

Я пробормотала что-то насчет клуба. Слово «клуб» Энди воодушевило.

– У нас будет клуб боулинга! – воскликнул он. – Мы будем собираться каждую неделю.

Клуб еще предстояло организовать. Я всем позвонила. Все дети заинтересовались, и в четверг все оказались свободны. Энди подготовил список необходимых покупок. Завтра мы купим газировку и печенье для первого собрания «клуба боулинга». У нас появилось дело.

Четверг

Полное фиаско.

Тщательно выбранное печенье было разбросано по полу, газировка фонтаном била в потолок, мальчиков не удавалось утихомирить – но все они общались только друг с другом. Энди оказался отверженным даже в собственном доме. Он набрал меньше всего очков. Клуб его больше не интересует. Я уговаривала его сделать еще одну попытку. Бесполезно.

Клуб распущен.

Пятница

Ничего хорошего в том, что Энди целыми днями сидит дома. Он или тарашится в телевизор, как зомби, или следует за мной, как собачка, из комнаты в комнату, или ругается с Дэвидом.

Ему нужно проводить больше времени вне дома, со своими сверстниками! Мои слова стали мне самой напоминать заезженную пластинку: «Энди, почему бы тебе не пригласить к нам кого-нибудь?», «В твоём классе, наверняка, есть хоть кто-то, с кем тебе хотелось бы поиграть», «Мальчики должны после обеда играть с друзьями».

Энди обижался и изо всех сил сопротивлялся.

Я избрала более тонкую тактику: «Думаю, что любой мальчик, который любит что-то изобретать, был бы рад познакомиться с тобой».

Никакого толка. Я знаю, что ему мешает. Моя настойчивость. Он чувствует, как сильно я хочу, чтобы он больше времени проводил вне дома, и из-за этого не хочет того же сам.

Как же мне выманить его из дома?

Через три дня

Знаю, что делать! Я уйду сама. Новая швейная машинка пылится у нас уже год, а я до сих пор не научилась даже вдвевать нитку в иглолку.

Я записалась на дневные курсы кройки и шитья и велела Энди найти себе занятие на вторник, когда я уйду на занятия.

Энди оказался в ловушке. Я стирала и старалась не замечать его паники. Он смотрел, как я методично разбираю носовые платки Теда, а потом предложил:

– Учительница говорила, что я могу остаться после уроков, чтобы помочь тупице Джиму Планкетту сделать постер для нашего класса. Я скажу, что могу заниматься этим по вторникам.

Господи, благослови миссис Миллер! Она все-таки мне помогла.

Через неделю

Позвонил Крейг. Это один из тех, кто входил в состав неудачного клуба боулинга. Он хотел пригласить Энди к себе домой. Энди отказался, и Крейг пришел к нам.

Сначала мальчики относились друг к другу настороженно.

– Чем хочешь заняться? – спросил Крейг.

– Не знаю, – ответил Энди. – А ты?

Чуть позже я увидела, что они играют во дворе возле гаража. Они нашли старые грабли Теда и нагребли целую кучу опавших листьев. Я наблюдала за тем, как они возятся вокруг этой кучи, словно маленькие жуки. И тут все замерло. И вдруг в воздух взлетел фонтан красных и желтых осенних листьев, а потом появились два мальчика. Они кричали, хохотали, подбрасывали листья в воздух, осыпали ими друг друга.

Потом я напоила их горячим шоколадом. Крейг и Энди болтали без умолку. Крейг рассказывал о своих ручных змеях, а Энди – о том, что у его морской свинки появились детеныши.

Когда Крейг ушел, я снова увидела прежнего Энди – веселого, доброго, общительного. Такое настроение сохранялось до вечера. Он даже одолжил Дэвиду свою новую ручку.

На следующий день

Крейг снова позвонил. На этот раз Энди согласился пойти к нему. Первое приглашение в дом друга за целый год! На этой неделе многое случилось впервые.

Домой Энди вернулся в превосходном настроении.

Через месяц

Дружба с Крейгом окрепла. Медленно, но окрепла. Энди играл у него в субботу. У Крейга был еще один приятель. Мальчишки стали дразнить Энди и бросаться в него песком. Энди вернулся домой в отчаянии. Песок забился ему в волосы, глаза и рот.

Шмыгая носом, он рассказал, что случилось. В комнату вошел Тед, увидел, что Энди хнычет, и спросил:

– Когда ты научишься разговаривать как нормальный человек? Ты что постоянно будешь хныкать, как малыш?

Энди посмотрел на меня так, словно его ударили. Он спрятал лицо в моем фартуке и пробормотал:

– Когда я вырасту, я буду мамой!

Если бы у меня в руках было что-то тяжелое, я бы непременно врезала Теду! Пришлось все внимание уделить Энди. Я отвела его в ванную и отмыла.

Потом я налетела на Теда. Я просто не могла больше сдерживаться. Я рассказала, что случилось с Энди, и напомнила, как нелегко мне было повисить его самооценку.

– И вот ты приходишь и, как слон в посудной лавке, все портишь! – воскликнула я. – Неужели ты не понимаешь, какой вред причинил ребенку? Неужели тебе нет до этого дела: он же и твой сын тоже, помнишь?

Тед холодно посмотрел на меня.

– Да, пожалуй, – сказал он. – Иногда я в этом не уверен.

Он отвернулся и вышел из комнаты.

Энди и его отец

Тем же вечером

Я лежала на диване, и у меня страшно болела голова. Я снова и снова мысленно прокручивала эту сцену. Что же должен был испытать мальчик, чтобы заявить, что он *хочет быть мамой!* Уверена, что он этого не думал, но сказал же. А слова Теда о том, что Энди не его сын?! Что за ними стоит? Может быть, ему кажется, что я слишком много внимания уделяю Энди и тем самым вторгаюсь на его территорию?

Но это же неправда! Мне очень хочется укрепить их отношения. Это же я отправила их в парк вдвоем.

Собственные слова эхом отозвались в моих ушах. Да, это я отправила их в парк вдвоем. Это не была идея Теда. Но я же не могу ждать, пока он сам проявит инициативу. Он возвращается домой по вечерам очень усталым, и ему уже ничего не хочется. А когда у него появляется какой-то интерес к Энди, то все кончается криком и скандалами. Всем лучше, когда за дело берусь я... Когда Тед и Энди общаются, я чувствую себя не самым лучшим образом.

Голова разболелась у меня еще сильнее. Я лежала в тишине и темноте, и горькая истина открывалась передо мной. Я была абсолютно несправедлива к ним обоим. Я постоянно давала Энди понять, что ему нужна защита от собственного отца!

Какая ирония судьбы! Я доверяла Теду в самых важных вопросах и жизненных ситуациях, и он никогда не подводил меня. Но я не могла доверить ему его же собственного сына!

Неожиданно мне стало ясно, что дело вовсе не во вспыльчивости Теда и не в отсутствии у него моей, так называемой, чуткости. Обаятельный, энергичный, принципиальный отец мог дать Энди то, чего мальчик никогда не получит от меня.

У отца Энди может научиться тому, как стать мужчиной.

На следующее утро, в воскресенье

Я ничего не сказала Теду. Но он слишком хорошо меня знал, чтобы почувствовать мой настрой.

После завтрака мы с ним наслаждались второй чашкой кофе и легкой музыкой. В кухню вошел Энди, волоча за собой жестяную банку. Тед резко прикрикнул на него. Энди с привычным жалостливым видом обернулся ко мне. Раньше я бы воскликнула: «Ну что такого плохого сделал ребенок?» Теперь же я просто сказала:

– Ты слышал, что сказал папа? Мы хотим послушать музыку. И нам нужна тишина.

И Энди, и Тед одинаково изумленно посмотрели на меня, а я улыбнулась им обоим.

Тем же утром

Тед накричал на Энди за то, что тот без разрешения взял его молоток. Энди убежал от него и обхватил меня руками.

– Папа злой! – рыдал он.

Раньше я принялась бы утешать его. Но на этот раз все произошло по-другому. Я осторожно высвободилась и сказала:

– Думаю, папа просто хочет, чтобы никто не брал его вещи без разрешения.

Тем же вечером

Энди подошел ко мне, чтобы я помогла ему с домашним заданием по математике. Он сказал, что не понимает действий с дробями. Я предложила проконсультироваться у специалиста по математике – у отца.

Они занимались десять минут, потом Тед начал терять терпение и Энди расстроился.

– Я все делаю очень медленно, – захныкал он. – Я всегда последний.

– Энди, – сказал Тед. – Я не хочу, чтобы ты думал о том, быстро ты все делаешь или медленно. Один человек усваивает дроби за полчаса, а другой за неделю. Но когда они это усваивают, то оба знают одно и то же.

Энди собрался и продолжил.

«И я еще беспокоилась насчет этого мужчины!» – подумала я.

Через месяц

Я полностью перестала вмешиваться в отношения между Энди и Тедом. Может быть, это просто совпадение, но я стала замечать, что Тед становится все терпеливее с Энди. Однажды он укладывал его спать и долго беседовал с ним о ракетах и моторах. На прошлой неделе они целый час собирали камни в парке. Им не очень легко в обществе друг друга, но ситуация постепенно улучшается. Мне кажется, что естественное равновесие восстанавливается.

Через две недели

Это не справедливо. Любви *должно* быть достаточно. Но теперь я вижу, что родители могут быть милыми, достойными, любящими людьми и все же причинять вред своему ребенку. Как бы я хотела, чтобы Тед обладал хотя бы начальными знаниями. Он заводится из-за мелочей и постепенно доводит дело до скандала. Прошлым вечером он устроил настоящее сражение.

За ужином Энди потянулся за миской с картофельным пюре и переложил на свою тарелку добрую половину.

Тед: Положи пюре назад.

Энди (*придвигая тарелку к себе*): Нет, в прошлый раз мне почти ничего не досталось!

Тед: Я сказал, положи назад!

Энди: Ты меня не заставишь!

Тед (*поднимается и вытаскивает Энди из-за стола*): Твой ужин окончен.

Энди назвал Теда злым, Тед ударил его. Энди пнул его в ногу. Тед ударил его снова, на этот раз сильнее, и отправил в свою комнату. Джилл и Дэвид все это видели.

Когда Тед вернулся за стол, никто не произнес и слова до конца ужина. Дети доели десерт и ушли к себе. Мы остались одни.

Тед: Я знаю, что ты думаешь. Всего этого следовало бы избежать.

Мне больше всего хотелось, чтобы наступило утро и все обо всем забыли. Я чувствовала, что сейчас начнется ссора, а мы и так уже были раздражены.

Я: Что ж, такое случается. Он действительно взял слишком много.

Тед: По-твоему, я должен был сказать: «Бери сколько хочешь, сынок. Не беспокойся об остальных».

Я: Ты знаешь, что это не помогло бы. Его нужно было остановить.

Тед: Именно! Поэтому я и сказал, чтобы он положил пюре назад.

Я (*спокойно*): Ты приказал ему. Когда ты приказываешь ребенку, ему хочется сопротивляться.

Тед: Понимаю! Я не могу больше говорить, что должны делать мои дети! И что же, училка, я должен был сделать?

Я (*раздражаясь*): У меня нет ответов на все вопросы.

Тед (*резко*): Не играй со мной в свои чертовы игры. Я спросил, что мне нужно было сделать!

Я (*воодушевляясь*): Во-первых, ты мог описать проблему. Например: «Энди, пюре нужно разделить на пятерых». И тогда Энди мог бы *сам* положить часть пюре обратно... Ты мог сказать о своих чувствах: «Мне не нравится, когда один человек берет себе половину всей картошки. В нашей семье все делят поровну...» Ты мог предоставить ему возможность выбора. Ты мог сказать: «Энди, ты взял слишком много картошки. Отложи немного обратно в миску или на мою тарелку». Существуют десятки способов прекратить борьбу самолюбий – я просто не могу сейчас все вспомнить.

Тед (*саркастически*): Вот что значит – жить с настоящим специалистом! Она всегда на месте, всегда готова оценить твое поведение и объяснить, что можно было сделать лучше.

Я (*переходя на крик*): Ты ставишь меня в невозможное положение! Я не хочу быть экспертом! Но я пошла на курсы, усвоила новые навыки и не могу просто выбросить их из головы или притвориться, что я ничего не знаю! Я слишком устала! Ты заставляешь меня чувствовать себя так, словно у меня существует монополия на эту информацию. Это не правда! Ты прекрасно можешь и сам все это узнать.

Долгое, напряженное молчание. Я с грохотом собираю посуду со стола и начинаю ее мыть. Тед что-то бормочет.

Я: Что ты хочешь сказать?

Тед: Я спрашиваю, по каким дням у вас собираются отцы?

Я (*сглатывая комок в горле*): По четвергам... Я не думала, что ты захочешь... Спасибо...

Четверг

Тед сегодня пошел на занятие. Я скрестила пальцы на удачу.

Четверг позже

Тед пришел, но разговаривать явно не хочет.

Я (*не в силах сдержаться*): Как все прошло? Что ты думаешь? Ты сказал, что ты – мой муж?

Тед: Конечно, сказал. Я сказал доктору Гинотту, что пришел посмотреть на человека, который лучше знает, как нужно обращаться с моими детьми.

Я: Ты не мог!

Тед: Именно так я и сказал, а он расхохотался... Ты никогда не говорила мне, что он работает не только с детьми. Ведь он говорит о принципах общения, которые применимы к любым отношениям – деловым, дружеским, родственным, даже международным. Есть одно лишь исключение.

Я: Какое же?

Тед (*с усмешкой*): Отношения с женами, которые слишком много знают!

Я (*отмахиваясь*): Опять твоя язвительность!

Тед: Эй! А как же «наклеивание ярлыков вредно для отношений»?

Я: Нууу, я не знаю... Может быть, в нашем доме появился еще один эксперт?

На следующее утро

Тед пришел завтракать и споткнулся о кроссовки Энди, которые стояли посреди кухни. Я думала, что сейчас услышу: «Энди, нельзя быть таким неряхой! Отнеси кроссовки в свою комнату!»

Но этого не произошло. Вместо этого я услышала совсем другое.

– Энди, – сказал Тед, – твои кроссовки стоят посреди кухни.

Энди непонимающе посмотрел на отца.

– Твои кроссовки стоят посреди кухни, – повторил Тед.

– А, да, да, – спохватился Энди. – Я сейчас их уберу.

Я не знала, радоваться или злиться. Прошло два года, и вот теперь Тед *описывает*, что его беспокоит, а не набрасывается на сына с упреками. Один вечер с доктором Гиноттом, и он ведет себя так, словно всю жизнь только так и поступал.

Через месяц

Ага! Я знала, что не все будет так легко. Иногда Тед начинает, останавливается и начинает снова. Сегодня он услышал, как Энди обвиняет Джилл в том, что она съела всю вишню. Сначала Тед хотел сказать: «Успокойся! Ты скандалишь из-за пары гнилых вишен». Но оборвал себя на полуслове и произнес нечто совсем другое.

Тед: Энди, я понимаю твое разочарование. Ты пришел к холодильнику и хотел взять вишен, а нашел лишь грудку веточек и косточек. Как бы нам сделать так, чтобы с этого момента каждый член семьи получал свою долю?

В другой раз Энди разрыдался из-за того, что в магазине не оказалось игры, которую он хотел купить, и привезти ее должны были лишь через неделю. Тед сказал сыну: «Энди, не веди себя, как ребенок. Ты не можешь получать все, что захочешь, в ту же самую минуту. Тебе нужно научиться терпению». Энди зарыдал еще громче. Тед посмотрел на меня. Я отвернулась.

Тед (*после минутного раздумья*): Ждать до следующей среды будет нелегко. Уверен, что ты хотел бы иметь свою игру прямо сейчас.

Энди перестал плакать.

Через две недели

Не знаю, чем занимаются в отцовской группе. Тед не обсуждает это со мной. Но, по-видимому, они обсуждают вопросы самооценки, потому что в последнее время он стал говорить такие вещи, от которых Энди оказывается просто на седьмом небе. Причем в самые неожиданные моменты!

Например, вчера Энди разбил пластинку. Вряд ли его можно было похвалить за это. Но Тед сказал: «Энди, я вижу, что ты расстроен из-за твоей пластинки, но побереги свои крики для экстренного случая – например, для пожара. У тебя крепкие легкие, парень!»

А этим утром Тед сумел сказать что-то хорошее Энди, когда тот разлил свой сок. Пока Энди вытирал пол, Тед заметил: «Ты хорошо все убрал, Энди. И не жаловался и никого не обвинял. Ты просто сделал то, что нужно было сделать». Энди выглядел так, точно его только что наградили медалью.

Мне хотелось сказать Теду, что каждый его разговор с сыном – наглядная демонстрация принципов доктора Гинотта. Но я этого не сделала. Не думаю, что мои слова его порадовали бы. Поэтому я промолчала и стала просто наслаждаться новой атмосферой в доме.

Через три недели

Сегодня выдался плохой день. Тед очень устал. Ему совсем не хотелось выслушивать жалобы Энди на то, что он так и не понимает действий с дробями. Тед отпустил целый ряд саркастических замечаний. А потом отвернулся, чтобы не видеть моего укоряющего взгляда.

Я не стала ему ничего говорить.

Вечером он почти извинился: «Этот его тон действует мне на нервы. Похоже, сегодня я перегнул палку».

Я (спокойно): Ну и что? Теперь Энди знает, что отец иногда может быть довольно жестким. Он же не тепличное растение!

Отец и сыновья

Три недели спустя

Меня посетила ужасная мысль: поддразнивания и конфликты между Энди и Дэвидом происходят из-за меня. Я замечаю, что Тед спокойно прекращает все ссоры, и мальчики после этого спокойно играют вместе. Интересно, почему Тед сумел применить теорию доктора Гинотта о соперничестве между братьями на практике, а мне это не удается? Мы оба изучали одно и то же. Почему же я никак не могу сделать то, что необходимо? Похоже, конфликты между братьями – не мой конек. Мне слишком больно видеть, как мои дети воюют друг с другом.

Если кто-то захочет поговорить о теории, то тут я настоящий специалист. Я знаю, что поддразнивание – это совершенно нормально и неизбежно. Гипотетически я даже знаю, что с этим делать.

Я должна защищать младшего, но при этом старший не должен чувствовать себя хулиганом.

Я должна подталкивать детей к поиску общих решений.

Я должна снижать накал ситуации, позволяя детям выражать свою враждебность друг к другу наедине с собой – в рисунках, разговорах, сочинениях.

Я не должна проводить неприятных сравнений.

И, самое главное, я ни при каких обстоятельствах не должна принимать ни одну из сторон.

Когда Дэвид начинает приставать к Энди, а Энди пытается защититься, а Дэвид становится более агрессивным, мне снова оказывается пять лет, и я снова вижу, как старшая сестра пинает меня в живот... **И Я НЕ МОГУ НЕ ПРИНИМАТЬ НИ ОДНУ ИЗ СТОРОН!**

Тед не такой. Он научился быть сразу на обеих сторонах. Он сохраняет нейтралитет, но в то же время требует личной ответственности от каждого из детей. У него тоже не все получается. Иногда конфликты переходят все допустимые границы. Но когда Тед начал использовать новые навыки, ситуация резко изменилась. Я понимаю, что он говорит совсем не так, как я.

Например, когда мальчишки вбегают в комнату, как два маньяка, и каждый старается перекричать друг друга, я обычно кричу:

– Мне неважно, что произошло и кто виноват. Я хочу, чтобы вы немедленно прекратили!

Тед же использует приемы доктора Гинотта.

– Я вижу, ребята, – говорит он, – что вы очень злы друг на друга. Я хочу понять, что произошло. Напишите, как все началось, как развивалось, кто и что сказал, а в конце изложите свои рекомендации на будущее.

Дэвид, конечно, ничего делать не стал, а Энди накатал две страницы. Тед прочел его сочинение вслух и серьезно обсудил каждую рекомендацию. Энди почувствовал, что его услышали.

В другой раз Энди прибежал весь в слезах из-за того, что Дэвид сильно его ударил. Дэвид заявил, что они всего лишь играли. Я бы сразу накричала на Дэвида:

– Сколько раз я тебе говорила, чтобы ты *никогда* и пальцем не трогал младшего брата?! Ты нарываешься на неприятности!

Тед же сказал по-другому:

– Энди, *тебя* сильно ударили. Дэвид, *тебе* кажется, что ты всего лишь играл. Каждый из вас уверен в своей правоте, потому что вы оба опираетесь на собственные чувства.

Мальчики остановились и озадаченно посмотрели друг на друга. Им явно было о чем подумать.

Но когда Энди действительно нужна защита, отец заступает за него – опять же не так, как это сделала бы я. Когда Дэвид сидит верхом на Энди и молотит его кулаками, я ору:

– Слезь с него немедленно!

Тед же отгаскивает Дэвида и кричит:

– Когда я вижу, что ты обижаешь младшего брата, мне хочется обидеть тебя! Исчезни с глаз моих – и немедленно!

И Дэвид исчезает.

Между нами есть еще одна разница: я рассчитываю на то, что Дэвид как более взрослый и зрелый человек все понимает и может контролировать себя в общении с младшим братом.

Тед не такой. Он никогда не внушает Дэвиду, что тот всегда должен быть добр к младшему брату.

Я слышала, как Тед говорил обиженному и раздраженному Энди:

– Сынок, ты играешь с огнем! Дэвид старается сдержаться, но не следует пользоваться его добросердечием. У всего есть границы.

Но больше всего меня восхищает способность Теда помогать мальчикам, когда они находятся в сложной ситуации. Он умеет положить конец угрозам и оскорблениям. Он уважает точку зрения каждого из них.

Он не всегда добивается успеха, но в понедельник вечером, когда мальчишки никак не могли уговориться, потому что один хотел, чтобы свет горел, а другой требовал темноты, Тед отлично справился с ситуацией.

Я бы предложила немедленное решение: Дэвид может почитать в гостиной, пока Энди не заснет. А если бы эта идея им не понравилась, я бы придумала что-нибудь еще.

Тед возложил ответственность за решение проблемы на *них обоих*.

Тед: Похоже, вы двое не согласны друг с другом.

Энди: Я не буду больше спать в этой комнате. Свет у него горит всю ночь. Я сплю словно в гостиной. Он всегда поступает по-своему, потому что он старше.

Дэвид: Это неправда, мелкий! Это ты...

Тед: Подождите-ка минутку. Никаких оскорблений. Давайте вернемся к нашей проблеме. Энди, я понял, что ты хочешь спать в темноте?

Энди: Конечно, хочу! Я не могу спать, когда этот тип зажигает весь свет!

Тед: Энди, никаких оскорблений! Дэвид, твоему брату трудно заснуть, когда включен свет.

Дэвид: А мое мнение никого не интересует? Мне нужно прочесть пять книг, чтобы получить пятерку по литературе!

Тед: Я понимаю. Энди, Дэвид волнуется, что не успеет прочесть все, заданное на этот год.

Энди: Это его проблема.

Тед: Это его проблема, но она касается и тебя. Когда у кого-то возникают проблемы, мы стараемся помочь друг другу.

Дэвид: Как? Я не собираюсь получать плохую оценку только потому, что ему хочется спать.

Тед: Перед нами дилемма – два мальчика с разными потребностями живут в одной и той же комнате... Послушайте, я собираюсь почитать в гостиной. У вас есть полчаса, чтобы найти решение, которое устроит вас обоих.

Через десять минут довольные мальчишки позвали Теда к себе. Им удалось договориться! Дэвид согласился выключить верхний свет и читать при свете настольной лампы. А Энди придумал специальный экран, чтобы свет не падал ему на глаза.

Если бы они были такими всегда!

Суббота

Тед сегодня был в прекрасном настроении. Несмотря на кучу дел, он был очень весел. Он заглянул в комнату Энди и позвал его. Я радовалась. Он никогда прежде этого не делал. Он всегда брал с собой Дэвида. Энди отнесся к этому настороженно. Хотя отношения между ним и отцом заметно улучшились, он все еще побаивается Теда. Он сказал, что не пойдет с ним, а займется своей коллекцией камней.

Тед расстроился. Он поцеловал меня на прощание и направился к дверям. Неожиданно в прихожей появился Энди с ботинками в руках.

– Я передумал, – сказал он. – Я пойду с папой.

– Отлично, – кивнул Тед.

Их не было несколько часов. Когда они вернулись, уже стемнело. Энди был в полной эйфории. Он хотел рассказать мне обо всем – о замечательных инструментах в хозяйственном магазине, о большой пиле на лесопилке, о продавце красок, который подарил ему кисточку, о мятной газировке с шоколадным сиропом!

Тед отозвал меня в сторону. Ему тоже нужно было со мной поговорить.

– Мы отлично провели день, – сообщил он. – Знаешь, похоже, мальчишке со мной нравится.

– Почему ты так думаешь?

– По дороге домой он положил голову мне на плечо и сказал: «Сегодня мы провели день как настоящие отец и сын. Давай это повторим, папа!»

Через неделю

Надеюсь, я не обманываюсь, но мне кажется, что за последние полгода Энди изменился. Не то чтобы очень. Он все еще часто хнычет. Но гораздо чаще он просто «разговаривает». У него есть друг – пусть только один, зато настоящий. Они с братом все еще дерутся, но не так отчаянно, как раньше. А самое главное, он больше не боится отца. Он все чаще обращается к Теду, когда ему нужна помощь.

Я знаю, что Энди потребуется время, но думаю, что самое сложное уже позади. Он перестал быть беспомощным, хнычущим малышом. Он свободно ищет свой собственный путь.

Вечер с одноклассниками Теда

Кто эта элегантная, соблазнительная женщина в зеркале? Вряд ли мать троих детей!

Энди ластится ко мне:

– Ты такая красивая, мама! Я на тебе женюсь.

– Держись от меня подальше! – кричу я. – У тебя тунец на руках.

Во мне нет ни грана материнского инстинкта. Я думаю только о том, чтобы сохранить свое платье и украсить себя еще чем-нибудь. Сегодняшний вечер для взрослых.

Вечеринка выдалась чудесная. Прекрасная еда, замечательная музыка, очаровательные люди. Никто не устраивал истерик, и все аккуратно пользовались ножами и вилками.

Всем хотелось, чтобы этот вечер длился. Старый друг Теда пригласил нас и еще несколько пар к себе. За кофе текла неспешная беседа – отпуска, работа, прелести города и пригородов, дети...

Дети! Кто это захотел говорить о детях, когда все в смокингах и вечерних платьях? Я постаралась не слушать – чтобы сохранить праздничное настроение. Но слова гостей помимо воли проникали в мой мозг.

– Несомненно, все дети совершенно разные. Возьмите моего младшего – милый, добрый, последнюю рубашку отдаст. А у старшего цента не выпросишь. Прирожденный скряга.

– Понимаю, о чем вы говорите. Старший у меня учится в Принстоне, а младшему повезет, если он сможет закончить школу. Ему никогда не стать студентом – я в этом уверен. Я говорю ему: «Ты не глупый, ты просто ленивый».

– Видели бы вы моих дочерей. Ни за что не догадаешься, что они сестры. Младшая – само очарование, двигается как балерина. А старшая шага сделать не может, чтобы что-нибудь не задеть. Мы называем ее Медведицей.

Кто-то засмеялся.

– А что твои дети, Тед? У тебя же трое, верно? Они какие?

Я напряглась. Тед пожал плечами:

– Самые обычные дети. Постоянно разные.

– Не уходи от ответа, Тед. Ну же, Джен, расскажи нам о ваших детях.

На минутку я подумала, что неплохо было бы присоединиться к этому разговору и приклеить ярлыки каждому из своих детей. Но теперь я знала очень многое, чего не знали они. Они не слышали о Кеннете и Сьюзи. Они не знали Энди. Должна ли я рассказывать им? Нет. Это слишком личное. Кроме того, это не разговор для вечеринки.

Все выжидающе смотрели на меня. Я улыбнулась и пробормотала, что они могут прийти к нам в гости и познакомиться с нашими детьми.

Кто-то посетовал на поздний час. Все как-то сразу начали собираться, прощаться и обещать встречаться почаще. Внизу я присела на скамейку, ожидая, когда Тед подгонит машину. Последняя часть разговора оставила неприятный осадок. Мне не нравилось то, что я не смогла быть честной. Мне не хотелось обнажать свои чувства, но я же могла что-нибудь ответить. И что?

Если бы я чувствовала себя свободно, я бы сказала: «Дорогие друзья, то, над чем вы шутите, вовсе не смешно. Дети воспринимают себя точно так же, как их воспринимают родители. Они ждут, чтобы мы объяснили им, кто они есть и кем могут стать. Они зависят от нас, их самооценка зависит от нас, их способности зависят от нас».

Я бы многое могла им сказать.

Не существует детей-эгоистов. Есть лишь дети, которым нужно показать радость щедрости.

Не существует ленивых детей. Есть лишь дети, которым недостает мотивации. Им нужно, чтобы кто-то поверил в их способность напряженно работать над достижением важной цели.

Не существует неуклюжих детей. Есть лишь дети, которым нужно, чтобы их не осуждали и чтобы с ними занимались.

Дети – все дети – нуждаются в том, чтобы их сильные качества поддерживали и развивали, а слабые – игнорировали или направляли в другую сторону.

Кто же может справиться с этой сложной задачей?

Родители!

Кто, кроме родителей, захочет измениться, чтобы со временем изменились и их дети?

Кто, кроме родителей, сможет сказать ребенку, совершившему ошибку: «Это было в прошлом. А мы живем в настоящем. Давай начнем сначала»?

Кто, кроме родителей, сможет сказать грязному бродяжке: «Я верю в тебя. За твоей внешностью я вижу твою душу. Для меня ты настоящий принц, и ты действительно можешь им стать»?

На следующий день

Перечитав свою вчерашнюю запись, я порадовалась тому, что сдержалась на вечеринке. Я бы не смогла добавить ничего к тому, о чем говорили эти люди. Они бы сочли меня занудой.

Но удивительно, кое-что из того, что я могла бы сказать им, я говорила самой себе.

Думаю, что теперь я это знаю.

И это будет последняя запись в моем дневнике.

Глава VIII

Не меняйте точку зрения: меняйте настроение

Когда Дэвид был маленьким, я сидела на игровой площадке, покачивала его коляску и слушала, как женщины вокруг меня жаловались друг другу на своих детей.

Брайан не чистил зубы, хотя мама не раз говорила ему, что от этого у него образуются дырки, и придется идти к зубному врачу. Джулия не складывает свои игрушки, несмотря на ежедневные призывы к аккуратности и опрятности. А Льюису приходится постоянно напоминать о том, чтобы он спускал за собой воду в туалете.

Я думала про себя: «Господи, какие зануды! Бедные их дети!»

Теперь, когда у меня самой уже трое, я настроена не так критично. Я поняла, что заставить детей делать то, что я считаю важным, а они – бессмысленным, очень и очень нелегко. И в этом я не одинока. Думаю, большинство родителей раздражается из-за беспорядка, нечищенных зубов и забывчивости в туалете. Когда одна мать из нашей группы рассказала, как она сумела добиться от ребенка сотрудничества, причем без морализаторства, лекций и угроз, ее рассказ произвел на меня глубокое впечатление.

Особенно хорошо с этой задачей справилась Кэтрин. Она сумела выработать в себе такое настроение, что сопротивляться ей было невозможно. Даже когда ей приходилось напоминать, она делала это очень легко и ненавязчиво: «Крис, я не слышу звука сливающейся воды! Патти, почисти зубы перед сном! Дети, мне нужна ваша помощь с посудой!» (Вы заметили? Одни лишь простые описательные предложения!)

Обычно Кэтрин спрашивала детей о том, когда и как они хотят что-то сделать: «Ты хочешь помыть посуду до десерта или после? Тебе удобнее мыть посуду тряпочкой или губкой?» Но по ее интонации было ясно, что когда она просит о помощи, то рассчитывает получить ее.

Мне нравилось и то, как она справлялась с ситуациями, когда выполненная работа не соответствовала ее ожиданиям. Кэтрин никогда не ругала детей («Неужели ты ничего не можешь сделать правильно?»), а оценивала все сделанное и лишь потом указывала, что нужно сделать еще. Она могла сказать: «Крис, ты неплохо потрудился, чтобы очистить эту сковороду. Но сбоку остались кусочки пригоревшего яйца».

Кэтрин говорит, что от превращения в классическую домашнюю лесопилку ее отделяет лишь одно. Гибкий график. На кухне у нее есть специальная доска, на которой она отмечает, кто, что и когда делал. И теперь в ее доме не возникает споров, кто должен гулять с собакой или собирать белье в стирку. Кэтрин просто говорит: «Посмотрите расписание на сегодня».

Недавно, дети придумали нечто новенькое – специальное колесо для кухонных работ. Каждую неделю колесо поворачивается и распределяет обязанности по-новому.

Спокойное и трезвое отношение Кэтрин улучшает домашнюю атмосферу, и в ее семье все стремятся помогать друг другу.

Но существует и другой подход, который тоже стимулирует сотрудничество. Почти всегда. Хотя я колебалась, стоит ли здесь говорить об этом. Представляете, ситуацию, которая может привести к настоящему конфликту, можно сделать смешной. Игривость вместо полемики? Юмор вместо оскорблений? Лично мне это казалось странным и невозможным.

А вот Хелен думала иначе. Она сказала, что в ее семье игра – это абсолютная необходимость. Только игра помогала ей справляться с собственным командным тоном и природной властью. Когда ей удавалось привлечь детей к той работе, которую требовалось сделать, то это шло на пользу всем. Хелен становилась спокойнее, а дети не возражали и не сопротивлялись. Им ужасно нравилось, когда мама притворялась кем-то другим.

Приведу пример. Как-то утром Лори и Билли собрались пойти в магазин. На улице шел дождь, а они надели сандалии и легкие футболки. Хелен уже предвидела скандал.

- Дети, идет дождь.
- Да нет, он лишь моросит.
- Наденьте плащи.
- Да мы недалеко!
- Вы промокнете!
- Мы добежим!

И тут на Хелен снизошло вдохновение. Голосом Дональда Дакка⁵ она спросила:

– Как это, ни плащей, ни сапог? Я очень удивлен! Я думал, что все приличные утки надевают плащи и резиновые сапоги, когда идет дождь!

Дети расхохотались и полезли в шкаф, разговаривая друг с другом по-утиному.

В другой раз Билли и Лори собрались гулять, не убравшись в своих комнатах. Хелен поймала их у дверей. Самым суровым гангстерским голосом она прорычала:

– Стоять, малявки! Я только что была в ваших комнатах, и там творится натуральный кошмар. Никто не покинет город, пока все не будет убрано! Все ясно! И лучше вам убраться побыстрее, пока об этом не узнал большой босс. Ему это не понравится, ясно?

Еще один забавный пример. Хелен вместе с Билли смотрела передачу о ферме. В какой-то момент ей показалось, что она чувствует настоящий запах животных. Удивленная, она принюхалась. Рядом с ней на диване ерзал Билли. И ей сразу стало ясно, откуда идет запах.

Когда программа кончилась, Хелен рявкнула:

– Уильям, ты воняешь, словно тебя вытащили из клетки со скунсами! Немедленно отправляйся в свою старую оловянную ванну и устрой себе настоящую головомойку хозяйственным мылом и жесткой щеткой. Я хочу, чтобы, когда Па придет домой, ты благоухал, как весенний сад... И никаких разговоров о том, что ты мылся в прошлом году! Ты уже достаточно взрослый, чтобы мыться два раза в год!

Ли сказала, что ей тоже хотелось бы быть повеселее с детьми, но это непросто. Джейсон воспринимает жизнь слишком серьезно. На любые шутки он отвечает саркастическими замечаниями. А Сьюзи вообще не понимает шуток. Только Майкл всегда готов посмеяться.

Даже в полусонном состоянии он всегда готов играть.

Ли рассказала нам, как пришла будить его утром и увидела, что он укрылся с головой.

– Что это у нас там? – спросила Ли. – Похоже, субмарина... Не пора ли ей всплыть? Не перископ ли это над одеялом? Или подводная лодка еще пять минут остается на дне?

Майкл окончательно проснулся, высунул из-под одеяла руку и стал вращать ей, как перископом.

⁵ Дональд Дакк – белая утка с желтым клювом, один из самых известных мультипликационных персонажей студии Уолта Диснея.

В другой раз Ли увидела, что Майкл сидит на постели, удрученный предстоящей уборкой. «Неудивительно, – подумала Ли, глядя на заваленный игрушками и прочими вещами пол. – Ему совершенно некуда все это сложить!»

Она спустилась в подвал и через несколько минут вернулась с пустыми обувными коробками и пластинкой.

– Майкл, – сказала она, – то, что мы не любим убираться, еще не означает, что об этой работе можно забыть. Сегодня мы устроим настоящий уборочный набег.

Она поставила пластинку на проигрыватель. Зазвучал бодрый марш.

– Эта музыка будет нас вдохновлять, – крикнула она, пытаясь перекричать военный духовой оркестр. – У нас есть коробки, куда можно сложить все твои сокровища.

Майкл рассмеялся и спрыгнул с постели на пол. Под музыку он начал складывать камешки в одну коробку, а остальные игрушки в другую.

Рослин сказала, что тоже использует игру, но лишь после того, как проблемная ситуация разрешена, и не раньше. Чувство юмора возвращается к ней, только когда детей не видно, когда они спят и в доме царит полная тишина. Едва она берет ручку и видит перед собой лист бумаги, ей становится лучше. Первые черновики почти всегда бывают злыми, саркастичными и раздраженными. Но постепенно она переделывает свои тексты и доводит до совершенства. В ее записках не остается ни единого обвинения. Вот лишь несколько примеров тех ситуаций, что были разрешены с помощью записок.

Когда детей было тяжело уложить спать, Рослин написала им письма, распечатала и разложила под подушки. И вот что было написано в этих письмах:

Мысли о том, когда нужно ложиться спать

Когда дети ложатся вовремя С улыбкой и в хорошем настроении,
Родители радуются, И в доме все хорошо!

Но бывает и наоборот, и я об этом расскажу: В постель детей приходится загонять напоминаниями и угрозами, родители злятся, и утром эта злость не проходит!

Мы предлагаем вам высказать свои предложения по поводу часа отхода ко сну, которые помогли бы восстановить в семье мир и гармонию.

Пожалуйста, заполните свободные места.

Думаю, мне нужно ложиться с _____ по _____.

Я думаю, что гасить свет следует с _____ по _____.

С любовью,

Мама

Когда Рослин попросила детей помочь ей на кухне, но никто не откликнулся, она прикрепила к двери записку.

Бюллетень

КРИЗИС НА КУХНЕ

В последний раз повариха Дэвисов в ярости носилась по кухне и угрожала уволиться.

Надежные источники сообщили, что она сердито мяла картофельное пюре и твердила: «Этого слишком много на одного! Я не могу обслуживать целый ресторан!»

В силу экстренных обстоятельств мы просим всех постоянных посетителей немедленно предложить свою добровольную помощь.

Необходимо выполнить следующие работы:

- ◆ *вымыть столы;*
- ◆ *прополоскать тарелки и чашки;*
- ◆ *загрузить посуду в посудомоечную машину;*
- ◆ *вычистить кастрюли и сковородки;*
- ◆ *вымыть пол.*

Пожалуйста, изучите список и запишитесь на те работы, которые вам нравятся больше.

P.S. Опыт не требуется. Бесплатное обучение на месте.

Таким образом, можно сказать, что некоторым родителям удается избежать конфликтов с помощью чувства юмора и дружеской поддержки. Огромное достижение!

Но этим значимость хорошего настроения не исчерпывается. Хорошее настроение помогает не только добиться сотрудничества и поддержки. Когда в семье хорошее настроение, то часто происходят самые замечательные вещи. И дети, и взрослые становятся более внимательными, отзывчивыми и даже изобретательными. Возможным становится то, что раньше казалось невероятным. Любовь наполняет весь дом.

Плохое настроение тоже может быть заразительным! Только когда у меня появилась собственная семья, я поняла, как быстро в доме распространяются негативные чувства. Когда дети раздражительны, я тоже раздражаюсь. Когда кто-то из детей расстроен, я тоже расстраиваюсь и тем самым еще более усугубляю обстановку. Когда участники нашей группы рассказывают о том, что не могут не перенимать настроения детей, я прекрасно понимаю этих женщин.

Слушая их рассказы, я вспоминаю собственное детство. Помню, как смотрела мультфильм, в котором кролик балансировал на краю обрыва. Кто мог предсказать, что в самую последнюю минуту его уши превратятся в крылья, хвостик – в пропеллер, и кролик взмлет вверх вопреки всем законам гравитации?

Я расскажу вам две мои любимые истории. В каждой из них родители сумели переломить ситуацию и изменить настроение вопреки всему.

И вот первая из них.

Ластик

(В этой истории Хелен спасла положение, воспользовавшись формулой доктора Гинотта для тупиковых ситуаций: «Сотри и начни сначала».)

Обстановка: *Раннее утро, спальня Лори.*

Лори: Мама, что мне надеть сегодня?

Хелен: А почему бы тебе не надеть одну из тех замечательных юбочек, что мы купили для школы? Они висят в шкафу.

Лори: Они мне не нравятся.

Хелен: Дорогая, но это же *ты* их выбирала! Надень эту клетчатую юбку в складку. Ты в ней напоминаешь настоящую шотландскую девушку!

Лори: Я не хочу быть похожей на шотландскую девушку. Я хочу надеть брюки.

Хелен: Но ты всегда ходишь в брюках. Пора бы измениться. Если тебе не нравится эта юбка, то надень синюю с медными пуговицами.

Лори: Она колется!

Хелен: Надень под нее колготки.

Лори (*со слезами*): Я ненавижу колготки!

Хелен (*самой себе*): Я снова сделала то же самое. Я навязываю ей свой вкус. Я не позволяю ей самостоятельно принять простейшее решение... Как же с этим справиться? (*Вслух.*) Лори, давай все «сотрем».

Лори: Что?

Хелен: Давай сотрем и начнем все сначала. Представь, что я только что вошла в твою комнату, чтобы тебя разбудить.

Хелен выходит, закрывает за собой дверь, ждет минутку, стучит в дверь.

Лори (*неохотно поднимаясь*): Войдите.

Хелен: Доброе утро. По-моему, кто-то спрашивал меня, что надеть?

Лори: Угу...

Хелен: Прежде чем решить, что надеть, человек должен спросить себя, что он чувствует. «Хочется ли мне снова надеть старые коричневые брюки или лучше выбрать новую юбочку? Хочется ли мне надеть лохматый желтый свитер или новую блузку в цветочек?»

Лори (*подумав, как следует*): Мне хочется... надеть голубой свитер и старые коричневые брюки.

Хелен: Я слышу слова восьмилетней девочки, которая по-настоящему разобралась в своих чувствах!

Лори (*с улыбкой*): Голубой – мой любимый цвет.

Майкл и кенгуру

(В этой истории Ли изменила атмосферу с помощью фантазии)

Как-то утром Ли увидела удивительную картину: Майкл громко рычал на нового щенка Маффина. Ли попросила сына перестать. Мальчик сказал, что Маффин понимает, что с ним играют, и начал бодать собачку головой.

«Как же с ним справиться? – растерялась Ли. – Запретить ему на неделю приближаться к щенку? Пригрозить пожаловаться отцу? Отчитать его?» Она уже сочинила содержательную речь о жестоком отношении к животным, но тут вспомнила слова доктора Гинотта: «*Не меняйте точку зрения, меняйте настроение*». Ли задумалась, что же ей делать.

Ли: Майкл, я понимаю, что тебе нравятся энергичные игры... Знаешь, что мы сейчас сделаем? Пошлем письмо в Австралию и закажем тебе кенгуру – вместе с боксерскими перчатками.

Майкл прекратил рычать и посмотрел на мать. Щенок сразу же забился в угол.

Ли (*продолжая тему*): Мы могли бы построить ему маленький домик со специальным отверстием для хвоста.

Майкл (*хихикая*): Он мог бы спать в моей комнате.

Ли: Рядом с твоей постелью! У тебя был бы спарринг-партнер, с которым всегда можно было бы обменяться парой ударов.

Ли опустила на пол и нежно заговорила с щенком:

Ли: Ты не кенгуру, верно, Маффин? Ты всего лишь маленький щенок, и тебе не нравятся жесткие игры.

Майкл подполз к собачке и погладил ее.

Ли (*продолжая разговаривать с щенком*): Тебе нравится, когда тебя гладят, чешут тебе животик, играют с тобой, верно, песик?

Майкл (*третя носом о нос собачки*): Играют нежно и ласково, очень ласково...

Не знаю, что в этих историях так меня тронуло. Наверное, то, что родители смогли преодолеть сложные моменты с помощью юмора и воображения. Насколько хороша их жизнь! Но я – реалистка. Я знаю, что порой чувство юмора не помогает справляться с проблемами, сколь бы опытным и чутким ни был родитель.

Поэтому я доверяю только тем взрослым, которые умеют сохранять и порождать хорошее настроение. Но было бы неправильно закончить эту главу, не упомянув о великой ценности игры и об умении быстро изменять атмосферу и настроение. И всеми этими качествами обладают сами дети. Они умеют мгновенно переходить от слез к веселью. Взрослые давно утратили такую спонтанность. Они обладают теми качествами, о которых взрослым остается только мечтать. Детям незнакомы наши запросы.

Хочу привести небольшой пример из жизни собственной семьи.

Мы возвращались домой с бейсбольного матча. Мы ехали в полном молчании. Четыре раза Дэвид пытался ударить по мячу – и четыре раза все мы были свидетелями того, как он промахивался. Его мрачное настроение буквально окутало нашу машину. Мне страшно хотелось изменить настроение, но я ничего не могла придумать. И тут заговорил Дэвид.

Дэвид: Мне не место в Малой лиге. Мне не место даже в Фермерской лиге. Мое место – в Лиге подгузников!

Отец: Эй, Дэвид, а ты молодец. Ты так расстроен, но все же не потерял чувства юмора... Интересно, а как ведут счет в Лиге подгузников?

Дэвид (*мрачно*): Думаю, что на первой базе нужно описаться.

Джилл (*со смехом*): А на второй обкакаться!

Тут к разговору подключился и Энди, который сидел на заднем сиденье.

Энди: А я знаю, что у них заменяет пробежку!

Все повернулись к нему.

Энди (*триумфально*): Диарея!

Все расхохотались.

Понимаете, что я имею в виду?

2. Родители тоже люди

Глава IX

Мы чувствуем то, что мы чувствуем

Я листала свой блокнот. Каждый раз, когда я натыкалась на слова доктора Гинотта, связанные с чувствами родителей, то испытывала изумление.

«Родители должны уважать собственные границы».

«Мы должны быть добрее к самим себе, но не перегибать палку».

«Очень важно осознавать реальность собственных чувств».

«Лучше всего быть с детьми откровенными».

Почему эти слова так меня затронули? Они кажутся вполне разумными и абсолютно логичными. Я снова перечитала их. И тут мне все стало ясно. Каждое из этих утверждений основано на том, что человек всегда знает, что чувствует. Чем больше я думала об этом, тем менее комфортно мне становилось. *Похоже, я сама не всегда понимала то, что чувствовала!*

Эта мысль меня встревожила. Я постаралась успокоить себя: «Чепуха! Я всегда точно знаю свои чувства относительно сложных, противоречивых вопросов: освобождения женщин, легализации марихуаны, соцобеспечения, напряженности на Ближнем Востоке и тому подобного. Мне все совершенно ясно. Я – воплощенная ясность и определенность!»

Но подобные мысли меня не убедили. В глубине души я понимала, в чем причина моих сомнений. Все дело в детях. Достаточно ребенку обратиться ко мне, и ясности как не бывало. Внутренний механизм, который всегда посылал мне четкие сигналы, связанные с чувствами, давал сбой, как только в действие вступали дети.

Это было бы смешно, и смеяться следовало бы только надо мной. Мать, которая изо всех сил стремилась научить детей понимать *их* чувства, не может разобраться с собственными.

Вот история прошлого воскресенья. Я разбирала бумаги, когда вбежали дети:

– Мама, папа обещал нам мороженое. А теперь он говорит, что весь день будет разбираться с оплатой счетов!

«Они так хотят мороженого, – подумала я. – *Я сама их отвезу*». Отложив бумаги в сторону, я поднялась с уютного дивана. А дальше все происходило следующим образом:

– Отлично, быстро все в машину!

– Дети! Не шумите, пожалуйста!

– Определись же, наконец, с выбором. Какое мороженое тебе заказать?

– Следи за мороженым! Оно тает, и ты пачкаешь сиденье в машине!

– У них не было того мороженого, которое ты хотел. Разве можно так расстраиваться из-за мелочей?

– *Второго раза не будет! Вы еще долго не получите мороженого!*

То, что должно было всем доставить удовольствие, превратилось в настоящий кошачий концерт, сопровождаемый слезами.

Что же произошло?

Я отложила свою работу, чтобы сделать приятное детям, чтобы все были счастливы. А закончилось все слезами. Я явно неверно истолковала собственные чувства. Мне казалось, что я чувствую себя «милой». Наверное, в глубине души я испытывала обиду – я не знала, что чувствую на самом деле.

Подумайте об этом! Может ли человек, занятый ответственной работой, позволить себе игнорировать собственные чувства? Хирург не должен позволить себе быть «милым» и соглашаться на дополнительные операции. Это небезопасно для пациентов. Канатоходец не должен идти по плохо натянутой проволоке. Он попросту погибнет. Водитель грузовика не должен вести машину всю ночь, если у него слипаются глаза. Он не доедет до места назначения. А ведь я занимаюсь самой важной и ответственной работой на земле – воспитанием новых людей. И, тем не менее, я раз за разом игнорирую собственные чувства, словно такое поведение является совершенно нормальным.

Сколько раз я поступалась своими интересами и переживаниями, когда речь заходила о детях? Почему я постоянно притворяюсь, хотя в глубине души испытываю нечто совершенно другое? Что стоит на моем пути?

Я подумала о своих родителях. Они никогда не сомневались. Они точно знали, что чувствуют в отношении детей. Я тысячу раз слышала от них:

«Дети – это смысл нашей жизни».

«Ваше здоровье и счастье для нас самое важное».

«Нет такой жертвы, на которую мы не пошли бы ради них».

Их жизнь была полностью посвящена детям. Существовали дети, одни только дети.

И какие же чувства пробуждает во мне подобный подход? Конечно же, я его отвергаю! Я – современная мать, я ищу новые пути. Я переросла это старомодное самопожертвование. Или нет? Тогда почему же мне так некомфортно, когда кое-какие мысли (которые, кстати, повергли бы в ужас моих родителей) стучатся в мое сознание:

«Я хочу жить собственной жизнью, а не только ради детей».

«Воспитание нового человека – высокая цель, но иногда мне нет до нее дела».

«Меня мучает повседневная рутина. А дети еще так малы! Мне предстоят долгие годы однообразия и скуки».

«Иногда я не люблю собственных детей!»

Когда я сравниваю свои мысли и подход моих родителей «Дети прежде всего», то чувствую себя настоящим чудовищем.

И средства массовой информации ничего не делают для повышения моей самооценки. Радио, телевидение, журналы посылают родителям совершенно не вдохновляющие послания:

Воспитание детей должно быть естественным, спонтанным, радостным процессом. (Да, конечно, бывают сложные моменты, но чувство юмора поможет вам преодолеть любые штормы.)

Нужно уметь расслабляться. Обладающие этим умением родители учат тому же своих детей.

Родители должны *быть более*: более гибкими, более глубокими, более понимающими, более веселыми, более знающими.

И они должны *делать больше!* Гуляйте с детьми. Покупайте им креативные игрушки. Играйте с ними, повышайте уровень их интеллекта. Удивляйте их домашними деликатесами во время школьных завтраков. Станьте образцовой матерью. Лидером сообщества. Пусть детям захочется подражать вам во взрослой жизни. Становитесь суперматерью!

Все эти мудрые слова адресованы какому-то вымышленному существу – Мэри Поппинс, Жанне д'Арк и Флоренс Найтингейл⁶ в одном флаконе! Простому смертному никогда не приблизиться к подобным стандартам.

И тут на меня снизошло просветление. Я заметила удивительное сходство между заветами прошлых поколений и поколений нынешних. Все требовали абсолютного бескорыстия, достойного святых и мучеников. И сегодня мы должны давать больше, делать больше – и при

⁶ Флоренс Найтингейл (1820–1910 гг.) – сестра милосердия и общественный деятель Великобритании.

этом *улыбаться*. Ни одно поколение не оставляло места для негативных мыслей. И расхождение между тем, что я *действительно чувствовала*, и тем, что *должна была чувствовать*, мучило и терзало меня практически постоянно.

Доктор Гинотт часто говорил: «Родители руководствуются чувством ненужной вины». Может быть, моя вина была и ненужной, но она была – она заставляла меня действовать, забывая о собственных эмоциях, отдавать, когда мне этого не хотелось, выходить за границы. Роскошь личных настроений была мне практически недоступна.

И тут меня посетила удивительная мысль. Я позволяю детям жить в соответствии с *их* чувствами, даже негативными. Но неужели я, взрослый человек, не могу жить так же и продолжать считать себя хорошей матерью? Эта мысль поразила меня. Я чувствовала, что открыла нечто очень важное.

Когда я рассказала о своих мыслях на нашем очередном собрании, оказалось, что меня поддерживают многие. Женщины разделяли мои убеждения, и вместе мы начали их анализировать. Наша дискуссия явно имела последствия, потому что на следующей неделе мы услышали много нового.

И вот подошла моя очередь:

– Я хочу сразу же отчитаться! – сказала я. – Я возвращалась домой после долгого похода по магазинам. Было поздно и холодно. Я думала только о том, что бы такое приготовить на ужин на скорую руку. Не успела я переступить порог и снять пальто, как Дэвид потребовал супа. Я не собиралась готовить суп, но автоматически стала искать банку в шкафу, думая при этом: «Почему бы и нет? Разве может любящая мать отказать сыну в тарелке горячего супа холодным вечером?» А потом я вспомнила наше обсуждение на прошлой неделе. И я поняла, что действую не как любящая мать. *Я действовала под принуждением!* Я поняла, что добавляю себе работы – мне нужно искать банку, открывать ее, а потом мыть кастрюлю. Поэтому я сказала: «Никакого супа, Дэвид! Я устала. Мне нужна помощь. Ты можешь почистить морковь?»

И знаете, что произошло? Когда я уже думала, что меня надо разорвать на части за такое равнодушие, Дэвид ответил: «Хорошо. Сколько морковок почистить?» Но это еще не все.

На следующий вечер он пришел на кухню, посмотрел на меня и спросил: «Мама, ты сегодня в хорошем настроении? Ты не могла бы приготовить суп?»

Я была так тронута тем, что сын проявил заботу, что, не раздумывая, ответила: «Конечно, дорогой. Какого супа тебе хочется?»

– Вы дали сыну нечто большее, чем тарелка горячего супа, – заметил доктор Гинотт. – Вы научили его понимать ваши истинные чувства и дали ему возможность учитывать потребности другого человека.

Все женщины меня поддержали. Все, кроме Кэтрин. Она явно испытывала неловкость.

– Мне подобное не близко, – сказала она. – Я выросла в семье, где главным были потребности взрослых. В доме моих родителей морковь чистить *не предлагали*. Это было *само собой разумеющимся*. И никто из детей и подумать не мог о том, чтобы попросить чего-нибудь другого. Мы знали, что должны есть то, что нам дают. Подобная ситуация не показалась бы мне проблемной. Я бы спокойно сказала: «Сегодня супа не будет». И не считала бы себя обязанной объяснять причины.

Я слушала Кэтрин и думала: «Это для нее так просто! То, что мне дается с таким трудом, для нее совершенно естественно». Я чувствовала, что, сколько бы я ни старалась, это всегда будет для меня тяжело. Мне всегда придется бороться с чувством долга, которое будет заставлять меня забывать о собственных интересах.

Тут слово взяла Рослин.

– Ситуация с супом мне тоже не кажется проблемной. Мне несложно признать собственные чувства, когда я чувствую их справедливость. А в этой ситуации Джен явно была права. Она устала, и ей хотелось приготовить ужин побыстрее. У нее были все основания чувствовать нечто подобное.

– *Рослин*, – перебил ее доктор Гинотт, – *человеку не нужны основания для того, чтобы чувствовать то, что он чувствует. Он чувствует – и этого достаточно.*

Рослин продолжала, словно не слыша его слов.

– Например, как-то к вечеру я очень устала. В тот день я хорошо выспалась. У меня не было никаких оснований для усталости. Когда дети попросили пойти с ними после школы на каток, я собралась с силами и пошла.

– Рослин, родители не должны действовать по принуждению, – сказал доктор Гинотт. – Даже по собственному принуждению. Вы оказали бы детям и себе большую услугу словами: «Дети, мама устала. Я пойду и полежу полчаса, чтобы восстановить силы. Я знаю, что вы сможете найти занятие, пока я отдыхаю». А после этого вы могли уйти в свою комнату и повесить на ручку двери табличку: «Не беспокоить».

В комнате раздался общий вздох. Я тоже ощутила огромное облегчение. Если доктор Гинотт позволил Рослин испытывать ее чувства, то и я могу позволить себе собственные.

Несколько дней я постоянно следила за своими чувствами. Сначала некоторые из них были очень уклончивыми и неуловимыми. Мне было трудно в них разобраться. Но потом я понемногу научилась выделять самые острые и насыщенные.

В субботу, например, на меня набросились все сразу, и каждый хотел чего-то своего. Вместо того, чтобы автоматически пойти на поводу, я остановилась и спросила себя: «Что ты сейчас чувствуешь, Джанет? Никаких извинений и оправданий – говори откровенно!»

Ответы пришли не сразу:

«Я чувствую, что меня тянут в разные стороны – и мне это не нравится».

«Я чувствую, что не могу больше выносить этих «дай мне, возьми меня, пошли со мной».

«Я чувствую, что мне хочется заткнуть эти орущие рты!»

Детям я сказала:

– Я слышу, что каждому из вас нужно что-то свое. Но прямо сейчас у меня есть личные дела. Когда я вернусь, мы обсудим ваши пожелания.

Я надела пальто и вышла.

Я всего лишь обошла наш квартал, но мне намного полегчало. Я испытывала глубокое удовлетворение от того, что озадачила собственных детишек. Как здорово – хоть немного времени посвятить себе и дать волю своим худшим чувствам! А понимание того, что эти худшие чувства не постоянны, помогает осознать, что ты вовсе не плохой человек, даже если иногда поддаешься им. На этот раз я не стала их подавлять.

Я рассказала обо всем на следующем занятии.

Ли восприняла мое поведение скептически.

– Прекрасно, – хмыкнула она, – ты сумела разобраться со своими негативными чувствами. Но что толку выявлять их, если ты все равно *не можешь* ничего сделать с ними? Ну хорошо, я признаю, что порой сильно обижаюсь на детей. И что толку?»

«Я возвращаюсь домой из магазина с восемью тяжелыми пакетами и зову детей, чтобы они мне помогли. Кто-то кричит сверху: «Сейчас я спущусь, мама!» Я жду, но никто не появляется.

Раньше я искала детям оправдания: «В конце концов, они всего лишь дети». Но теперь я точно понимаю: я обижена на то, что мне нужно просить помощи. Я бы хотела, чтобы они сами помогли мне без напоминания.

Я кричу снова: «Я жду! Мороженое тает!» Услышав очередное: «Сейчас, мамочка!», я говорю себе: «Черт с ними со всеми!» и тащу пакеты на кухню сама. Весь вечер я буквально киплю от негодования, но не показываю вида...

Я, доктор Гинотт, сомневаюсь, что осознание собственных чувств может автоматически привести к решению проблемы.

– Ли, – ответил доктор Гинотт, – ваши сомнения справедливы. Бывают моменты, когда мы понимаем свои чувства, но ничего не можем сделать. Став взрослыми, мы понимаем, что есть и такие чувства, которые лучше оставить неразрешенными. Вы же не станете говорить симпатичному мужчине на вечеринке: «Я наблюдаю за вами и думаю, что из вас получился бы отличный любовник»? Может быть, вы это и чувствуете, но озвучивать подобную мысль не обязательно.

Но в той ситуации, о которой вы, Ли, говорили, думаю, *было бы* полезно показать детям свои эмоции. Вы могли бы сказать им то же самое, что только что сказали мне: «Когда я прошу о помощи и не получаю ее, я обижаюсь... Я хочу, чтобы вы сами предлагали мне помощь... Когда я тащу тяжелые сумки, то буквально закипаю изнутри!» И если вы не получите помощи и после этого, то можете громко сказать: «Я несу сумки сама, но вам придется иметь дело с обиженной матерью!» Ваши дети почувствуют, что игнорирование просьбы о помощи может иметь самые неприятные последствия.

Все участники нашей группы решили не сосредотачиваться на чувствах, которые не могут быть выражены, и на ситуациях, не имеющих решения. Мы решили заняться теми чувствами и теми ситуациями, которые можно разрешить – хотя бы частично.

Лично я научилась выявлять некое чувство, которое раньше предпочитала не замечать. Это было жесткое, животное ощущение. Оно обычно появлялось, когда мне нужно было быстро решить проблему, не имевшую быстрого решения. Внутри меня все сжималось. Теперь же я воспринимаю это чувство как красный сигнал светофора, который говорит: «Остановись! Что-то беспокоит тебя до физической боли. Тебе нужно время – время на то, чтобы все обдумать и отделить важное от малозначительного». И я поняла, что, выделяя себе это время, принимаю более правильные и обоснованные решения.

Я рассказала группе о том, как поговорила с Энди, когда он снова стал просить меня войти в родительский комитет. Он просил меня об этом три года, и каждый год мои оправдания становились все более расплывчатыми. На этот раз у меня вообще не осталось оправданий. Я уже готова была согласиться, но тут ощутила, что все во мне сжалось.

Я сказала:

– Энди, мне нужно время подумать. Я дам тебе ответ после ужина.

Целый час я размышляла. Что я на самом деле думаю о том, чтобы войти в родительский комитет?

«Мне ненавистна сама мысль об этом».

«Мне неприятно отказывать сыну».

«Что же со мной происходит? Другие женщины соглашаются на это, не забивая себе голову».

«Но постоянные звонки, собирание денег, планирование вечеринок, принуждение людей заниматься тем, чем они не хотят...»

«Я АБСОЛЮТНО НЕ ХОЧУ ЭТОГО!»

Когда после ужина ко мне подошел Энди, я была готова дать ему ответ.

– Энди, я очень серьезно обдумала твою просьбу, потому что знаю, что это важно для тебя. Дорогой, я не могу на это согласиться. Работа в родительском комитете не для меня. Но я могу сделать другое. Я с удовольствием пойду с тобой на экскурсию. Если ты не возражаешь, я позвоню учительнице и попрошу ее записать меня на следующую экскурсию.

– Дети умело выводят нас из равновесия, – заметил доктор Гинотт. – Они задают любые вопросы и немедленно хотят получить на них ответы. «Мама, можно нам завести собаку?», «Папа, можно купить мне новый велосипед?» Но мы не компьютеры, которые выдают ответ мгновенно. Нам нужно время на то, чтобы разобраться с собственными чувствами. И после этого мы часто обнаруживаем, что ответ проще, чем нам казалось. После раздумий открываются новые возможности.

Обратите внимание на то, что происходит, когда мы принимаем обдуманные решения. Наши реакции становятся совершенно иными. Вместо сердитого «да» мы говорим «да» спокойно и взвешенно. Даже наше «нет» звучит просто, с уважением к чувствам ребенка.

В вашей истории, Джен, мне кое-что не понравилось. Вы спрашивали себя: «Что со мной происходит? Почему я не могу быть такой, как все остальные матери?» Подобные вопросы лишь сбивают с толку. Они основываются на предположении о том, что мы *должны* чувствовать точно так же, как другие люди. Но это не так. Мы – не они. Мы – те, кто мы есть. Вы – это вы. И вот мы снова вернулись к тому же: мы можем чувствовать только то, что чувствуем.

И все мы чувствуем по-разному. Все мы по-разному относимся к разным проблемам – к вхождению в родительский комитет и ко всему остальному. Одной матери нравится вместе с детьми возиться на кухне. Другая терпеть не может, когда они путаются под ногами. Одной нравится, когда малыши читают вслух, другая вздрагивает от одной лишь этой мысли. У каждого из нас есть свои сильные и слабые стороны. Умение осознавать свои человеческие границы – это часть взросления.

В комнате царила такая тишина, что слышно было, как пролетает муха. Каждая из нас задумалась о своих «границах». Неужели их можно осознать и принять? Удастся ли это?

Молчание нарушила Ивлин.

– Я расскажу вам о том, что мучает меня. Дети часто говорят, что я не люблю играть. И знаете что? Это действительно так. Когда кто-то из них подходит ко мне с игрой или колодой карт, я начинаю скрипеть зубами. Я терпеть не могу играть в игры.

– Но ты же все равно играешь? – спросила Рослин.

– Ну... да, – кивнула Ивлин. – Когда у меня есть время. Я хочу сказать... Разве ребенок не может рассчитывать на то, что мать будет играть с ним?

– Ивлин, – сказал доктор Гинотт, – где написано, что мать должна играть в карты со своим ребенком? Скажите мне, вы прочли все книги, которые хотели прочесть? Услышали всю музыку, которую хотели услышать?

Ивлин в буквальном смысле слова разинула рот.

– Вы хотите сказать, что я все эти годы играла в дурацкие игры – а этого можно было и не делать?!

– Но, доктор Гинотт, – запротестовала Рослин, – мне нравится играть в карты с детьми. Это, пожалуй, единственное занятие, которое не вызывает в нашей семье конфликтов. И вы считаете, что делать этого не следовало?

– Я считаю, что нужно делать то, что соответствует вашим истинным чувствам. Если игры заставляют Ивлин скрипеть зубами, то ей лучше этого не делать, поскольку это может только осложнить ситуацию. С другой стороны, если игра доставляет родителям удовольствие, то это занятие понравится и всем остальным.

Детям нужны искренние реакции. Если на словах мы говорим одно, а жесты и тон голоса выдают совершенно другое, то тем самым мы просто сводим ребенка с ума.

– А что, если ваша искренняя реакция не пойдет на пользу ребенку? – дрожащим голосом спросила Рослин:

Я не люблю водить машину, но мы живем в пригороде, и без этого не обойтись. Эми нужно возить к друзьям, в библиотеку, на уроки фортепиано, на собрания группы скаутов, к зубному врачу. У меня полдня уходит на то, чтобы отвезти ее или забрать. Я же не могу обижаться на Эми. Она в этом не виновата. Поэтому я говорю: «Садись, дорогая!» – и стараюсь сделать это как можно жизнерадостнее.

– Хотелось бы мне это увидеть, – хмыкнул доктор Гинотт. – Подозреваю, что улыбаются только ваши губы, а глаза щурятся от неудовольствия. Рослин, неужели вы действительно думаете, что дочь этого не замечает? Уверен, она все понимает. Поверьте, ей будет проще справиться с вашей искренней реакцией, чем с вашими фальшивыми улыбками.

– Вы предлагаете мне сказать дочери, что она – источник головной боли, и отказаться возить ее?

– Я предлагаю в напряженной ситуации спросить себя: «У кого проблема?» Когда у ребенка возникает проблема, он говорит о ней. Когда проблема возникает у родителей, они говорят о ней. Они говорят о себе и о своих чувствах. Они не обвиняют и не упрекают. Ключевое слово здесь «Я».

Вы, Рослин, можете сказать: «Эми, у меня есть проблема. Некоторым людям нравится водить машину. Другим нет. Каждый раз, когда мне нужно куда-то ехать, я говорю себе: «Мне нужно бросать свои дела, одеваться, выходить на холод, бороться с дверью гаража, искать ключи, заводить машину. Я содрогаюсь от одной мысли об этом!»

И что же произойдет потом? Эми придется мириться с тем, что вам не нравится водить машину. Может быть, друзья начнут ее чаще навещать, Может быть, она сможет ходить в библиотеку или скаутскую группу пешком. Ходьба – хорошее упражнение. Почаще отпускайте ее на велосипеде. Рослин, водить автомобиль вам все равно придется, но, может быть, пореже. А Эми, зная, как вам это не нравится, будет просить вас иначе: «Мама, не могла бы ты...» Даже это может ослабить вашу обиду. Но самое главное – что ваша дочь узнает истинные чувства матери и перестанет путаться в ваших сигналах.

Я слушала доктора Гинотта и думала: «Мне предстоит еще многому научиться».

Раньше я могла сказать себе: «Может быть, это подходит для Рослин, но не для меня. Мой ребенок не должен страдать из-за моих истинных чувств или моих ограничений. Я должна быть выше этого. Иное поведение безответственно. Главная обязанность родителей – счастье детей!»

Теперь все изменилось. У родителей есть другая главная обязанность: собственное счастье. *Свои* потребности, *свои* чувства, даже *свои* границы.

И слова доктора Гинотта, которые я нехотя записала в свой блокнот, неожиданно показали мне дружескими, понятными и полными глубокого смысла.

Родители должны уважать собственные границы.

Мы можем быть чуть более милыми, чем подсказывают нам чувства, но пренебрегать своими интересами не следует.

Очень важно понимать реальность собственных чувств.

И всегда нужно быть искренними с детьми.

Глава X

Защита – для меня, для них, для всех нас

Прошло полгода. Странно думать, что когда-то я сомневалась в значимости собственных чувств. Теперь я проверяю их почти автоматически, и каждый раз мне становится проще.

Теперь все стало по-другому, даже когда я скатываюсь к старым привычкам (что иногда случается). Какая-то часть меня спокойно наблюдает за механикой происходящего. Мне кажется, что игнорирование собственных чувств запускает в действие некий дьявольский механизм.

Вот как все происходит:

1. Дети чего-то требуют.
2. Мать не обращает внимания на свои негативные чувства.
3. Возникает обида.
4. Обида выходит наружу.
5. Кому-то становится больно.
6. Страдает вся семья.

Каждый раз этот сценарий повторяется.

Каждый раз, когда я заставляю себя терпеть «творческие» потуги Дэвида и выслушиваю, как он бренчит на рояле, у меня начинает болеть голова. Через час я уже ору на всех и отправляю Дэвида спать раньше, чем следует. Он уходит весь в слезах и не понимает, что происходит.

Каждый раз, когда Джилл вынуждает меня купить ей пару туфель, которые ей не нужны, по дороге домой я раздражаюсь длинной, нервной лекцией о вреде расточительности. Джилл возвращается домой обиженной, надутой и начинает приставать к братьям.

То же самое происходит и с Тедом. Как-то раз он не поехал на рыбалку, чтобы съездить с детьми в парк развлечений. Энди стал жаловаться на то, что Тед «злой» и не позволяет еще раз прокатиться на «американских горках». Тед шлепнул его с неожиданной силой. Энди заплакал. Я разозлилась на Теда за его несдержанность. Джилл спросила, не собираемся ли мы развестись.

Подобные случаи убедили меня в одном: если атмосфера в семье зависит от чувств родителей, то эти чувства следует защищать. Если мать или отец подвергаются чрезмерной нагрузке, если они страдают и обижаются, то ситуация может выйти из-под контроля. И тогда все самое лучшее превратится в худшее, а худшее станет настоящим кошмаром. Но если мать или отец спокойны, стабильны, держат себя в руках и полны добрых чувств, то они могут справиться с любой, даже самой тяжелой ситуацией. С такими родителями дети чувствуют себя спокойно. Они в хороших руках.

И я решила научиться защищать себя – стоять на страже собственных интересов. Ради благополучия всей нашей семьи я должна точно настраиваться на свои истинные чувства. Мне нужно отдавать не слишком много, забывая о себе. Иногда мне можно быть даже скупой, чтобы проявить большую щедрость впоследствии. Мне нужно защищать свои интересы, поскольку в них источник моей силы – а следовательно, источник силы всех членов моей семьи.

Я по-новому стала воспринимать собственную ценность. Я стала считать себя драгоценным механизмом, исполняющим жизненно важную функцию, сложным, деликатным инструментом, с которым следует обращаться с осторожностью и любовью.

Даже больше! Я превратилась в пчелу-царицу – нервный центр, от которого зависит вся колония, силу, которая определяет жизнь всего улья. И не приведи Господь пренебречь интересами Царицы!

Подобные необычные мысли начали влиять на мое поведение. В прошлом, когда я сосредоточивалась на собственных потребностях, то всегда делала это из духа противоречия («Я тоже человек. У меня тоже есть права»). Теперь же я защищала себя с твердой уверенностью. Мои действия были направлены не только на меня. Я защищала интересы всей семьи.

Я заметила, что практически перестала оправдываться и смущаться. Раньше я могла сказать: «Мне так жаль, дорогой. Я знаю, что обещала купить тебе сегодня новую перчатку для бейсбола, но я весь день разбирала вещи в шкафах и страшно устала. Позволь мне немного полежать, а потом посмотрим, как я буду себя чувствовать. Хорошо?»

Представляете! Взрослая женщина говорит ребенку «позволь мне»!

Представляете! Мать просит у сына разрешения полежать, чтобы не рухнуть без сил!

Представляете: взрослый человек передает свое благополучие в руки ребенка! Впрочем, должна признаться, что даже это уже прогресс. Раньше, если уж я давала обещание, то исполняла его, несмотря на любую усталость. А как иначе могла поступать «хорошая мать»?

Теперь я оглядывалась на обе стадии своего развития и радовалась, что они остались позади. Теперь я перешла на иной уровень. Теперь я жила по другим установкам:

«Объяснения не нужны».

«Извинения не уместны».

«Защита моей семьи начинается с защиты себя».

Теперь я говорила по-другому: «Дорогой, у меня плохие новости для нас обоих. Я собиралась поехать купить тебе новую перчатку для бейсбола, но понимаю, что не смогу этого сделать. Надеюсь, я смогу освободиться в пятницу или субботу. Какой день тебе больше подходит?» И даже если сын начинал протестовать, я не терзалась сомнениями. Я совершенно спокойно повторяла: «В пятницу или субботу?» Еще один крик – и я просто уходила. На родителей кричать нельзя.

Я научилась защищать себя и по-другому, причем не только от требований, но и от настроений. Энди страдал из-за того, что никто не хотел играть с ним, но это не означало, что я должна была разделить с ним его тоску. Джилл боялась предстоящего экзамена, но это не означало, что я должна была дрожать вместе с ней.

Доктор Гинотт часто говорил, что в интересах психического здоровья родителей, они не должны заражаться настроениями детей. Он говорил: «Доктор не поможет пациенту, если будет страдать от каждой его болезни».

Мои родители этого никогда не понимали. Они стеснялись улыбаться, когда мы были несчастливы. Они считали, что тем самым покажут свое безразличие. *Настоящие* родители должны страдать вместе с детьми.

Я была так рада избавиться от этого тяжелого состояния.

Когда Дэвид обозлился на весь свет из-за того, что его не приняли в школьный оркестр, я выслушала его и спокойно посочувствовала. Но потом я ощутила, что настроение сына передается и мне. Я поднялась и сказала:

– Мне пора уходить. Мы с папой сегодня вечером идем в театр.

– Как ты можешь быть такой веселой, когда мне так плохо? – изумился

Дэвид.

– Просто ты человек, и я человек. У нас разные чувства. Но я понимаю, что ты страдаешь.

Я не только произнесла, но и прочувствовала эти слова! Было нечто такое, что удержало меня от скатывания в тоску. Я вспомнила о том, как мы с Тедом выбрали в театр в последний раз. У Дэвида и в тот день были

проблемы. Но в тот раз я не забыла о них, а поддалась его настроению и принесла его с собой в театр. Мы с Тедом все измучились! Мы страдали болью нашего ребенка! Бедный Тед! Я рассказывала ему о проблемах нашего сына за ужином, предлагала ему решения проблемы перед тем, как поднялся занавес, требовала его реакции во время антрактов. Мы смотрели комедию, но ни один из нас не смеялся. Когда занавес опустился, Тед не мог даже смотреть на меня.

Сегодня вечером все будет по-другому. Я оставлю проблемы Дэвида дома с Дэвидом, а сама буду наслаждаться театром вместе с мужем.

У этой монеты была и обратная сторона.

Иногда детям нужна была защита от *меня* – от *моего* настроения. Месяц назад моя подруга находилась в критическом состоянии после автомобильной катастрофы. Я не хотела тревожить детей и пыталась вести себя как обычно.

Но в моем поведении не было ничего обычного. Дети обращались ко мне, а я их не слышала. Даже когда я пыталась их слушать, мои мысли витали где-то далеко. Через несколько минут я раскричалась из-за неправильно положенной диванной подушки. Только когда я увидела их удивленные лица, я поняла, что дети *должны* были знать, что случилось.

Я позвала их в свою комнату, чтобы поговорить с ними.

– Дети, – сказала я, – вы, наверное, заметили, что я стала рассеянной и раздражительной в последнее время... Пожалуй, сейчас со мной трудно разговаривать. Но я хочу вам сказать: это никак не связано с вами. Просто мои мысли заняты чем-то совсем другим.

Я не смогла объяснить подробнее, потому что голос мой начал дрожать. Я вышла из комнаты, гадая, поняли ли дети меня. Нет, они не поняли. Я почувствовала это, когда через минуту Энди подошел ко мне в состоянии истерики. Кто-то «украл» его новую красную ручку!

«Что мне делать? – подумала я. – Мне с этим не справиться». Вдруг откуда-то появился Дэвид. Он обнял Энди за плечи и тихо сказал:

– Не приставай к маме. Пошли, я помогу тебе найти ручку.

«Как мило с его стороны, – подумала я. – Он *понял* меня. Надо было мне раньше с ними поговорить. Может быть, в следующий раз я решусь сделать это быстрее. Может быть, в следующий раз я смогу *заранее* предупредить членов семьи о своем настроении, чтобы они укрылись, пока не пройдет гроза».

Следующая проблема возникла в День благодарения. Я проснулась и увидела, что Тед мирно спит. «Счастливцев, – подумала я. – Ему не нужно волноваться о двадцати двух родственниках, которые свалятся ему на голову раньше, чем мы успеем застелить постели, накрыть на стол и убрать кольца из ванной».

Год назад я старалась подавить свою панику и разыгрывала образцовую мать из журналов – улыбающуюся, в ярком фартуке, одной рукой поворачивающую индейку, а другой помогающую Джилл помешивать клюквенный соус. (Очень важно привлекать детей к участию в праздниках!)

Сегодня я думала только о том, как все успеть. Я натянула старые джинсы, вышла на кухню и принялась за дела. В моей руке была горсть начинки, которую я собиралась засунуть в индейку, когда на кухне появились Энди и Дэвид.

– Не смей! Это я должен сделать! – вопил Энди.

– Ты делал это в прошлом году! Сейчас моя очередь! – не менее громко орал Дэвид.

Нельзя было терять ни минуты. Царица в опасности! Враг у ворот! Улей под угрозой! Для защиты я мобилизовала все свои силы.

– Послушайте, вы двое, – сказала я. – Я зла, как оса! Одно ваше слово, и я вас укушу. А я не хочу, чтобы кто-то пострадал.

– Можно я останусь, если буду вести себя тихо и делать только то, что ты скажешь? – спросил Дэвид.

– Можно, но если тебе не хочется помогать, то лучше уходи. Здесь опасно!

Для Энди это было слишком. Он сделал последнюю попытку.

– Но ты обещала, что я и в этом году буду делать это!

Все еще держа в руках начинку, я схватила его за плечо, подтолкнула к двери, сказала: «ВОН!» и выгнала его из кухни.

Это было сурово. Я почувствовала, что глубоко осознала собственные эмоции, и могу защитить себя и свою семью в нужный момент!

Джилл вернулась домой из школы с хитрой улыбкой.

– Ну, что произошло? – спросила я.

– Ну, ты же знаешь Робин, – ответила она. – Она такого высокого мнения о себе, она вечно встает передо мной в очереди в столовой и говорит: «Джилл, ты же не возражаешь, если я встану перед тобой? Ну, пожалуйста, я же твоя лучшая подруга». Я всегда пропускала ее, хотя мне этого не хотелось, а она потом даже не разговаривала со мной! Она начинала звать своих подруг, и они тоже вставали передо мной.

А сегодня я сказала знаешь что? Я сказала: «Нет, Робин, мне не нравится, когда ты встаешь передо мной». И знаешь, что она сделала? Она пошла и встала в конец очереди.

Я была поражена. Эта «гадкая Робин» преследовала мою девочку с начала учебного года. Где Джилл взяла смелость? Кто научил ее стоять за себя?

Я знала ответ. Это моя школа! И хотя доказать научно это невозможно, я была уверена в том, что не ошибаюсь. Все эти месяцы, пока я училась признавать значимость *собственных* чувств, я была примером для своей дочери. Моя новообетенная сила дала Джилл больше, чем тысячи бесполезных лекций.

Несмотря на заслуженную материнскую гордость, я ощутила укол зависти. Джилл в восемь лет уже знала то, к чему я шла полжизни.

Глава XI

Чувство вины и страдание

Во время всех занятий, на которых мы анализировали чувства родителей и способы их защиты, Кэтрин сидела молча. Но ее поджатые губы демонстрировали несогласие. И наконец она взорвалась.

– Доктор Гинотт, мы говорим о чувствах родителей, словно они существуют в вакууме! Нашим детям не на кого положиться, кроме нас! Разве могут родители быть настолько эгоистичными, чтобы прекратить думать о ребенке? Ребенок целиком под нашей защитой. Мы не можем отвлекаться на собственные чувства! Если мать будет думать о своих чувствах, то проваляется в постели до полудня, не поменяет ребенку подгузник и будет совать пустышку ему в рот каждый раз, когда он заплачет – только потому, что не может выносить шума! Если мать не станет думать о потребностях ребенка, то кто о них позаботится?

– Кэтрин, – спокойно сказал доктор Гинотт, – ваша тревога обоснованна. Обязанность родителей – заботиться об истинных потребностях ребенка, особенно ребенка маленького. Мать хочет выспаться ночью, но это невозможно. Ребенку нужно дать бутылочку в два часа ночи. А если малыш устал, то его придется взять на руки.

Но когда ребенок становится старше, ему больше не требуется постоянное удовлетворение всех его потребностей. Это даже вредно для него. Задача родителей – постепенно учить его тому, что некоторые потребности можно удовлетворить позже. Это процесс роста и развития. Например, пятилетний ребенок вполне может потерпеть, пока его мать ждет сдачу в кассе супермаркета. Мать шепчет: «Мне трудно ждать, когда ты так плохо себя ведешь. Как только я получу сдачу, мы тут же пойдем в туалет». Мать учит ребенка терпеть временные неудобства ради того, чтобы не обижать окружающих. Мы же не хотим, чтобы наши дети выросли эмоционально инфантильными людьми. Они должны уметь учитывать чувства других людей.

Эти слова явно не понравились Нелл.

– Но, доктор Гинотт, – сказала она, – а что делать, если возникает конфликт между потребностями ребенка и потребностями родителей? Ну...

Приведу пример. Вы знаете, что у Кеннета нет друзей. Большую часть времени он проводит в одиночестве. Вчера к нам пришла соседка. Она больше не может держать щенка и решила спросить, не возьмем ли мы его. Видели бы вы Кеннета! Он упал на колени и стал играть с собачкой. Я никогда его еще таким не видела. Он прижал щенка к груди и стал умолять меня: «Мама, мы возьмем его? Пожалуйста, давай возьмем его!»

Мне так хотелось взять собачку. Щенок был очаровательным, я знала, что он очень понравился Кеннету. Но у меня аллергия на шерсть! Я начинаю кашлять и чихать. Я просто не знаю, что делать в этой ситуации. Собака так нужна моему сыну. Думаю, я все же позволю ему оставить щенка.

Доктор Гинотт очень спокойно ответил:

– *Нелл, ребенок не должен получать удовлетворение ценой страданий родителей. Цена слишком велика для вас обоих. Родитель платит своим здоровьем и благополучием, а ребенок платит другую цену.*

Как вы думаете, что скажет себе ребенок, когда получит что-то за счет родителей? Он скажет: «Я заставил маму взять мне щенка. Мама кашляет и болеет из-за меня. Я – ужасный человек. Мне страшно!»

Нелл, когда дети видят, что родители страдают по их вине, они автоматически считают себя виноватыми. Наши страдания наполняют их чувством вины и страха.

А теперь давайте вернемся к разговору о конфликте интересов. Когда я слышу, что ребенку что-то нужно, я спрашиваю себя: «Это ему действительно *нужно* или он этого *хочет*?» Не всегда легко ответить на этот вопрос. У ребенка много реальных потребностей, которые можно и нужно удовлетворять. Его *желания* – бездонная бочка. Например, он хочет спать с родителями, но ему нужно спать в собственной постели. В Рождество он хочет получить все игрушки, которые рекламируют по телевизору, но нужна ему всего одна или две.

Что же нам делать с Кеннетом? Чего он хочет? Он хочет собаку. Нелл, а что ему *нужно*?

Нелл на минуту задумалась, а потом ответила:

– Я думаю, ему нужен друг.

– А от вас, – продолжал доктор Гинотт, – ему нужна поддержка, пока он ищет друга. – Психолог повернулся к группе. – Позволяя ребенку видеть, что вы страдаете по его вине, вы оказываете ему плохую услугу. Вы на собственном примере учите его *не* защищать свои чувства. Вы учите его действовать, опираясь на слабость, а не на силу.

Я внимательно слушала. То, что доктор Гинотт называл «любовным страданием» родителей во имя детей, было абсолютной нормой для моего детства. И не только моего! Почти в любом доме любой этнической группы можно услышать:

«Ты разрываешь мне сердце. Ты знаешь, как я беспокоюсь, когда ты отправляешься туда. Что ж, если это для тебя важнее меня, иди!»

«Доедай мясо, дорогой. Ты еще растешь. Не думай обо мне. Я приготовлю себе что-то еще».

«Не волнуйся о своем образовании, сынок. Если надо, я поработаю сверхурочно. Твоя задача – только учиться».

Единственное, чего родители ждут от детей, это любовь и благодарность. Но дети не чувствуют благодарности. Они ощущают ненависть. Родители готовы отдать все, готовы пойти на боль, страдания и жертвы, но детям это не нужно.

Я подумала, что мне следует быть осторожной. Страдания ради них совершенно ни к чему детям. Мне надо стараться делать что-то для них по желанию, без принуждения – или не делать вовсе. Я поняла, что порой лучше не дать ничего, чем дать – и взвалить на плечи ребенка непосильный груз вины.

На следующем занятии о своей проблеме заговорила Рослин.

– Не знаю, почему я так встревожена, но мне очень не по себе.

Питер сегодня проспал. Он торопился и не мог найти носки. Он спросил меня, где его носки, и тут я вспомнила, что все носки в стирке – я замочила их на ночь. Я тут же ответила: «Питер, не волнуйся, ты можешь взять пару отцовских носков».

Он начал жаловаться на то, что я никогда не могу выстирать белье вовремя, что он не может ни в чем на меня положиться. Я пыталась объяснить, как много у меня было дел, но он не слушал меня. В конце концов он выскочил из дома – разозленный и *без носков*. Я почувствовала себя отвратительной матерью.

Доктор Гинотт усмехнулся.

– Как легко пробудить в родителях чувство вины, верно? – сказал он. – Но, давая ребенку понять, что он может вызвать в вас чувство вины, вы оказываете ему плохую услугу. Ребенок неожиданно становится прокурором, а родители оказываются на месте ответчиков. Как вы думаете, что чувствует ребенок, когда ему позволено так относиться к родителям?

– Не знаю, – задумалась Рослин. – Вину... страх... неприязнь к себе...

– Именно! – подтвердил доктор Гинотт.

Рослин тяжело вздохнула.

– А я думала, что помогаю ему!.. Но я все же не понимаю, что можно сделать в такой ситуации.

– Мы с вами говорили об истинных потребностях ребенка, – сказал доктор Гинотт. – Этим утром Питеру требовались не ваши объяснения, продиктованные чувством вины и не немедленное решение. Ему нужна была возможность продемонстрировать свою самостоятельность, собственную инициативу. Он должен был сам решить свою проблему.

Как же мы можем помочь ребенку удовлетворить его истинные потребности? Во-первых, если он будет думать о том, на кого переложить вину, то не научится мыслить конструктивно. Обвинения и встречные иски ни к чему хорошему не приводят. Чтобы отучить ребенка искать стрелочника, мы можем сказать, например: «Сынок, ты сам должен заботиться о том, чтобы у тебя были чистые носки».

Во-вторых, мы можем помочь ему, подтвердив сложность проблемы, с которой он столкнулся: «Что же можно сделать в такой ситуации? В доме нет ни одной пары сухих носков. Это серьезная проблема!» Так мы подтверждаем, что его беспокойство заслуживает внимания.

А затем мы переходим к самой сложной части. Рослин, вы должны были сказать себе: «Ничего не делай. Просто стой и смотри». Поверьте, если родитель просто стоит и смотрит, как ребенок преодолевает препятствие, он оказывает ему огромную услугу.

Хелен подняла руку.

– У меня произошло почти то же самое, что и у Рослин. И я до сих пор не справилась с этой ситуацией.

Сегодня у Лори школьный пикник. Она просила меня купить газировку, консервы из тунца и кекс. А я забыла. Я была так занята своей новой скульптурой «Мать и дитя», что забыла о собственном ребенке. Утром Лори открыла холодильник и побледнела.

«Мама, – воскликнула она, – здесь только хлеб, майонез, кетчуп, горчица и банка кошачьего корма! Что я могу из этого сделать?!»

Можете представить, что я почувствовала! Но я не показала виду. Я сказала: «Дорогая, я должна была купить тебе еду для пикника, но забыла об этом. Это ужасно. Даже если ты обещешь все шкафы, не думаю, что тебе удастся найти что-то полезное».

Лори стала лазить по шкафам. Единственное, что она нашла – это полупустую банку арахисового масла. Она быстро намазала масло на два кусочка черствого хлеба, твердя себе под нос, что у нее нет даже десерта. Потом она поднялась вверх. В кухню она спустилась настоящей победительницей. «Посмотри, что я нашла! – воскликнула она. – Это осталось с Хэллоуина!» И она с гордостью показала мне лимонный леденец.

Ведь я ей *помогла*? Я хочу сказать, что я ее не отяготила своей виной, а подтолкнула к решению проблемы. Значит, я должна была быть собой довольна... Но я чувствовала себя ужасно. Я целый день представляла, как она будет сидеть со своим жалким завтраком, когда другие дети будут лакомиться тем, что их ответственные матери приготовили для них заранее. Я испортила ей весь день. Я даже не знала, что ей сказать, когда она вернется домой. Может быть, что мне очень жаль... И хоть как-то загладить вину...

– Хелен, – остановил ее доктор Гинотт, – родители не могут освободиться от чувства вины. Но мы можем сказать себе: «Я не должен позволять ребенку догадываться о моем чувстве вины. Это слишком опасно – для всех». Когда ребенок получает власть над нашим чувством вины, он получает в свои руки оружие, сравнимое по мощи с атомной бомбой. Как уже сказала Рослин, ребенок, который вызывает у родителя чувство вины, сам терзается этим чувством вины за то, что он с родителями это сделал. А знаете, какие эмоции вызывает у нас человек,

заставивший испытывать угрызания совести? Мы его ненавидим! Позволяя чувство вины, мы стимулируем ненависть.

Чувствуется, что этими словами психолог наступил Ли на большую мозоль.

– Это действительно так! – воскликнула она. – Мы действительно ненавидим тех, кто заставляет нас мучиться угрызаниями совести!

Я всегда была так мила со своей свекровью. Она – крупная, душевная, независимая женщина. Но в последнее время я не понимала, что с ней происходит. Она стала настоящим мастером по вызыванию чувства вины! Нет, она никогда не обвиняет меня ни в чем. Но она говорит что-то вроде: «Знаешь, дорогая, я была у доктора. Я думала, ты мне позвонишь». Или: «Мне бы хотелось проводить с тобой больше времени, Ли, но я знаю, что ты так занята. Я все понимаю».

И, хотя это не очень вежливо с моей стороны, но я стала ее избегать. Когда она рядом, каждое второе мое слово – это извинение. Я перестала даже брать трубку, когда она звонит. Я никогда не думала об этом раньше, но теперь понимаю: вина – это яд, верно? Ее не видно, она не имеет запаха и вкуса, но как только вина проникает в отношения, вся теплота и дружба между двумя людьми съезживается и погибает.

Хелен не отрывала взгляда от Ли. Она даже наклонилась в кресле, чтобы лучше ее слышать.

– Яд – какое точное слово! – воскликнула она. – Чувство вины губительно для любых отношений. Даже малая его доза меняет саму личность человека. Неожиданно замечаешь, что говоришь и делаешь то, что тебе не свойственно. Вот, к примеру, что случилось этим утром. Я терзалась чувством вины из-за того, что у Лори не было хорошей еды для пикника. И все утро я думала только о том, как извиниться перед ней, когда она вернется домой. Мне было плохо из-за того, что она назвала меня «неорганизованной» и «забывчивой». Я была даже согласна с ней! Это же совершенно на меня не похоже!

Хелен повернулась к доктору Гинотту.

– И знаете, к чему это привело? Я обиделась на дочь из-за того, что она заставила меня переживать! А она, наверное, ненавидела *себя* за то, что *заставила* меня чувствовать себя виноватой. И мы обе весь день обижались друг на друга. Конечно, в такой ситуации ни о каких извинениях и речи быть не может! Если она хоть словом упрекнет меня, я ее попросту прибую!

Все рассмеялись.

– Это не смешно, – сказала Хелен. – Я просто не знаю, что сказать ей, когда она вернется.

– Во-первых, – сказал доктор Гинотт, – не *вы* должны начать этот разговор. Очень часто то, что утром казалось настоящей катастрофой, к обеду оказывается сущим пустяком. Трагедия может стать триумфом. Она могла обменять свой леденец на жареную куриную ножку. Или кто-то предложил ей поделиться соком. Может быть, это событие стало началом новой дружбы!

Во-вторых, Хелен, ваша ситуация не столь тяжела. В нашем распоряжении много других реакций, кроме извинений и конфликтов. Например, в зависимости от настроения вы можете сказать что-то вроде:

«Лори, когда меня обзывают, мне не хочется ничего делать. Я даже слушать этого не хочу».

«Никаких обвинений, Лори! Если у тебя есть какие-то советы, напиши их, чтобы я могла с ними познакомиться!»

«Дорогая, расскажи мне о *своих* чувствах, *своем* разочаровании, *своем* раздражении. Тогда я все буду знать и смогу что-то сделать».

Видите, Хелен, у нас есть масса способов обезоружить ребенка и одновременно научить тому, как правильно высказывать свои чувства. Мои слова кажутся вам разумными?

Хелен оторвала взгляд от блокнота.

– Я пыталась все записать, – улыбнулась она. – Уверена, что еще до конца сегодняшнего дня воспользуюсь вашими рекомендациями. Больше всего мне нравится идея о том, что я не должна становиться жертвой восьмилетней девочки. Но...

И на этих словах Хелен умолкла.

– Вас все еще что-то беспокоит?

– Да! Ведь на самом деле я *должна была* позаботиться о ней! И то, что я этого не сделала, продолжает меня мучить!

– Мы подошли к новому вопросу: Что можно сделать со своим чувством вины? Хелен, у вас есть альтернатива. Вы можете поговорить с другими людьми – с мужем, со священником, с раввином, с психотерапевтом. Обратитесь к любому, кто выслушает вас без осуждения.

Вы можете поговорить сами с собой. Вы можете сказать себе: «Я в состоянии справиться с чувством вины без помощи дочери. Мне не нужно ее позволение. Мне не нужно ее прощение. Мне будет достаточно *собственного* решения так больше не поступать».

Слова доктора Гинотта не убедили Ивлин.

– Не знаю, правильно ли я поняла вас, доктор Гинотт, – сказала она. – В моем доме произошло нечто такое, что до сих пор ставит меня в тупик. Мне хотелось бы узнать ваше мнение.

Как-то вечером мой муж, Марти, поднялся с кресла и отправился на кухню. Когда он вернулся, наши сыновья отказались уступить ему его кресло. Они не понимали, почему должны это сделать. «Почему папа всегда сидит на лучшем месте? Только потому, что он старше? Это несправедливо! У детей тоже есть права!»

Я тогда подумала: «А в этом есть смысл. Действительно, в нашем доме есть только одно удобное кресло». А потом я услышала слова Марти: «С возрастом человек получает право на определенные привилегии. Когда вы сами станете родителями, то получите те же привилегии от своих детей!» Мальчиков эти слова озадачили. Марти уселся в свое кресло и добавил: «А если не получите, то я научу вас, что нужно делать!» Мальчишки наострили уши. «Нужно потребовать, – сказал Марти, – и тогда вы все получите!»

Мне показалось, что муж говорил с мальчиками слишком жестко, но теперь я в этом не уверена.

– И что же вы думаете теперь? – спросил доктор Гинотт.

– Думаю, что он поступил правильно, – ответила Ивлин. – Если бы Марти позволил детям внушить ему чувство вины за то, что он сидит в собственном кресле, то это было бы плохо для самих детей.

Доктор Гинотт кивнул.

– Ваш муж преподавал детям полезный урок. Очень важно понимать, что родители не обязаны объяснять детям свои действия. Это не значит, что дети не будут пытаться внушить нам чувство вины. Но для нас лучше всего последовать примеру Марти и не заглаживать наживку. Дети спрашивают: «Почему вы едете в отпуск без нас? Почему вы нас не берете?», или «Почему мама не возвращается на работу? Тогда у нас было бы больше денег!», или «Почему я не могу купить себе новый фотоаппарат? Вы же купили новую машину!»

Мы не обязаны объясняться или оправдываться – даже в столь тонкие моменты. Родители имеют право принимать определенные решения, которые, с взрослой точки зрения, кажутся им верными. И в процесс принятия решений вовсе не следует втягивать детей. Не следует поз-

волять им оценивать решения взрослых. Мы можем сказать: «Я услышал твои слова. Но это не твое дело. Эти вопросы решают мама и папа». Когда родители точно представляют себе собственные права, когда они понимают, что не должны испытывать чувства вины, то тем самым они вселяют в ребенка силу и учат понимать реальность.

Всю дорогу до дома я думала о том, что говорили на занятии. Действительно ли мы делаем ребенка более сильным, не делясь с ним собственным чувством вины?

Я вспомнила случай трехлетней давности. Шел снег, и Дэвид попросил меня отвезти его за пять кварталов в детский сад. Но мне было так тяжело собирать двух младших, что я велела ему идти в сад одному и пешком.

Как только он вышел, на улице завыл ветер. Меня охватило чувство вины. Тот день дался мне нелегко. Как только Дэвид вернулся, он с порога спросил меня: «Почему ты не отвезла меня, мама? Я опоздал. Ветер чуть не сбил меня с ног. Мне приходилось останавливаться и прятаться за деревьями».

Услышав это, я чуть не умерла. Мне хотелось обнять сына и сказать: «О, бедный мальчик! Какая у тебя ужасная мать!»

Но я этого не сделала. Я сказала нечто совсем другое: «Вау! Ну и прогулка у тебя выдалась! Целых пять кварталов под снегом, против пронизывающего ветра! Тебе понадобилось немало сил! Такого подвига можно было бы ожидать от Эйба Линкольна, а не от шестилетнего мальчика!»

В тот момент я была довольна собой, потому что Дэвид преисполнился такой гордости. Оглядываясь назад, я вижу эту ситуацию в новом свете. Если бы я поддалась чувству вины, Дэвид ощутил бы себя слабым, проникся жалостью к себе. Кроме того, он решил бы, что может командовать мной. А я восхитилась его силой, и это внушило ему уверенность. Он понял, что может самостоятельно бороться с трудностями.

Мне нужно о многом подумать... Столько незнакомых концепций нужно изучить и усвоить...

Глава XII

Гнев

1. Чудовище внутри

Доктор Гинотт указал на красивую молодую женщину, которая сидела справа от него.

– Дамы, – сказал он, – у нас сегодня гость. Это миссис Беннетт. Она – репортер крупного журнала и собирается написать о нас статью.

«Как лестно, – подумала я. – И как высокомерно! Посмотрите-ка, с каким холодным выражением лица она сидит! Как эта посторонняя женщина, которая ничего о нас не знает, может написать статью (да хотя бы несколько абзацев) после одного лишь занятия?! Ведь у нас на то, чтобы хоть что-то понять, ушло несколько лет! Да, пожалуй, нынешний день станет для нее откровением».

Все мы говорили ярче и резче, чем обычно. Мы поднимали проблемы, которые поставили бы в тупик самого Соломона. Мы даже вспомнили несколько показательных историй из прошлого. Словом, мы превзошли самих себя.

Когда занятие закончилось, миссис Беннетт вежливо нас поблагодарила.

– Это было очень интересно, – сказала она, – но у меня сложилось впечатление, что тяжелее всего вам справляться с собственным гневом. Это так?

Мы были поражены. После всего, что она только что услышала, она смогла сделать лишь такой вывод?! Значит, нам не удалось добиться своей цели. Несколько женщин заговорили одновременно:

Рослин: Я бы так не сказала! Да, гнев – это проблема, но не самая серьезная наша проблема.

Ивлин: Конечно, я могу говорить только за себя, но мне кажется, что самая большая моя трудность – это предотвращение враждебности между братьями и сестрами.

Хелен поднялась со своего места и самым вежливым тоном произнесла:

– Миссис Беннетт, на наших занятиях мы обсуждаем самые разные человеческие эмоции. Конечно, справляться с гневом очень сложно, но было бы неправильным выделять одну конкретную эмоцию и называть ее «главной» проблемой. Может быть, если бы вы побывали на других наших занятиях, то поняли бы, что гнев является лишь малой частью общей картины.

Миссис Беннетт буквально съежилась под таким напором.

По дороге домой мы обсуждали журналистку. Она вообще ничего не поняла.

– Она слишком молода, – решили мы. – У нее, наверное, еще нет детей.

И постарались забыть о ней.

На следующей неделе, как только я отправила детей в школу, раздался телефонный звонок. Это была Хелен. Голос у нее был странный.

– Они уже ушли? – спросила она.

– А в чем дело? – удивилась я. – Что ты хочешь сказать?

– Все произошло так быстро, – ответила Хелен. – Билли был уже почти у двери, когда я заметила, что он надел кроссовки. Всю неделю он болел, а сегодня на улице снег и дождь. Я страшно разозлилась, но постаралась держать себя в руках. Я очень спокойно сказала: «Билли, надень теплые ботинки!» «Мне не нужны ботинки, – ответил он. – Только дети ходят в теплых ботинках».

И тут я раскричалась: «В чем дело?! Ты просто глуп или нарочно хочешь заболеть? И только из-за того, что какой-то идиот решил, что ботинки – это немодно?! Ты что, мало уроков пропустил этой зимой?!»

Я швырнула ему ботинки. Он закричал: «Я тебя ненавижу!» И тогда я дала ему пощечину. Он заплакал: «Мое ухо! Ухо мое!» И тут я увидела отпечаток своей ладони на его лице и ухе.

– О нет, – пробормотала я. (В этот момент я вспомнила ужасный инцидент прошлой недели между мной и Дэвидом. Мне очень хотелось рассказать о нем Хелен, но что-то меня удержало.)

– Подожди, это еще не все! – продолжила она. – Билли бросился в ванную, увидел себя в зеркале и заплакал: «Посмотри, что ты со мной сделала! Я всем в школе расскажу, что ты со мной сделала!»

Это было уже слишком! Я сжала зубы и все же решилась:

– Я тоже поступила по отношению к Дэвиду нехорошо, – призналась я. – Мне тоже нечем гордиться.

– Ты его ударила? – с надеждой в голосе спросила Хелен.

– Хуже, – ответила я. – Я назвала его Крысиным королем!

– Чувствую себя получше, – вздохнула Хелен. – По крайней мере, я не одна такая. Что же натворил Дэвид, чтобы заслужить подобный титул?

– Это-то и удивительно.

Я даже не помню, что он сделал. Я просто *подумала*, что он это сделал! Я услышала – Энди плачет в своей комнате: «Дэвид, ПРЕКРАТИ!» Я уже бросилась наверх, но потом решила не вмешиваться. Пусть во всем разберутся сами. Потом я снова услышала крик Энди. На этот раз мне показалось, что его душат. И тут раздался довольный смех Дэвида. Я чуть с ума не сошла. Я ворвалась в комнату, схватила его за воротник. «Знаешь, ты кто? – рявкнула я. – Ты крыса! Ты мог бы стать Крысиным королем! И знаешь что? Ты не мой сын! Потому что твоя мать, наверное, была крысой!» Я оттолкнула его. И тут он показался мне таким маленьким и несчастным. Я до сих пор не могу прийти в себя. Не знаю, почему я это сказала. Знаю только, что в тот момент не смогла сдержаться. И это самое страшное. В тот момент я словно раздвоилась. Одна я излила на ребенка весь свой яд, а другая просто стояла и смотрела, словно беспомощная идиотка.

Хелен даже не сразу подобрала слова. Недоверчивым тоном она спросила:

– Джен, ты понимаешь, о чем мы с тобой говорим? Мы говорим о том, что, несмотря на все наши знания, мы неспособны контролировать себя в состоянии гнева. Я ударила Билли по лицу, а ты на прошлой неделе практически отказалась от Дэвида. И за что? За то, что ребенок не надел теплые ботинки? За то, что он дразнил брата? Ну, не знаю... Начинаю думать, что все, чему мы научились на наших занятиях, не так уж важно, потому что наступают моменты, когда мы обо всем забываем. И *она* это поняла!

– Кто понял?

– Та журналистка. Она все поняла сразу же. Она поняла, что мы не умеем справляться с собственным гневом. Но нам всем очень хотелось показать, что она ничего не понимает. Если бы я встретила ее сегодня, то сказала бы: «Миссис Беннет, вы очень проницательная женщина. У нас действительно есть серьезная проблема. Мы остаемся любящими, спокойными, опытными матерями, пока не начинаем злиться. А в эти моменты с нас слетает весь налет цивилизованности, и мы превращаемся в первобытных женщин!»

Я мрачно подхватила:

– К чему нас хвалить? По эволюционной лестнице мы скатились на самое дно! Я читала об эксперименте с крысами и обезьянами, у которых искусственно вызывали гнев. Ученые били их током, наносили удары по голове и вызывали в них ярость самыми разными способами.

– И что произошло?

– Бедные создания бросались друг на друга! Они кусались, царапались, дрались – иногда даже убивали друг друга. Когда животные приходили в ярость, то с ними происходили физиологические перемены, которые заставляли их причинять боль и убивать себе подобных.

– Ты хочешь сказать, что, начиная злиться на собственных детей, *мы* ведем себя как животные? Мы нападаем на детей, потому что это приносит нам физиологическое удовлетворение? Ну, значит, у нас нет никакой надежды!

На следующем занятии мы набросились на доктора Гинотта с вопросами. Ему явно было интересно, но смутить его мы не смогли.

– Вы правы, – кивнул он. – Когда нас провоцируют, мы переходим в атаку. Но мы не обезьяны и не крысы. Мы люди. А у людей всегда есть выбор. Мы можем выбрать человеческий, цивилизованный путь проявления своих диких чувств.

– Это нелегко, – вздохнула Хелен.

– Человеком быть вообще нелегко, – ответил доктор Гинотт. – Это всегда борьба. И знаете, когда ваша борьба кончится? Когда вы умрете! Мы должны понимать, что живет в глубине души каждого из нас. Я боюсь тех, кто не осознает собственного потенциала – своей жестокости, распушенности и своего животного начала.

– Я осознаю потенциал, – покраснела Хелен. – На прошлой неделе я ударила Билли!

– Большое дело! – рассмеялась Кэтрин. – Тебе кажется, что ты стала преступницей! Что особенного в том, чтобы шлепнуть ребенка по попе, когда это необходимо? Мне кажется, что этот прием отлично работает.

– Кэтрин, – вмешался доктор Гинотт, – если вы нашли то, что эффективно для вас, прекрасно! Но я ищу другие ответы. Я понимаю, что шлепками можно принудить ребенка к повиновению. Но я не обманываюсь. Я знаю, что, шлепая его, я даю урок: «Когда зол – бей!» К сожалению, я не знаю детей, которые благодаря порке стали более любящими людьми.

– Похоже, я не смогла все правильно объяснить, доктор Гинотт, – вступила Хелен. – Я вовсе не шлепнула Билли по попе. Мы поссорились из-за того, что он не хотел надевать теплые ботинки, и, в конце концов, я дала ему пощечину. За две секунды до этого я твердила себе: «Я не буду устраивать скандал из-за такой мелочи, как ботинки. Я буду держать себя в руках. Я должна сохранять спокойствие».

Доктор Гинотт удивленно поднял брови.

– А когда это звучало, что родители должны говорить спокойно, даже если внутри все кипит? Вы не должны сдерживать свой гнев. Вы должны выплескивать его короткими вспышками, *прежде чем* дело дойдет до серьезного взрыва. Пытаться сохранять спокойствие, когда вас пожирает гнев, это все равно, что одной ногой давить на тормоз, а другой – на газ. Ничего хорошего для автомобиля из этого не выйдет. Так почему же вы к себе относитесь хуже, чем к своей машине?

Ивлин сухо усмехнулась.

– Я знаю, в чем моя главная проблема. Я слишком стараюсь быть терпеливой. А вот когда я наконец взорвусь, то... Нет, я не ударю, но могу сказать что-то ужасное. И я не уверена, что мои слова не окажутся еще более губительными, чем удары.

Доктор Гинотт удовлетворенно кивнул.

– Слова могут быть опаснее ножей. Иногда они оставляют шрамы на всю жизнь. Вот почему единственная альтернатива негуманным методам есть *гнев без оскорблений*. Мы до сих

пор не знаем всех ответов. Поиски новых, более милосердных способов выражения древних и мощных эмоций – это дело всей жизни.

– В моем случае, – вздохнула Хелен, – стоит начать прямо сейчас. Доктор Гинотт, давайте поговорим о том, какие навыки используют разные женщины в подобных ситуациях. Думаю, это было бы мне полезно.

– Я расскажу о себе, – медленно произнесла Нелл:

– Я до сих пор вижу, как Кеннет играет с мячом в гостиной, а я бегаю за ним и кричу, что люстра стоит дорого, что деньги даются мне нелегко, что он должен уважать мое имущество. Слова не возымели никакого действия, и я подумала, что не смогла объяснить свою точку зрения. Но потом я услышала слова доктора Гинотта: *«Авторитет взывает к послушанию. Только слабость объясняется».*

Это был очень важный для меня день. Когда я в следующий раз увидела, что Кеннет играет с мячом в доме, то твердо сказала: «Кеннет, у нас есть правило: играть с мячом можно только на улице!» Произшедшая со мной перемена поразила его. Он посмотрел на меня, еще раз шлепнул по мячу и вышел во двор.

Хелен слушала с нескрываемым интересом.

– Хотелось бы мне избавиться от бесплодных разговоров и размышлений и решительно сказать: «Правило таково...»

– Знаешь, что помогло мне, Хелен? – подключилась к разговору Рослин. – Раньше я всегда угрожала детям, когда они меня сердили. А потом на одном из наших занятий мы говорили, что угрозы можно заменить возможностью выбора. Я пришла домой и попробовала применить этот прием. Должна признаться, что все стало по-другому. Например, когда я видела, что дети играют в доме в мяч, я говорила: «У вас есть выбор. Вы можете играть в мяч на улице, или неделю не смотреть телевизор. Выбирать вам». Не могу сказать, что такой прием срабатывает каждый раз, но это гораздо лучше, чем грозить, что им влетит, когда вернется отец.

Ли нетерпеливо заерзала на своем месте, не в силах дождаться, когда Рослин закончит свой рассказ.

– Если хочешь поговорить о гневе, Хелен, то обращай ко мне, – сказала она. – Терпения у меня практически нет. Муж говорит, что я сначала кричу, а потом думаю. Но я стараюсь меняться. Я все еще кричу, потому что я – это я. Но теперь я не ругаюсь на детей, а кричу то, что, по моему мнению, им нужно усвоить.

Помните, на прошлой неделе шел снег? Я увидела, что мой старший кидается снежками в младшего брата, а тот уже готов заплакать. Раньше я бы крикнула из дверей: «Прекрати немедленно, большой болван! Иди задирать кого-нибудь по себе!» На этот раз я подумала: «Постой-ка! Нужно превратить свой гнев в нечто полезное. Ну, например, как энергия текущей воды превращается в электричество... Чему я хочу их научить? И как сказать это покороче, чтобы они запомнили?» И тут мне в голову пришла замечательная фраза. Я открыла дверь и крикнула: «Бросаться снежками можно только по общему согласию!»

Старший тут же переспросил: «А что такое «общее согласие»?»

«Это то, с чем согласны оба», – ответила я.

«Ну вот, а я не согласен!» – обрадовался младший.

«Значит, прекращаем», – согласился старший. И инцидент был исчерпан.

– Очень интересный пример, Ли, – улыбнулся доктор Гинотт. – Прежде чем выйти в большой мир, ребенок проводит дома не так уж много времени. Как замечательно было бы, если б

родители могли направить энергию своего гнева не на оскорбления, а на то, чтобы познакомить детей с полезной информацией и привить им должную систему ценностей.

Все остальное время мы говорили о том, как можно полезным образом выразить свой гнев. К моменту окончания занятия у меня раскалывалась голова. Я была ужасно рада, что за рулем в тот день оказалась не я, а Хелен. Мне ни за что не справиться бы с дорожными пробками. А так у меня появилось время подумать. Хелен была так откровенна, а я промолчала. Почему? Потому что я все еще переживала из-за нашей стычки с Дэвидом? Потому что все вокруг были так уверены в себе?

Что мучило меня во время нашего занятия? Был ли это страх? Страх шептал мне: «Это бесполезно. Ты – другая. Никакие навыки не спасут тебя после этого разговора с Дэвидом. Ярость, с которой ты обрушилась на него этим утром, пронизывала твои слова. Ничто в мире не справится с этим ядом. Есть ситуации и люди, которым уже ничто, *ничто* не поможет!»

Контроль... Я попробовала вспомнить, что доктор Гинотт говорил о контроле. Пыталась ли я контролировать себя? Было бы лучше, если бы в то утро я не ждала неизвестно чего, а сразу бы вбежала в комнату Энди и крикнула: «Ваше поведение приводит меня в ярость!»? А что Хелен? Повела бы она себя по-другому, когда б не старалась успокоиться в разговоре с Билли? Можно ли было избежать рокового удара, если бы она сразу же выплеснула свой гнев?

Но освоить язык гнева без оскорблений мне удалось не сразу. Это был тяжелый труд. (Язык любви – другое дело. Мне никогда не было трудно хвалить и поощрять своих малышей.) Может быть, корень проблемы кроется именно в *этом*? Может быть, мой гнев вызван не тем, из-за чего я рассердилась, а моей неспособностью его проявить? Может быть, если бы в моем распоряжении были фразы «гнева без оскорблений», то произнесенные слова не сорвались бы с моего языка? И мне никогда не пришлось бы страдать от вины и унижения, неизбежных после такого жестокого нападения на собственного ребенка?

Я сделала глубокий вдох и сказала Хелен, что завтра утром нам нужно сделать домашнее задание. Нужно обдумать, записать и запомнить пятьдесят разных способов выражения гнева. Если наша речь будет соответствовать настроению момента, нам удастся навсегда забыть об ужасе неконтролируемых вспышек!

2. Соответствие между словами и настроением

На следующее утро мы были очень заняты. Мы сидели за кухонным столом, вооружась заточенными карандашами и большими желтыми блокнотами. Перед нами стояла очень ясная цель: мы должны были придумать словарь «гнева без оскорблений».

Нам нужно было придумать ситуацию, которая неизбежно должна была бы вызвать родительский гнев. Мы выбрали заброшенное домашнее животное. Эта ситуация знакома всем родителям в мире. Они покупают ребенку животное. А когда первый энтузиазм проходит, ребенку становится неинтересно кормить кошку, выгуливать собаку и чистить аквариум с рыбками. И родителям, помимо своих основных обязанностей, приходится брать на себя заботу о животном, становясь для него единственной надеждой на нормальную жизнь.

На прошлой неделе я проходила мимо клетки с канарейкой и увидела жалкую картину. Наш кенар Джордж сидел в груде собственных перьев, сброшенных во время линьки, и печально стучал клювиком по пустой миске. Я была в ярости. Я высказала детям все, что о них думаю. Я сказала, что они – жестокие, испорченные и безответственные люди, что они не заслуживают иметь домашнее животное. Я сказала, что им тоже стоит пропустить сегодняшний ужин, чтобы они поняли, что такое – быть голодным.

Сейчас же в тишине и покое (и в отсутствие детей!) мы с Хелен расписывали разные варианты того, что можно сказать в подобной ситуации. Впрочем, что бы мы ни придумали,

все было бы лучше сказанного. Вместе мы проанализировали собственные раздраженные чувства – от умеренного раздражения до сильного возбуждения. А потом для каждого придумали выражения «гнева без оскорблений». Чтобы упорядочить собственные мысли, мы придумали некий формат. Мы описывали настроение матери, ее слова, обращенные к самой себе, а затем писали фразы, которые одновременно отражали бы и настроение, и посыл. И вот итог нашего творчества.

Предположим, что в самом начале мать (в данном случае я) чувствует себя прекрасно. Она входит в комнату – и вдруг видит заброшенную канарейку. Ее настроение меняется – но пока немного.

НАСТРОЕНИЕ: Умеренное раздражение

Внутренний посыл

Дети есть дети. Им нужно постоянно напоминать – причем часто – об одном и том же. Моя родительская задача – направлять и напоминать.

Язык

I. Жест

Жест оказывает немедленное и сильное воздействие. Он избавляет родителей от необходимости долгих речей.

А) Я могу решительно указать пальцем на пустую миску канарейки.

Б) Я могу вынуть пустую миску из клетки и вручить ее одному из детей.

II. Записка

Записка – это сильное средство общения с ребенком, особенно, если она подписана: «С любовью, Мама».

А) «СРОЧНО! ПТИЦА В ОПАСНОСТИ! КТО СПАСЕТ НАШУ КАНАРЕЙКУ?!».

Б) Загадка: Кто – желтый, поет как птичка и срочно нуждается в пище? Пожалуйста, разгадайте загадку и примите меры.

В) (Менее хитроумно, зато более эффективно) ДЖОРДЖА НУЖНО НАКОРМИТЬ! НЕМЕДЛЕННО!

III. Простое описательное предложение

Аналог фразы «Молоко разлилось». Описывая, а не отдавая приказы, я предлагаю ребенку принять на себя ответственность.

А) «Джордж выглядит голодным».

Б) «Джордж клюет пустую миску».

IV. Повторение простого описательного предложения

После того, как ваше первое предложение осталось без внимания, очень соблазнительно перейти к объяснениям и обвинениям. Но мое настроение пока еще не испортилось безнадежно, и я могу держать себя в руках. Я спокойно и уверенно повторяю:

А) «Джордж выглядит голодным».

Б) «Джордж клюет пустую миску».

V. Мать предлагает детям самим найти решение

Чтобы слова возымели долгое действие, необходимо привлечь детей к процессу решения проблемы. К какому бы решению они ни пришли – а порой их идеи могут показаться весьма странными, – существуют хотя бы малые шансы на успех. Ведь это *их* план, который придумали

мали *они сами*. Им должно быть интересно, как он сработает. (Даже если план не увенчается успехом, они всегда могут его пересмотреть.)

«Дети, меня кое-что беспокоит. Мне нужна ваша помощь. Когда Джордж только появился в нашем доме, его кормили регулярно. Теперь же я вижу, что из-за ваших уроков и дополнительных занятий ему часто приходится обходиться без еды. Как вы думаете, сможете ли вы вместе разработать план кормления канарейки и показать мне его после ужина?» (Ключ успеха – это волшебные слова «вы вместе».)

НАСТРОЕНИЕ: На грани

Посыл

Все это начинает меня раздражать, но я все еще пытаюсь разрешить собственное раздражение конструктивно.

Язык

I. Сильное выражение собственных чувств

Мы можем использовать основную фразу «Я сержусь» или ее модернизированные варианты.

А) «Я только что проходила мимо клетки с канарейкой. То, что я увидела, просто отвратительно!»

Б) «Я удивлена и расстроена. Мои дети обещали, что они будут хорошо заботиться о нашей птичке!»

В) (Это выражение может заметно обогатить детский словарь.) «Я огорчена, расстроена, потрясена и рассержена!» (Можно добавить еще «печальна» и «в замешательстве», но это уже необязательно.)

II. Сильное выражение собственных ценностей

Когда я повышаю голос, то хочу, чтобы мои слова запомнили.

А) «За домашними животными нужно ухаживать!»

Б) «Птица зависит от вас, и вы не должны забывать об этом!»

III. Сильное выражение собственных ожиданий

А) «В нашей семье мы рассчитываем на то, что дети будут заботиться о своих домашних любимцах».

Б) «Я уверена, что мои дети сделают все необходимое, чтобы наша птичка не страдала».

IV. Короткие, но емкие восклицания

Короткие восклицания позволяют раздраженной матери высказаться емко и резко. Ребенок сразу понимает, что он должен сделать.

А) «Дэвид, канарейка!»

Б) «Джилл, птичий корм!»

В) «Энди, миска!»

НАСТРОЕНИЕ: Близкое к взрыву

(Мне хочется как следует их встряхнуть, чтобы они почувствовали, в чем дело).

Посыл

Мне хочется кричать: «Если вы, дети, не накормите эту канарейку, пока я считаю до трех, я.....!!!» Но я не буду этого делать. (Я знаю, что угрозы являются для детей соблазном, перед которым они не в силах устоять. Им всегда хочется делать то, что запрещено, чтобы проверить,

всерьез ли ругается мама. Я не попаду в эту ловушку. Есть и другие способы достучаться до них.)

Язык

I. Выбор

«Дети, выбор за вами. Или вы кормите птицу немедленно, или вам придется иметь дело с рассерженной матерью. Что выбираете?»

II. Тревога

«Дети, вам повезло. У вас есть три минуты на то, чтобы накормить птицу, прежде чем я выйду из себя».

III. Замена «если вы не...» на «как только вы...»

«Как только вы накормите Джорджа, мы обсудим просмотр вашей любимой передачи. До этого к телевизору можете не подходить».

НАСТРОЕНИЕ: Ярость

(После бесчисленных напоминаний никто так и не накормил канарейку. Я хочу наказывать, лишать удовольствий и т. п. Пустая миска становится символом школьного рюкзака, который я разбирала вчера, велосипеда, который мне пришлось убирать с дорожки позавчера, и всех разбросанных по дому игрушек, туфель и головоломок, которые мне приходится подбирать, собирать и убирать, потому что на мои просьбы никто не обращает внимания.)

Посыл

Я собираюсь дать волю моей ярости, но в то же время не причинить вреда.

Язык

I. Заявление типа «когда я...»

Когда человек в ярости, ему хочется сразу же обрушиться на своего собеседника и начать выражение со слов «Ты...». В этой ситуации меня спасает чисто технический прием: я начинаю с «Когда я...», а затем описываю то, что вижу и чувствую.

А) «Когда я снова и снова прошу, чтобы птичка была накормлена, а на мои слова никто не обращает внимания, я прихожу в ярость! Мне приходится кормить птичку самой – и мне ОЧЕНЬ не нравится то, что я должна делать за вас вашу работу!»

Б) «Когда я вижу, что беспомощное существо страдает по чьей-то вине, я прихожу в ярость! Мне хочется наказать каждого из вас и отдать птичку тому, кто сможет позаботиться о ней. Не советую вам попадаться мне на глаза, потому что я не отвечаю за то, что могу сказать или сделать!!!»

Так мы с Хелен выполнили наше домашнее задание. Был ли в этом смысл? Пока дети не вернулись из школы, мы не могли этого узнать.

Мы еще раз перечитали написанное, и собственные фразы нам понравились. Но оставался еще один вопрос: Что произойдет с нами в тот момент, когда гнев возьмет верх? Сможем ли мы в острой ситуации выбрать те слова, которые будут соответствовать нашему настроению и не причинят вреда?

Ответы на эти вопросы могло дать только время.

3. Когда слова не действуют

На этот раз я попросила разрешения начать наше занятие. Сначала я рассказала о том, почему мы с Хелен стали обсуждать ситуации неконтролируемого гнева, а потом прочла то, что мы с ней написали. Когда я закончила чтение, доктор Гинотт удовлетворенно кивнул.

– Джанет, если ваша цель – самоконтроль, то вы движетесь в правильном направлении. Чем больше способов выражения гнева мы придумаем, тем легче будет держать себя в руках. Когда же мы пытаемся сдерживать свои негативные чувства, то в конце концов можем взорваться.

Но вы добились грандиозного успеха. Можно сказать, что вы двое исполнили мечту древних алхимиков. Вы взяли основу – то есть негативное чувство гнева – и превратили его в чистое золото фраз, которые помогают и не причиняют вреда. А какое богатство и разнообразие вижу я в вашей работе! Вы показали, что родителям не нужно ограничиваться оскорблениями и физическими наказаниями.

– Не хочу показаться глупой, – вмешалась Кэтрин, – но мне кажется, если такая ситуация сложится в моем доме, и я дойду до последней стадии ярости, то начну кричать, что я сейчас разобью клетку и выпущу канарейку на волю. Дети же не обратят на мои слова никакого внимания, и я почувствую себя полной идиоткой.

– И не без оснований, – кивнул доктор Гинотт. – Некоторые ситуации не могут не иметь конца. Это плохо и для родителей, и для детей.

– Я никогда прежде об этом не думала, – сказала Ивлин. – Но если это так, то что же делать родителям, если их слова не возымели никакого действия?

Иногда я тоже кричу на сыновей – когда ничто другое не действует. Я выражаю свои чувства. Я описываю проблему. Но чаще всего они не удостоивают меня и взгляда. Мне кажется, что я обращаюсь к стене. Не знаю... Иногда мне кажется, что я не могу держать собственных детей в руках. Это они держат в руках меня!

– И так будет и дальше, – ответил доктор Гинотт, – пока они не поймут, что вы говорите серьезно. Вы знаете, что больше и сильнее их. Вам не нужно мириться с недопустимым поведением. Вашим детям будет полезно узнать, что за вашими словами стоит готовность к действию.

Ивлин была поражена.

– Но вы же всегда были против наказаний! – воскликнула она.

– И это правильно! – согласился психолог. – Я против наказаний. В отношениях, основанных на любви, наказанию нет места. Можете ли вы представить, чтобы муж наказал вас за не приготовленный вовремя ужин? Но я говорю не о наказаниях. Я говорю о действиях. Если ребенок знает, что мы не готовы действовать, чтобы защитить собственные ценности и установленные нами правила, наши слова не будут иметь для него никакого значения. Если я говорю ребенку: «Мне не нравится, что ты играешь в мяч дома. Ты можешь поиграть на улице или выбрать другую игру. Тебе решать», то нужно быть готовым отобрать мяч, если ребенок не слушается. Забирая мяч, я могу сказать: «Джимми, я вижу, что ты все решил».

Достаточно ли я понятно все объяснил? Вы видите, что мое намерение заключается в прекращении недопустимого поведения и сохранении достоинства ребенка? Обратите внимание: я не прибегаю к мести. Я не подвергаю сомнению права его личности. Я даже не пытаюсь преподать урок. Но, отбирая мяч, я четко показываю, что говорил абсолютно серьезно: мои чувства игнорировать нельзя.

Ивлин выглядела озадаченной.

– Но как это все связано с проблемой Джанет? Предположим, ее действительно беспокоит судьба птицы? Предположим, она уже перепробовала все, что написала, но ее слова не возы-

мели никакого результата? Какие действия ей предпринять? Единственное, что остается, это действительно выпустить птицу – но это будет слишком жестоко.

– Жестоко по отношению к кому? Единственная жестокость – это поведение матери, которая позволяет мучить себя каждый день по одному и тому же поводу. Снова повторяю, важно наше отношение. Мы не можем сказать: «Хорошо, вы получили то, что заслужили. Может быть, это станет вам уроком!» Нет. Даже такой решительный шаг, как избавление от домашнего животного, должен опираться на истинные чувства и ценности. «Дети, – можем сказать мы. – Я слишком устала смотреть на то, как страдает несчастная птичка в нашем доме. Я могу либо оставить ее у нас и быть сердитой матерью, либо отпустить ее и стать матерью спокойной и милой. И вы знаете, что я выберу».

Полностью запутавшаяся Ивлин спросила:

– А что делать, если они начнут плакать и просить?

– А разве я говорил, что дети воспримут наши действия спокойно и с радостью? Любой ребенок на их месте стал бы протестовать и жаловаться. А в такой ситуации можно сказать: «Ты хотел, чтобы мы завели канарейку. Птичка приносит нам столько радости. Но ей будет лучше там, где о ней смогут позаботиться».

– А если они попросят дать им еще один шанс?

– Еще один шанс! – взорвалась Кэтрин. – У них была уже тысяча шансов!

– Детям и следует давать тысячу шансов, – спокойно возразил доктор Гинотт. – И знаете что? – он улыбнулся. – Когда они используют их все, им нужно предоставить еще один. Мы можем спокойно сказать детям: «Не сейчас. Сейчас не время говорить о другой канарейке. Через месяц-полтора, мы вернемся к этому вопросу. И тогда мы примем какое-то решение».

Ивлин задумалась.

– Разумом я понимаю ваши слова, но когда пытаюсь применить их к себе, то осознаю, что не смогу этого сделать. Ситуацию я прекрасно себе представляю – дети кричат и скандалят, а я злюсь. Но в такой ситуации ответственной за всеобщее несчастье делаюсь я. Я не смогла бы этого вынести.

– Ивлин, *родители отвечают не за счастье детей, а за их характер*. Сосредоточившись на одном только счастье, мы оказываем ребенку плохую услугу. Какие ценности мы привьем детям, если будем терпимо относиться к жестокости по отношению к животным? Знаете ли вы, что «нет» – это реакция любви? Знаете ли вы, что, останавливая недопустимое поведение ребенка, мы оказываем ему полезную услугу? Как еще мы можем продемонстрировать ему, что такое взрослый человек, способный постоять за свои убеждения?

Я огляделась. Ивлин явно страдала, но все остальные сосредоточенно строчили в своих блокнотах, стараясь не упустить ни слова.

Я ничего не записывала. От новых мыслей и старых воспоминаний у меня кружилась голова.

Я вспомнила женщину с ребенком в магазине. Мать буквально рычала.

Я слышала, как скрипят ее зубы.

– Ты будешь носить этот пиджак, нравится тебе это или нет!

– Я не буду, – со слезами в голосе отвечал ей маленький, бледный мальчик. – Ты меня не заставишь!

– Будь уверен, заставлю!

– Я его не надену!

На шее женщины вздулись вены, глаза превратились в щелочки.

– Ты напрашиваешься на наказание! Тебе все еще мало? Хорошо, я заберу твой велосипед! Ты этого хочешь? Тебе мало того, что я уже лишила тебя карманных денег и телевизора?!

Этот момент намертво отпечатался в моей памяти. Лицо мальчика исказила гримаса ненависти, его глаза пылали.

– Я тебе отплачу! – воскликнул он.

Мать, охваченная яростью, оказалась в ловушке, которую сама себе и устроила. Она должна либо выполнить свои угрозы, либо оказаться в глазах сына лживой и не заслуживающей доверия.

Тогда я поклялась себе, что, когда у меня будут дети, места наказаниям в наших отношениях не будет. Я никогда не поддамся ужасающему вихрю преступлений и наказаний – сколь бы ни был велик соблазн. Может быть, поэтому я так и не отдала нашу канарейку! Даже на бумаге. Это действие я воспринимала как наказание.

Но теперь доктор Гинотт рассказал нам о том, что родители могут действовать и в то же время оставаться на стороне ребенка. Мы можем действовать не ради наказания, а ради того, чтобы прекратить недопустимое поведение. Мы одновременно можем использовать и силу, и заботу.

Сегодня я узнала нечто важное – но пока не представляла, смогу ли применить эти знания на практике. В тот день я записала в своем блокноте: НЕ НАКАЗАНИЕ – ДЕЙСТВИЕ!

4. Действие и пределы действия

Я искала возможности применить полученные знания на практике. Дети никак мне не помогали. Несколько дней они были неестественно послушными и доброжелательными – даже по отношению друг к другу. Но вот возможность представилась – можно даже сказать, просто свалилась на голову.

Дэвид искусно довел до слез Джилл и Энди. Я несколько раз пыталась взывать к лучшим сторонам его натуры, но ничего не вышло. И тогда мне пришлось действовать. Мне нужно было выбрать верный курс действий – не наказание, а решительные, строгие действия.

Я была страшно горда собой. Мне понравилось, как я справилась с ситуацией. И мне ужасно хотелось рассказать о своих успехах на следующем занятии. Но когда занятие началось, руки подняли практически все.

Хелен предложила установить очередность, но Ивлин вскочила и потребовала слова первой. И это Ивлин, которая всегда была робкой и застенчивой, которая всегда боялась показаться слишком резкой, которая называла себя зефиром! А теперь эта женщина встала и заявила:

– Я сделала это! Я пошла на действия. Я – тигрица!

Все рассмеялись.

– Ну, расскажите же нам об этом, – предложил доктор Гинотт.

– Все произошло на следующий после занятия день. Мы с близнецами отправились в обувной магазин. Народу толпилось очень много. Неожиданно мои мальчишки затеяли настоящую войну. Я пыталась их остановить, но они начали гоняться друг за другом по торговому залу. Раньше я просто прошептала бы: «Это ужасно!» и начала бы молиться, чтобы продавец появился побыстрее. Но в этот раз я поступила иначе. Я схватила обоих за руки и твердо произнесла: «Покупателей беспокоить нельзя. У вас есть выбор. Или вы сидите тихо, или мы немедленно уходим». Они успокоились примерно на тридцать секунд, а потом все повторилось. На этот раз я не мешкала. Я поднялась, надела пальто: «Вижу, что вы все решили. Мы уходим». Я вышла из магазина. Мальчишки бежали за мной, хныкая: «Но ты же обещала купить нам новые кроссовки!»

«Все правильно, – подтвердила я. – И это случится, когда вы будете вести себя нормально!»

«Мы будем вести себя нормально!» – хором воскликнули они.

И тут я использовала вашу, доктор Гинотт, фразу: «Сегодня у меня не то настроение!» Я завела машину, и мы уехали. Как вам это нравится?

– Самое важное, – сказал доктор Гинотт, – как это нравится вам?

– Мне это очень нравится, – улыбнулась Ивлин. – Я чувствую себя настолько сильной... настолько... Ну, хозяйкой положения! Их слезы на меня не подействовали. Я даже не стала планировать новую поездку в магазин в конце недели.

Прежде чем кто-то успел высказаться о метаморфозе, произошедшей с Ивлин, слово взяла Хелен:

– А сейчас выступит другая свободная женщина. Всю неделю я была такой же, как вы, Ивлин. Я даже записала свою историю.

И Хелен стала читать.

Пятница, 3 ноября, утро. Я открываю глаза и нервно думаю: «Успеет ли Билли на школьный автобус, или мне придется снова везти его в школу?» Хотя я каждое утро просыпаюсь с одной и той же мыслью, ответ мне прекрасно известен. Скорее всего, через час я окажусь за рулем, набросив пальто прямо на ночную рубашку, не вытащив бигуди из волос, дрожа от страха, что произойдет, если меня вдруг остановит полисмен.

В начале учебного года я думала, что в школе произойдет нечто такое, что заставит Билли измениться. Когда мы поговорили, мне все показалось нормально. Ему нравились учителя, новые предметы, у него завелось много друзей.

Услышав, что Билли поднялся, я решила рассказать ему о своих чувствах. Я сказала, как мне не нравится быть чем-то вроде будильника и личного шофера в одном флаконе. Я сказала, что он должен выработать собственный план и успевать на автобус.

В течение нескольких дней после этого разговора Билли изо всех сил старался, но потом постепенно все вернулось на круги своя:

– Билли, 8.15. Твой автобус отходит в 8.30.

– Билли, уже 8.20, а ты до сих пор не оделся.

– Билли, я что должна собирать рюкзак за тебя? У тебя осталось всего пять минут!

– Билли, я сейчас по потолку бегать начну! Уже 8.29, а ты все еще играешь с бейсбольными карточками!

– Билли, я в ярости! Автобус только что ушел! Садись в машину.

Хелен отложила свои листки:

– На последнем занятии, доктор Гинотт, вы говорили, что некоторые ситуации следует прерывать, поскольку они одинаково вредоносны и для родителей, и для детей. Когда я это услышала, то сказала себе: «Я попала в такую ситуацию. Мало того, что я каждое утро нервничаю, но и Билли не понимает, какие последствия будут иметь его опоздания. Его пунктуальность стала *моей*, а не *его* проблемой».

Но я все же не представляла, как Билли доберется до школы, если я перестану его возить. Не нужно быть суперматерью, чтобы понять, что миля – это длинный путь для маленького мальчика. Кроме того, на дороге еще и несколько опасных перекрестков. Я решила обсудить эту проблему с мужем. Он шутливо ответил: «Может быть, тебе стоит отправить его на такси, а деньги вычесть из его карманных». Может быть, Джек и шутил, но его идея мне понравилась.

Хелен снова взялась за свои листки и продолжила читать.

В тот же вечер я сказала Билли, что больше не стану возить его в школу, потому что мне это не нравится. Он может на это не рассчитывать. Если он снова опоздает на автобус, я вызову ему такси – и в первый раз даже заплачу за это.

Билли меня выслушал, но не думаю, что он поверил хоть одному моему слову.

– Да, да, да, – ответил он и убежал к себе.

На следующее утро я проснулась, чувствуя, что огромный груз свалился с моих плеч. Я смотрела на часы: 8.15, 8.20, 8.29. Я не сказала Билли ни слова. Примерно в 8.35 Билли оторвался от книжки комиксов и наконец-то посмотрел на часы.

– Ой, мама, я опоздал на автобус. Тебе придется меня отвезти, – сказал он.

– Билли, вчера я обещала тебе, что мы будем вызывать такси, когда ты опаздываешь на автобус.

Я пошла к телефону, но он вцепился в мою руку и завыл:

– Но я не хочу ехать один в такси!

– Да, я понимаю, – ответила я, набирая номер.

Он продолжал хныкать и жаловаться, пока машина не пришла. Но все же он уехал. И с того дня он ни разу не опоздал на автобус! На следующее утро он сам разбудил меня.

– Ты еще не приготовила мне завтрак, мама, – сказал он. – Я не хочу снова ехать на этом дурацком такси!

Хелен сложила свои листки и неуверенно произнесла:

– Вам не кажется, что я была слишком резка? Несмотря на то, что это сработало? Моя сестра сочла меня жестокой.

– Когда я вас слушал, – сказал доктор Гинотт, – то думал: «Вот мать, которая понимает, что не должна быть половой тряпкой. Она нашла в себе силы преодолеть эту ситуацию. Она нашла творческое решение, которое защитило и ее, и ребенка.»

«Это верно, – подумала я. – Пока не начнешь действовать, все разговоры останутся пустыми разговорами. Ты действительно становишься половой тряпкой – порой полезной, но разве кто-то прислушивается к мнению половой тряпки?»

– У меня тоже была ситуация, – сказала я, – в которой мои слова не возымели никакого эффекта, и пришлось переходить к поступкам. Но мне пришлось действовать на публике – перед соседкой.

Мы с соседкой стояли на улице и беседовали. К нам подбежал Энди.

– Дэвид не пускает меня на качели! Он говорит, что папа купил качели ему.

Соседка осуждающе посмотрела на меня.

– Скажи Дэвиду, – очень спокойно предложила я, – что в нашей семье качели принадлежат всем.

И снова повернулась к соседке. Она продолжала долго и нудно рассказывать о том, как ее сын поступил в Йельский университет. И тут вся в слезах примчалась Джилл.

– Дэвид меня толкнул! – всхлинула она.

Соседка посмотрела на меня еще более осуждающе. («Я ее ненавижу, – подумала я. – Ее ребенок только что поступил в Йель, а мои дети не могут поделить качели».)

Я обняла Джилл и сказала:

– Тебе не нравится, когда тебя толкают, я понимаю. Скажи Дэвиду, что у нас есть правило: Никто Не Толкается! Если он злится, то может все высказать словами.

Джилл перестала плакать, обдумала мое предложение и убежала. Не успела она скрыться из виду, как снова появился Энди. На этот раз он уже плакал.

– Дэвид меня ударил! – всхлипнул он.

Я была просто в ярости. Черт с ней, с соседкой! Мне нет дела до того, что она подумает. Я чувствовала боль своего младшего, который страдал рядом со мной. Мне захотелось бежать и колотить здорового болвана, пока он не взмолится о пощаде. МЕСТЬ!!!!

Да, я хотела так поступить, но тут вспомнила о своих новых навыках. Я вспомнила о действиях, которые помогают прекратить недопустимое поведение без мести. Что же можно сделать в такой ситуации? Что я могла придумать, когда соседка смотрела на меня?

Я извинилась, подошла к качелям и сказала:

– Дэвид, быстро в дом!

Взяв его за плечо, я подтолкнула сына к дому.

– Я ударил его совсем не сильно! – закричал Дэвид.

– Я сказала, в дом!

– Но это нечестно!

– Кто говорит о честности? Я говорю о своих чувствах. Я чувствую, что тебе следует побыть подальше от брата и сестры, пока ты не научишься нормально играть с ними.

– Надо же! – одобрительно воскликнула Ивлин. – Ты не оскорбила Дэвида, но сумела продемонстрировать свою решимость. Может быть, это то самое, что нужно нам всем. Это наверняка будет работать всегда – и для всех.

– Не торопитесь, – остановил ее доктор Гинотт. – Хотя я одобряю действия Джен, но с подозрением отношусь к тому, что начинают считать панацеей. Человеческие отношения нельзя упрощать. Скажите, у всех вас есть подобный позитивный опыт? Что стало со всеми вашими поднятыми руками? Не пугайтесь историй успеха. Нам будут полезны и ваши сомнения.

– Я терпеть не могу убирать разбросанные вещи, – призналась Рослин. – Но, думаю, бывают ситуации, в которых дети ставят нас в тупик. В такие минуты вообще не знаешь, что сделать – и готов убить собственных детей на месте.

Несколько женщин попросили пояснить, что именно Рослин имеет в виду.

– В прошлое воскресенье мы всей семьей отправились к моей матери на ужин. Я всех подгоняла, потому что бабушка терпеть не может опозданий. Она всегда подает ужин с точностью до минуты. Когда мы уже собирались выходить, мой шестилетний сын решил снять ботинки. И ничто не могло убедить его надеть их снова. Он хотел, чтобы ботинки ему надела мамочка. Я была еще не одета, поэтому ему попытались помочь старшие. Но он начал лягаться и визжать. А муж мой в это время сидел в машине и сигналил, что нам пора выезжать.

Да, я хотела перейти к действию. Я хотела оставить сына дома. Но где я найду няню в два часа дня в воскресенье? В конце концов я встала на колени и надела ботинки мальчишке, который каждое утро сам обувается, чтобы пойти в школу.

– Ваше положение совершенно понятно, Рослин. Воспитывая детей, мы постоянно сталкиваемся с ситуациями, в которых наши возможности ограничены. Но если мы будем придерживаться основных принципов, то в конце концов придем к оптимальному положению дел. И один из этих основных принципов – честность с ребенком. Мы вправе не только помогать ребенку, но еще и высказывать ему свое недовольствие. Вы могли сказать: «Сынок, мне не хочется обувать тебя, и все же я это делаю. Теперь ты знаешь, что я очень недовольна!»

– Но разве он все равно не окажется в этой ситуации победителем? – удивилась Рослин.

– Ребенок очень скоро поймет, что победа, одержанная за счет хорошего настроения родителей, это пиррова победа, – ответил доктор Гинотт. – Неодобрение матери ложится на плечи малыша тяжким грузом. Это ощущение портит все. Бабушка может испечь для внука любимый торт, но вкус его будет безнадежно испорчен.

Все задумались над этими словами, а потом заговорила Ивлин.

– Может быть, и так, – сказала она. – Но если бы я оказалась в такой ситуации и высказала кому-то из сыновей свое так называемое «неудовольствие», то сразу услышала бы в ответ: «Ты меня не любишь!»

Доктор Гинотт нахмурился на воображаемого ребенка, а потом суровым тоном произнес:

– Сейчас неподходящее время для того, чтобы говорить о любви! *Сейчас* время обуваться. Сейчас важно, чтобы бабушка не дожидалась нас! В машине мы можем поговорить о любви.

– Я понимаю, – кивнула Ивлин. – Вы не позволяете ему отвлекать и нагружать вас чувством вины. Вы сосредоточены только на том, что нужно сделать.

– Если речь о поведении в сложных ситуациях, – вмешалась в разговор Ли, – то лично я являюсь сторонником командного подхода. Есть нечто такое, что я могу сделать сама, но порой мне нужна помощь.

Прошлым вечером Джейсон барабанил на своей ударной установке, а я пыталась приготовить ужин. Я попросила его прекратить, пока мы все не поедем, потому что шум меня утомляет. Ни на минуту не остановившись, он заявил: «А тебя вообще все беспокоит. Ты стареешь. купи себе наушники».

Я была готова его убить. Но тут я спросила себя: «Какие действия я могу предпринять? Отобрать барабаны – но они слишком тяжелые!» Я не знала, что делать. Но, слава богу, в комнату ворвался мой муж. Он отобрал у Джейсона барабанные палочки и рывкнул: «Я все слышал, и мне это не нравится. Мама сказала: «После ужина!»

Доктор Гинотт одобрительно кивнул.

– В этом и заключается отцовский долг. Он должен защищать жену от собственных детей. Так он показал детям, что не позволит обижать тех, кто ему дорог, – обижать физически или вербально.

Все снова замолчали. А потом руку подняла Мэри. Она была новичком в нашей группе.

– А я, наверное, что-то сделала неправильно, – сказала она:

– На этой неделе я попыталась действовать, но у меня ничего не вышло. Джоди только что исполнилось четыре. Бабушка и дедушка купили ему замечательную пожарную машинку на день рождения. Она ему так понравилась, что я думала, он будет даже спать с ней, если я ему позволю. Единственная проблема – он практически разрушил собственную комнату.

Я ничего не имею против царапин, но на стене я обнаружила настоящие дыры. Он катал машинку по полу, а потом врезался ею в стену и кричал: «ПОЖАР!»

Раньше я бы сказала ему, что он плохой мальчик, и наказала, отобрав машинку. На этот раз я решила использовать навыки, которым научилась здесь.

И я сказала: «Джоди, мне не нравятся дыры в стенах. Тебе нужно сделать важный выбор. Или ты катаешь свою машинку подальше от стен, или вообще перестаешь играть с ней в доме. Подумай об этом и скажи мне, что ты решил».

Джоди ответил практически сразу же: «Я уже решил. Я хочу катать свою машинку, но буду осторожным».

И он был осторожным – примерно полчаса! «Все сработало», – подумала я. А потом стена снова зашаталась. Я была в ярости. Я объявила себе: «Этому ребенку нужно дать урок раз и навсегда! Пора действовать!»

Я вошла в его комнату, отобрала машинку, несмотря на все слезы и вопли, отнесла ее в свою комнату и заперла дверь. Когда он немного успокоился, то сказал мне обвиняющим тоном: «Ты забрала мою машинку. Она не твоя. Она моя».

Я очень спокойно ответила: «Мне не нравятся дыры в моих стенах». Мой поступок был не наказанием. Я всего лишь действовала и думала, что это его остановит. Но тем же вечером, когда я вернула ему машинку, все началось снова. И теперь я не знаю, что дальше делать.

– Мэри, – вздохнул доктор Гинотт, – если бы мы знали, какие действия дадут нашим детям урок «раз и навсегда», то составили бы список, опубликовали его и раздали всем родителям во всем мире. Но такого списка не существует. Когда мать говорит себе: «Я положу конец этому поведению раз и навсегда!», то она обречена на неудачу. Дети ничему и никогда не учатся «раз и навсегда». Они учатся сейчас, а потом снова, а потом снова.

Но не считайте, что ваши действия были бесполезными. Это не так. Кроме того, вы можете попробовать действовать по-другому. Попробуйте предложить ему фантазию, невозможную в реальности. Скажите: «Джоди, уверена, что ты хотел бы жить в доме с мягкими стенами, чтобы врезаться в них твоей машинкой, сколько заблагорассудится».

А если и это не возымеет действия, попробуйте установить в его комнате дорожный знак: «СНИЗИТЬ СКОРОСТЬ – ВПЕРЕДИ СТЕНА». – Доктор Гинотт усмехнулся. – По крайней мере, когда он пойдет в детский сад, то будет знать на четыре слова больше своих сверстников. Но лучше всего рассказать Джоди о проблеме и спросить, какое решение видит *он*. А если его предложения окажутся бесполезными, – придется ограничить игры с машинкой улицей и двором.

Я хочу сказать, что любое действие – это не «окончательное» решение. Это лишь временная мера, одно из множества орудий в нашем арсенале. Да, ценное орудие, но не панацея. Плотник не берет кувалду, когда может справиться с работой одним движением собственного пальца.

Обратите внимание, Мэри, я говорю не о повинении, а о *процессе* сотрудничества с ребенком. Нехитрое дело – заставить Джоди держаться подальше от стен. Вы можете его ударить, обругать, наказать, и он больше никогда не тронет ваших стен. Но что будет твориться в его душе? Он возненавидит себя, будет желать вам смерти и одновременно терзаться чувством вины за подобные желания. Вот почему я всегда советую искать гуманные альтернативы.

– Думаю, я понимаю, что вы имеете в виду, – торжественно сказала Кэтрин. – Пожалуй, я даже начала так жить. На последнем нашем занятии со мной что-то произошло. Все, что я услышала в тот день, неожиданно нашло отклик в моей душе и в моем разуме – рассказы Джен

и Хелен о гневе, ваши замечания о различии между наказанием и действием... Я подумала, что все это может изменить мои отношения с Дианой.

Вы знаете, я не часто говорю о Диане. Чаще всего я говорила о младших детях. И тому есть причины. Мне казалось, что все, чему я здесь научилась, к Диане не относится. Она такая упрямая и непослушная. Она не понимает слова «нет» и живет по собственным правилам. Любую самую простую мою просьбу она встречает в штыки.

А в последнее время она сделалась совсем невыносимой – наверное, начался переходный возраст. Она достала меня настолько, что не оставила мне выбора: пришлось ее наказать. Все остальное было бесполезно. И даже наказание подействовало на нее лишь временно. Мне это никогда не нравилось. Это шло вразрез со всем, чему меня здесь учили. Но мой муж – человек старомодный. Ему не хватает терпения на мои приемы. Он говорит, что я ей слишком много позволяю. Но я этого не делаю. Я наказывала ее чаще, чем в состоянии запомнить. И все это только потому, что я не видела другой альтернативы.

Но на нашем последнем занятии я увидела другой способ и подумала, что он мне, вероятно, поможет.

Тем же вечером Диана устроила очередную выходку. Весь день она каталась на коньках в парке и вернулась домой в десять вечера. (Причем, это было в третий раз за две недели.) Хорошо еще, что отца не было дома. Он ее убил бы.

Но мне все же хотелось что-то сделать. Например, отобрать у нее мобильный телефон и запретить встречаться с друзьями в течение месяца. Но потом я представила себе весь этот порочный цикл: Диана делает что-то не так, я ее наказываю, в отместку она поступает еще хуже, я наказываю ее сильнее, а она... И так далее и тому подобное!

Я не могла позволить себе снова скатиться к старым шаблонам. «Я с ума сходила от беспокойства! – закричала я. – Ты знаешь, что может случиться с молодыми девушками в парках поздно вечером?! Я два часа места себе не находила! Я уже собиралась звонить в полицию!»

Диана начала оправдываться, но я ее остановила: «Если я услышу еще хоть слово, то разозлюсь окончательно. Может быть, мы поговорим утром. В любом случае, хорошо, что ты уже дома. Спокойной ночи!» И с этими словами я вышла из комнаты... Вероятно, вам покажется, что в этом нет ничего особенного, но для меня это был большой шаг.

Через полчаса Диана пришла ко мне, словно ничего не случилось. «Мама, – весело сказала она, – мне нужны новые бигуди. Магазин еще открыт. Ты можешь меня отвезти?»

Я задумалась над ее просьбой, а потом отрицательно покачала головой.

«Ну, мама! – заныла она. – Это из-за сегодняшнего, да? Ты делаешь из мухи слона. На меня же никто не напал, правда? Ты вечно создаешь проблемы на пустом месте».

Я очень спокойно ответила: «Парк по вечерам небезопасен».

Выражение лица Дианы изменилось: «Значит, ты наказываешь меня? Полагаю, и папе ты не позволишь отвезти меня в магазин».

«Твой отец может делать то, что захочет, – ответила я. – Если он захочет тебя отвезти, я не стану его останавливать... Я не могу. Я все еще слишком сердита».

Диана продолжала меня испытывать. «Уверена, что ты завтра не разрешишь мне пригласить домой друзей, верно?»

«Одно с другим не связано», – отрезала я. И это действительно было так.

Наша жизнь не стала ровной и гладкой. Но что-то начало меняться. Наступила оттепель, прежней враждебности больше не было. А потом произошло нечто необычное. Диана взяла мои темные очки и потеряла их. Когда я высказала свое неудовольствие, она посмотрела исподлобья и спросила: «Ты не собираешься меня наказывать? И что же ты сделаешь?» Она словно умоляла меня вернуться к прежней схеме отношений. Я не знала, что сказать. Но потом слова пришли ко мне. «Диана, важно не наказание. Важно, чтобы ты поняла мои чувства. И не менее важно, чтобы я понимала твои чувства. Я расстроилась из-за того, что ты потеряла мои очки, но мне кажется, что тебе хотелось бы вернуть их мне».

Диана так на меня посмотрела... Не знаю, какое подобрать слово... По-дружески, что ли... С того дня я твердо решила, что больше не буду скатываться к прежнему образу действий.

– Кэтрин, – сказал доктор Гинотт, – примите мои заверения в глубочайшем к вам уважении. Вы использовали множество принципов, о которых мы говорили, и применили их к ребенку, общаться с которым нелегко.

Вы на себе почувствовали разницу между тупиком наказания и открытостью отношений, построенных на уважении к чувствам друг друга.

Психолог повернулся ко всей группе.

– Наказывая ребенка, мы мешаем ему разобраться в самом себе. Люди говорят: «Но если его не наказывать, то он и до убийства дойти может». Как раз наоборот. Наказывая ребенка, мы облегчаем ему жизнь. Он чувствует, что заплатил за свой проступок и исполнил приговор. Теперь же он свободен и может вести себя по-прежнему.

Но чего же мы хотим от ребенка, который ведет себя неподобающе? Мы хотим, чтобы он заглянул в себя, испытал определенный дискомфорт, проделал эмоциональную работу и начал нести ответственность за собственную жизнь.

Слушая психолога, Кэтрин энергично кивала.

– И еще одно. Думаю, что, когда родители отказываются от наказаний, это идет на пользу и им тоже. Впервые в жизни я не испытывала чувства вины по отношению к Диане. Раньше я покупала ей одежду или шла с ней куда-то, куда мне совершенно не хотелось. Так я искупала вину за свою жесткость. Теперь же мне стало легче говорить ей «нет». И при этом я даже не испытываю потребность объясниться.

В комнате наступила тишина.

– Я... Я боялась это сказать, – почти прошептала Нелл. – Все так хорошо справляются... А у меня ничего не вышло... Я потерпела неудачу. Я решила на действие... Я действительно решила... Но потом я дала слабину, хотя должна была стоять на своем.

Мы все внимательно слушали. Мы знали, как тяжело ей было заговорить.

– Меня очень беспокоит насилие на телевидении, поэтому я решила ограничить просмотр телевизора часом в день. Я даже решила, что и это слишком много, но Кеннет обиделся. Он всегда старался выпросить еще минут пятнадцать или двадцать. Это выводило меня из себя. Я строго предупреждала его, но на следующий же день снова заставляла перед телевизором, где он проводил часа по три.

Я решила, что время разговоров закончилось. Ситуация зашла слишком далеко. С этого дня в нашем доме телевизор включается только на час.

На следующий вечер я была во всеоружии. Время я засекала с точностью до минуты. Когда час истек, я вошла в комнату и выключила телевизор.

«На сегодня телевизора достаточно, Кеннет», – сказала я.

«Но, мама...» – заныл он.

«На сегодня достаточно», – сурово повторила я.

«Но, мама, сегодня же показывают фильм о китах!»

«Надо же, как не повезло, – подумала я. – Он так хотел посмотреть программу про китов, и я тоже могла бы посмотреть ее вместе с ним. Но мне нужно проявить твердость!»

Я смотрела на его расстроенное лицо и не знала, что делать. А потом я сказала: «Кеннет, я не забыла, что произошло вчера... Я решила позволить тебе посмотреть программу!» И знаете, что он сделал? Он поцеловал мне руку!

– Скажите, Нелл, – перебил ее доктор Гинотт, – а почему вам кажется, что вы потерпели неудачу?

– Ну, я же проявила слабость. Думаю, что Кеннет теперь всегда будет пользоваться моей слабостью.

– Когда дело касается детей, я не стал бы волноваться о том, что будет в следующий раз. Это мы определяем, сможет ли ребенок воспользоваться нашими слабостями или нет... На мой взгляд, вы все сделали правильно. Вы почувствовали, что возможность разделить прекрасный момент с сыном гораздо важнее твердости. Вы доверились внутреннему голосу. Когда мы прислушиваемся к внутреннему голосу и нарушаем собственные правила, то чаще всего не ошибаемся. Нам редко удается проявить человечность, сказав: «Я передумала...», «Сегодня мы сделаем исключение...».

Я слушала и думала: «Как мне повезло! Я попала в уникальное общество! Со мной доктор Гинотт, который обладает колоссальными знаниями. Со мной женщины, которые преисполнены решимости не отступать – женщины, которые ни за что не хотят бить, наказывать, угрожать и оскорблять».

Сегодня я не услышала ничего типичного и даже знакомого. Ни одна из этих женщин не поддавалась чувству мстительности. (*«Ты плачешь, потому что не получил новых кроссовок? Отлично! Я очень рада! Может быть, это станет для тебя уроком!»*)

В то же время они не действовали по принципу «око за око». (*«Дэвид, ты считаешь, что бить брата можно? Значит, теперь твоя очередь получать побои.»*)

Эти женщины ни в чем не фальшивили. (*«Джоди, отбирая у тебя машинку, я страдаю сильнее, чем ты.»*)

Эти женщины не превращали проступок ребенка в его характеристику. (*«Значит, ты потеряла мои темные очки? Это меня не удивляет! Ты всегда была невнимательной и беззаботной.»*)

Эти женщины ни в чем не перегибали палку. (*«Винить можешь только себя, Диана. Еще раз опоздаешь, и никаких коньков на месяц!»*)

Их реакции никогда не были не соответствующими ситуации. (*«Билли, если ты еще раз опоздаешь на школьный автобус, то останешься без карманных денег.»*)

Вместо навязших в зубах старых клише я слышала честные, полезные, не вредящие никому фразы. Все эти женщины решали конкретные проблемы, которые возникали в конкретные моменты времени.

Я узнала о действиях, которые прекращали недопустимое поведение и в то же время открывали перед ребенком новые возможности. Эти матери давали своим детям возможность меняться, меняться и расти.

И неожиданно мне очень захотелось домой, к моей семье.

5. И все-таки мы взрываемся...

Я столько узнала и была безумно рада тому, что узнала все это. Дня не проходило, чтобы я не думала о том, что без своих новых знаний ни за что не справилась бы с эмоциональными встрясками семейной жизни.

Возьмем наше типичное утро. Я просыпаюсь под дружелюбное жужжание электробритвы Теда и веселые голоса детей. «Я счастливая женщина, – думаю я. – Любящий муж... замечательные дети».

Сонная, я спускаюсь в кухню и даже не вздрагиваю от звука лопающихся под моими тапочками кукурузных хлопьев. Тоже мне проблема! Пожелав всем доброго утра, я вручаю Дэвиду щетку, Джилл совок, и наливаю Теду сока. Даже вид грязных отпечатков на столе не выводит меня из себя. «Ватсон, быстро уберите все следы, пока папа не вернулся!» – командую я, вручая Энди губку. Дети быстро все убирают, а я думаю: «Какая я замечательная мать! Какие у меня прекрасные дети! Какая мы чудесная семья! Какая жалость, что нас никто не видит!»

Но вот происходит первый удар, первая стычка, первое переругивание – и дети начинают казаться мне не столь замечательными. Через секунду начинается бой не на жизнь, а на смерть за последний оставшийся банан. Банан размазывается по полу, сок Теда расплескивается по столу – стакан задел чей-то локоть.

И вот я уже оказываюсь в гуще совершенно иных событий. За пятнадцать секунд я превращаюсь в измученную жену, на которую безостановочно ворчит оставшийся без сока раздраженный муж. А дети! Это не дети, а стая дикарей! Настроение, которое только что было безоблачным и светлым, меняется на полную свою противоположность. (Я уже не помню, что проснулась милой и любящей женщиной.) Теперь мне хочется только НАПАДАТЬ! Мне хочется расколотить детям головы, как тыквы, но я чувствую, что нужно держать себя в руках.

И вот настает момент истины. Сбрав всю волю в кулак, я понимаю, что пора вспоминать об изученных навыках. Выбор огромен: я могу описать проблему, помочь детям найти собственное решение, установить правило, заявить о своих ожиданиях, утвердить свои ценности, отстоять свое достоинство, написать записку, дать возможность выбора, предпринять действия и т. п. Возможностей у меня море.

И я справляюсь с этой проблемой.

Все слишком хорошо, чтобы быть правдой.

Во мне зарождается подозрение. Может быть, если я смогу лучше контролировать себя, то никогда больше не окажусь во власти этих мучительных эмоций – никогда не опущусь до криков, истерик, скандалов, угроз... Я смогу справиться со своим гневом и стану свободной женщиной!

Я недоверчиво слежу за тем, как дни начинаются и заканчиваются без серьезных происшествий. Я справляюсь со всем, что происходит в моем доме. На следующем занятии все женщины рассказывают, что новые навыки заметно улучшили атмосферу в их домах. «Мы нашли ответ, – с триумфом думаю я. – Пастер открыл вакцину против столбняка, Солк уничтожил полиомиелит, а мы нашли формулу, которая помогает поддерживать семейный мир».

На минуту я отдаюсь сладкой фантазии. Я в Швеции и поднимаюсь на сцену, чтобы получить первую в мире Нобелевскую премию за предотвращение насилия в семье. С энтузиазмом я сообщаю внимающей каждому моему слову публике о том, что формула оказалась очень сложной, но воплотить ее в жизнь вполне реально. Ее могут усвоить и использовать родители всего мира. Вы не представляете, что эта формула может сделать ради мира во всем мире! Восторженные крики... Овации... Ура!

После таких фантазий возвращаться в реальность особенно сложно. Я с огорчением слежу за тем, как мы один за другим, каждый в свое время и по своей причине, выходим из

состояния благодати. Возникают события и ситуации, которые заставляют нас забыть об усвоенных навыках, испытывают нашу выносливость и психическое здоровье. И вот мы уже совершаем то, от чего, как нам казалось, избавились навсегда.

В машине Хелен рассказала мне о своих проблемах. Она мрачно проворчала что-то насчет того, что не знает, зачем вообще ходит на эти занятия, если не способна применить в реальной жизни ничего из полученных знаний. А потом она повествует о своем неудачном утре.

Ее долгое время беспокоило то, что муж очень много работает и сильно устает. Этим утром он выглядел настолько плохо, что Хелен даже посоветовала ему сменить работу. Эти слова ему не понравились. Он швырнул кофейную чашку на стол с криком:

– Черт побери, не надо меня пилить! Прекрати мной командовать!

С этими словами он выскочил из-за стола, и его завтрак остался нетронутым.

Хелен все еще переживала из-за этого случая, когда на кухню пришел Билли и увидел сэндвич, который она приготовила ему в школу.

– Фуу-уу-у-у! – скривился он. – Опять вонючий старый сыр! Ты никогда не даешь мне ничего хорошего. А другие матери делают своим детям вкусные бутерброды!

У Хелен при этих словах в душе все перевернулось.

– Не говори мне о других матерях, – прошипела она. – Если я тебе не нравлюсь, поищи себе другую мать. На тебя согласится не каждая! И мне нет дела до того, съешь ты этот бутерброд или нет! Не нравится, ходи голодным!

Билли бросил бутерброд на пол, пинком открыл дверь и весь в слезах убежал в школу.

Хелен долго сидела на кухне, глядя на растоптанный бутерброд. В ее ушах снова и снова звучали ее собственные слова. «На тебя согласится не каждая...», «Мне нет дела до того, съешь ты этот бутерброд или нет...» И голос Джека: «Прекрати мной командовать!» Она чувствовала себя плохой женой, отвратительной матерью – словом, полной неудачницей.

А в другой раз Кэтрин, которая не жаловалась на свои отношения с Дианой, рассказала нам нечто совершенно невероятное.

В течение нескольких недель Диана постоянно жаловалась на «злых» учителей французского и математики, которые ее «ненавидят». Кэтрин слушала с сочувствием, однако потом решила, что, скорее всего, это лишь детские фантазии. К чему бы учителям ненавидеть девочку? Но в глубине души поселилась тревога. Может быть, Диана снова стала «трудным ребенком»? Может быть, появились новые проблемы? Может быть, учеба ей не дается?

А потом стали приходиться записки от педагогов. Диана «не подготовилась к уроку», «была невнимательной», «отказалась работать самостоятельно».

Кэтрин сразу же позвонила в школу и встретила с обеими учительницами. Обе сказали, что ее дочь – очень умная девочка, вполне способная учиться на отлично. Успокоенная Кэтрин вернулась домой и сказала Диане, что та ошибается. Учителя высоко ее оценивают, и ей следует приложить больше усилий к учебе.

Через месяц были выставлены оценки. Диана получила плохие оценки по французскому и математике. Кроме того, пришла новая записка из школы: «постоянно мешает ученикам заниматься».

Кэтрин была в ярости. «К черту психологический подход, – подумала она. – Я изо всех сил старалась и потратила на это слишком много времени. Теперь же ей самой придется все исправлять». Она сказала Диане, что та – неблагодарная девчонка, которая оговаривает учителей, изо всех сил старающихся ей помочь. Она сказала, что ей стыдно ходить в школу и признаваться, чья она мать. Она сказала, что больше не станет ей помогать. Теперь дело Дианы – утонуть или выплыть. Диана холодно посмотрела на мать и вышла из комнаты.

Разъяренная Кэтрин последовала за ней.

– И не думай, что ты можешь просто отвернуться от меня! – кричала она. – Ты пожалеешь, если это случится снова! Не думай, что я не скажу об этом отцу. И не рассчитывай на общение с подружками в следующем месяце!

В тот момент Кэтрин не сомневалась, что поступает справедливо. Диана сама напросилась, разве не так? Может быть, жесткий разговор приведет ее в чувство.

А потом наступило раскаяние: «Что я наделала? За тридцать секунд я пустила псу под хвост месяцы собственных усилий по налаживанию отношений».

Я слушала обеих женщин с состраданием, но в то же время и с клиническим интересом. Мне было жаль их, но я прекрасно понимала, в чем дело.

Каждую заставили взорваться конкретные факторы. Во-первых, тревога. Произошел инцидент или серия инцидентов, и женщин охватил страх. Трудно действовать трезво, когда терзаешься страхом.

Тревога Кэтрин сбила ее с толку. Она стала бояться, что ее дочь превратится в двоечницу. И Кэтрин забыла об усвоенных навыках. Взрыв был почти неизбежен. Она категорически отвергла чувства дочери и еще больше усугубила проблему, заявив, что Диане нужно больше заниматься, и продемонстрировав тем самым полное отсутствие уверенности в ее силах. Кому захочется меняться после таких слов?

Второй фактор, который спровоцировал взрыв, не был связан с ребенком – разве что в самой малой степени. Внешняя напряженность привела к чрезмерной реакции. Хелен набросилась на сына под влиянием конфликта с мужем. В обычных обстоятельствах она легко справилась бы с недовольством Билли. Я так и слышу ее слова:

– Послушай-ка, мне неприятно, когда меня сравнивают с другими матерями. Если тебе не нравится бутерброд, то и говори о бутербродах!

В эту минуту я почувствовала себя невидимкой. Мне показалось, что даже в таких сложных обстоятельствах, под влиянием тревоги и внешней напряженности, я бы знала, что делать. Но я забыла о третьем факторе – об абсолютно ненормальной реакции на проблему, которая повторяется изо дня в день и не находит решения. Ли раздражало то, что сын забывает надевать брекеты, Мэри – то, что ее мальчик снова убежал гулять на улицу, а меня – то, что Дэвид снова подрался с братом.

Я увидела, как Дэвид швырнул в Энди ножницы, которые лишь чудом не попали тому в глаз, и буквально взбесилась. Я набросилась на Дэвида и стала колотить его изо всех сил. Потом я швырнула его на постель и закричала:

– Чего ты добиваешься? Хочешь убить брата? Хочешь выбить ему глаз? Рядом с тобой никто не может чувствовать себя в безопасности! Ты – чудовище.

Неожиданно я почувствовала резкую боль в пальце. Он распух и посинел. Наверное, я повредила кровеносный сосуд.

Я выскочила из комнаты и вдруг окаменела. «Что со мной произошло? – подумала я. – Как я могла вести себя подобным образом? Я не человек. Может быть, Дэвид и простит меня, но смогу ли я сама себя простить? Какая же я ханжа! Я готова изменить мир, но не могу измениться сама!»

И вот мы все наступили на те же самые грабли. Мы снова нападали, сожалели о своей несдержанности и терзались чувством вины. В полном отчаянии я подумала: «Все было бесполезно. Это была пустая трата времени и сил. Я бегаю по замкнутому кругу. Я обманываю себя, думая, что добилась прогресса, и обнаруживаю, что сделала полный круг – точно так же, как те обезьяны и крысы!»

Как я старалась убежать от них! Я писала трактаты о заброшенных домашних животных, следила за собственной речью, анализировала свои чувства и действия, наблюдала за реакциями окружающих. Но все было бесполезно.

А хуже всего был мой страх. Я боялась того, что нанесла непоправимый вред самооценке собственных детей. Я боялась, что Дэвид никогда больше не сможет доверять мне. Я так хотела вернуться к нашим прежним отношениям, но боялась, что не смогу.

Мне хотелось побежать в комнату Дэвида и молить его о прощении. Но в то же время мне хотелось вбить в его голову понимание, насколько опасно бросаться острыми предметами. Я знала, что нельзя делать ни того, ни другого. И я отправилась на прогулку на почту. Хотя мне и не нужно было отсылать никаких писем.

6. Дорога назад

Гуляя, я вела с собой внутренний диалог.

– Почему это произошло?

– Потому что братья подрались?

– Но почему агрессором всегда оказывается Дэвид?

– Потому что он ревнует. Вчера он страшно обиделся, когда вошел и увидел, что я обнимаю Энди. Может быть, поэтому он пошел следом за Энди с ножницами?

– Может быть, все гораздо проще. Может быть, Энди спровоцировал его. Энди порой бывает таким...

– Но Дэвид должен был справиться с этой ситуацией.

– Почему?

– Потому что он больше и старше.

– Ты снова возвращаешься к старому шаблону. Подумай чуть-чуть. Поставь себя на его место. Каково это – быть старшим в семье? Что ты сама почувствовала бы, если бы младший тебя все время доставал, а мать считала, что ты должна все терпеть?

– Я бы жалела себя... злилась на мать... завидовала брату... Мне хотелось бы убить его!

– Предположим, ты попыталась, а мать поймала бы тебя... Предположим, она назвала бы тебя чудовищем и ударила... Что ты испытала бы?

– Я понимаю, что ты хочешь сказать. Но что мне делать сейчас? Что я *могу* сделать?

– Какой смысл в этих причитаниях? «Что я могу сделать?» А что делать Дэвиду? Какова *его* ответственность. Он бросил ножницы. Он должен извлечь урок из последствий своего поступка. И *ты* должна убедиться в этом.

Я почувствовала себя лучше. Теперь я могла вернуться к собственному сыну. Я не знала точно, что скажу ему, но это было неважно. Суть была ясна. Мне нужно внимательно выслушать Дэвида, а потом рассказать ему о собственных ценностях и сделать это твердо – даже резко, если понадобится. Но в этом разговоре не должно быть места оскорблениям и неуместным извинениям.

Вернувшись домой с прогулки, я постучала в дверь комнаты Дэвида. Он не ответил. Я открыла дверь и увидела, что Дэвид ничком лежит на постели. Я села рядом с ним.

– Ты можешь выслушать меня, Дэвид?

Он что-то проворчал.

– Мне кажется, что произошедшее сегодня сильно тебя обидело – и внешне, и внутренне.

– Ты не должна была бить меня, – проворчал он, не отрывая головы от подушки. – Ты могла просто поругать меня.

– Да, это было бы лучше.

– Тогда почему ты так поступила?

– Думаю, ты все понимаешь, Дэвид. Думаю, ты знаешь, что твой поступок переполнил чашу моего терпения.

– А поступки Энди переполняют чашу *моего* терпения.

– Тебе кажется, что он заходит слишком далеко – иногда он так тебя достает, что ты перестаешь себя контролировать?

– Именно! Он такой и есть! И что мне прикажешь делать? Стоять столбом, пока этот гадкий мальчишка роется в моем шкафу?

– Да, когда младший брат роется в твоём шкафу, это очень неприятно.

– Это так и есть! Ты всегда велишь, чтобы я говорил ему, как мне это не нравится. Но это никогда не помогает! Единственное, что может остановить его, это нож, приставленный к горлу!

– Дэвид, я не могу с тобой согласиться. Я могу понять твоё желание остановить Энди (даже физически, если это понадобится). Но насилие?! Нож у горла? Брошенные ножницы?! Нет, это невозможно.

Я поднялась с постели.

– В нашем доме нет места насилию. Это строжайше запрещено. ДЕТИ НЕ ДОЛЖНЫ БИТЬ ДРУГ ДРУГА!

Дэвид снова уткнулся в подушку.

– Ты меня не любишь, – пробормотал он.

Я была непреклонна.

– Я люблю тебя и забочусь о тебе! Мне не все равно, каким человеком ты вырастешь! Я рассчитываю, что вы с братом сможете наладить отношения, не прибегая к насилию. И если ты придумаешь какие-то мирные способы, то можешь обратиться ко мне или к папе, и мы обязательно тебе поможем.

Дэвид перевернулся на спину и посмотрел на меня.

– Никакого смысла. Ты всегда на стороне Энди. Ты любишь его больше меня.

– Ты так думаешь?

– Я так не думаю. Так оно и есть!

Я помолчала, а потом произнесла.

– А я скажу тебе, что думаю я. Я думаю, что все мои дети – совершенно разные и совершенно незаменимые. Поэтому я люблю каждого из вас – не одинаково, а по-разному. В мире нет другого мальчика, который был бы похож

на тебя, Дэвид, у которого была бы твоя улыбка, твои мысли, твои чувства – даже твои веснушки!

Дэвиду мои слова понравились, но он постарался не показать. А вместо этого он мрачно спросил:

– Кому нравятся веснушки?

– Мне нравятся. Потому что это часть тебя.

Инцидент был исчерпан. Все кончилось. Так приятно было снова почувствовать себя нормальной матерью.

Хелен тоже попыталась наладить отношения, но ей это было труднее, чем мне. Она глубоко раскаивалась в своем поступке и гадала, удастся ли ей вернуть все на круги своя.

Она многое хотела мне рассказать, когда мы вместе ехали в машине, и я выслушала ее, не оценивая и не давая советов.

Когда Хелен после нашего занятия вернулась домой, у нее был порыв сразу позвонить Джеку и помириться с ним, но она этого не сделала. Достаточно разговоров. Джеку нужно расслабиться. Вечером *она сама* поможет детям сделать уроки. И *она сама* уложит их спать.

Приняв решение, она позвала Билли к себе. Он пришел очень мрачный.

– Билли, – сказала Хелен, – я много думала о том, что произошло утром.

Мы разозлились друг на друга, верно?

– Ты кричала на меня, – мрачно произнес Билли.

– Да, я знаю. Но, думаю, мы оба кое-чему научились. Я поняла, что моему сыну не нравятся бутерброды с сыром, а ты узнал, что твоя мать выходит из себя, когда с ней разговаривают неуважительно.

– А что я такого сказал?!

– Билли, когда ты хочешь, чтобы кто-то что-то для тебя сделал, не следует набрасываться на человека с обвинениями и криками. Нужно все сказать так, чтобы другой человек мог тебя выслушать.

Слова Хелен Билли не убедили.

– И что же я должен был тебе сказать? «Пожалуйста, мамочка, я ноги тебе буду целовать! Ну, пожалуйста, ваше королевское величество, не давайте мне больше бутербродов с сыром!»?

– Так тоже годится, – улыбнулась Хелен. – А можно: «Мама, не могла бы ты сделать мне другой бутерброд, не с сыром? Сыр мне порядком надоел». Когда со мной разговаривают в таком тоне, мне всегда хочется помочь.

Билли задумался.

– Но я же не могу постоянно говорить то, что тебе хочется слышать...

– Я понимаю, – кивнула Хелен. – Но тогда ты можешь написать мне записку...

– Нет, – замотал головой Билли. – Писать записки дома – это глупо. Я, пожалуй, пойду, ма. Меня ждет Джимми.

«Что ж, – похвалила себя Хелен, – с этим я вроде бы разобралась. По крайней мере, мы хоть до чего-то договорились. Может быть, в следующий раз он будет думать, прежде чем просить меня о чем-либо».

На следующее утро она с удивлением увидела на столе картонку, на которой было написано целое меню:

Понедельник – тунец.

Вторник – мармелад.

Среда – тунец.

Четверг – мармелад.

Пятница – сыр. Но только если нет тунца!

На следующей неделе Кэтрин рассказала о том, как ей удалось разрешить свой конфликт с Дианой. История так ее расстроила, что она не могла ничего делать. Она постоянно думала: «Я снова стала врагом для собственной дочери. Я столько всего узнала и многому научилась, и снова вернулась к прежнему, бесполезному и вредоносному поведению. Теперь Диана окончательно замкнется и будет винить во всем свою «жестокую мать». И она будет права! Но я не жестокая. Я просто глупая!

Почему я обвиняю себя? Да, я не идеальная мать и не могу постоянно реагировать идеальным образом. А разве ребенок не должен нести ответственность за свои действия? Это не я нарушаю порядок в классе. Это Диана... Что бы в этой ситуации сказал доктор Гинотт? Полагаю, он сказал бы, что Диане нужна мать, которая была бы *вместе с ней*, а не выступала бы *против нее*. Ведь она старается найти собственные решения, и ей нужна помощь! Не знаю, смогу ли я это сделать. Не знаю, найдутся ли у меня силы и умение».

Кэтрин стала анализировать все то, что Диана говорила о школе. Может быть, ей не следовало сразу отвергать ее негативные чувства. Если ей кажется, что учителя ее ненавидят, то, может быть, в ее словах что-то есть. И даже если это ей только кажется, нужно понять ее чувства.

Но как быть с другой стороной той же проблемы? Диана завалила два предмета и оправдывала себя тем, что учителя – злые. Совершенно ясно, что решать проблему подобным образом нельзя.

Потом Кэтрин вспомнила, что в школе есть программа наставничества, которая стоит совсем недорого. Соседская девочка воспользовалась ею и добилась прекрасных результатов. Может быть, и Диане это поможет? Может быть, ей нужно позаниматься со старшеклассником, с кем она почувствует себя комфортно и сможет поделиться своими чувствами?

Кэтрин начала успокаиваться. Мысленно она составила список тем, которые следовало затронуть в разговоре. Сначала нужно высказать свои истинные чувства, но на этот раз выдерживаясь от оскорблений.

«Когда я увидела твой дневник, то была так поражена и разочарована, что просто не смогла сдержаться. Я сказала не то, что думала. Но теперь я все понимаю».

Затем нужно дать Диане время высказать все, что у нее на душе. Ее нужно выслушать и понять.

«Учиться у тех, кто, как тебе кажется, тебя не любит, всегда нелегко. Особенно по таким трудным предметам, как французский язык и математика».

А потом она изо всех сил постарается не упустить ничего из рассказа Дианы. Возможно, во время откровенного разговора вскроется нечто важное.

И после этого они вместе постараются найти решение проблемы.

«Диана, ты должна изучать эти предметы. И ты сама должна решить, как это можно сделать».

Может быть, они будут искать решение вместе. Может быть, какие-то предложения окажутся удачными и эффективными.

«А не стоит ли нам обратиться к школьному психологу?»

«Может быть, тебе есть смысл позаниматься с наставником из старшеклассников?»

Кэтрин начала более отчетливо понимать свою роль. Она должна была поддержать своего ребенка и найти ответы на собственные вопросы.

Когда же разговор с Дианой состоялся, то все прошло не так гладко, как она представляла в мыслях. Впрочем, основная идея осталась той же самой. Диана больше молчала, пока мать не заговорила о наставнике.

– Мне не нужен наставник, мама, – возразила она. – В нашем классе есть девочка, у которой отличные конспекты. Она может мне помочь, и не придется тратить деньги.

Кэтрин сказала нам, что сначала ей хотелось заставить дочь заниматься с наставником. Но она сумела сдержаться.

– Значит, ты хочешь все проблемы решить самостоятельно, – сказала она. – Я понимаю.

И обняла Диану.

Проблему гнева я обдумывала очень долго. Я, как старый бульдог, несколько месяцев грызла одну и ту же кость, обнюхивала, вертела, кусала ее снова и снова. Я расщепляла ее на мелкие кусочки, чтобы не упустить ничего важного.

Наконец-то я могла отдохнуть. Три жизненные истории – история Кэтрин, Хелен и моя собственная – подсказали мне ответ на важнейший вопрос. *Мне не нужно бояться собственного гнева. Он никому не причинит вреда. Даже если я потеряю контроль – еще не все потеряно. Всегда есть дорога назад.*

Какое облегчение! Мне больше не нужно терзаться чувствами вины и отчаяния. Я могу сбросить этот груз и двигаться дальше. Я всегда смогу помочь себе.

Во мне бурлили мысли и чувства. После очередного взрыва нужно постараться сказать себе:

«Это еще не конец света! Каждый человек способен нарушить собственные стандарты поведения – особенно когда его провоцируют. Не будь так жестока к себе самой. Больше никакого самоедства. Ты можешь испытывать чувство вины – оно подталкивает тебя к переменам. Все остальное же мешает тебе – такие чувства парализуют тебя».

«Случайный срыв ничего не значит, – сказала я себе. – Он не значит, что я именно такова. Я такова, какой хочу быть. И процесс моего развития еще не закончился. Время не для того, чтобы искать ответы. Время для того, чтобы жить и мириться с неопределенностью. Это не тупик. Дай себе время, и ты снова сможешь всем помогать. Не жалея времени на себя».

И снова меня захлестнули болезненные, смешанные эмоции. Я буду стараться думать конструктивно. Я буду спрашивать себя, как найти выход из этой сложной ситуации. Есть ли в ней ценное зерно, которое я могу найти и использовать в будущем? Могу ли я что-то изменить? Могут ли что-то изменить мои дети? Могу ли я найти то, что мне нужно, или мне необходима чья-то помощь?

И если я найду истину, то придумаю, как сформулировать ее просто, кратко, без упреков и морализаторства. Я буду говорить на языке сочувствия, языке описания, языке нового направления. Я буду говорить на языке, который лечит.

Я настолько успокоилась, что уже не верила в то, что еще недавно была так возбуждена. Чего я так боялась? Почему я не могла быть спокойной и расслабленной? Я часто слышала от людей: «Я просто вышла из себя. Я ударила его и назвала идиотом. Ну и что?! Он же знает, что я так не думаю. Как бы то ни было, это разрядило атмосферу. Как только все кончилось, мы обо всем забыли. Тоже мне, проблема!»

Но это серьезная проблема! Мой страх имел под собой основания. Неконтролируемый гнев причиняет серьезный вред, порой непоправимый. Я сама была свидетелем того, как несколько срывов губили на корню лучшие отношения, оставляя людей слабыми и несчастными. Я слышала, как в запале говорилось и делалось нечто ужасное, что продолжало жить в воспоминаниях. Может быть, эти воспоминания и меркли со временем, но до конца они никогда не исчезали.

Теперь я знала, что срывы делают нас мудрее, но в то же время и причиняют нам вред. Их последствия неизгладимо вплетаются в ткань отношений. И подобные ситуации не нужно

оправдывать. Их нужно обдумывать и сосредоточиваться на ситуациях, которые требуют внимания.

Я надеялась, что, изучив природу гнева, смогу избавиться от жестоких импульсов. Возможно, безумная идея, но, работая в этом направлении, я открыла для себя столько замечательного, почти волшебного, что подумала: «А почему бы и нет? Почему бы мне и не совершить это последнее чудо?»

Нет, это мне не удалось. А когда я вернулась с небес на землю, то успокоила себя. Нобелевская премия мне не грозила, но я получила много мелких премий, и каждая была не менее драгоценна.

Я усвоила много навыков, на которые теперь могла положиться.

Я поняла, что моя семья и я сама вовсе не так хрупки, как мне казалось.

Я смогла примириться с реальностью и понять, что справиться с собственным гневом полностью мне никогда не удастся. Каждый раз гнев будет овладевать мной, но каждый раз я буду стараться найти цивилизованный способ выразить мои негативные чувства.

Доктор Гинотт был прав. Эта работа требует всей жизни.

Глава XIII

Новый портрет современного родителя

Мы были очень рады тому, что Ивлин вернулась. Она пропустила три занятия. Доктор Гинотт сердечно с ней поздоровался и поинтересовался, как дела в ее семье.

Ивлин слабо улыбнулась.

– С детьми все нормально, а вот с мужем беда.

Она рассказала, что у ее мужа, Марти, случился сердечный приступ. Сейчас он находился дома, доктора были довольны темпами выздоровления, но возникли и другие проблемы.

Как только радость от возвращения отца домой из больницы прошла, дети начали жаловаться: «Папа не такой, как прежде! Он не занимается с нами боксом и не укладывает нас спать. Он даже не играет с нами в бейсбол!»

– Можете представить, как пагубно эти разговоры действуют на Марти, – сказала Ивлин. – Думаю, что разочарование детей повлияло на него хуже, чем болезнь. Он полагает, что не может больше быть настоящим отцом для собственных сыновей.

Доктор Гинотт слушал сочувствием.

– Ивлин, умение быть настоящим отцом не имеет ничего общего с бейсболом или боксом. Я знаю, что образ отца, который играет в мяч с сыновьями в парке, очень привлекателен. Но бейсболу может научиться кто угодно. Задача отца – помочь сыну правильно и позитивно относиться к самому себе.

– Позитивно относиться к самому себе? – с тревогой в голосе повторила Ивлин.

– Главная задача отца, – пояснил доктор Гинотт, – помочь детям полюбить себя. Он должен общаться с ними как с настоящими людьми, заслуживающими уважения, людьми, с которыми приятно общаться, чьи мысли и чувства имеют ценность.

– Жаль, что у меня нет с собой диктофона, – вздохнула Ивлин. – Марти было бы полезно это услышать... Хотелось бы мне как-то утешить мальчишек. Все это далось им нелегко. Они очень волновались, когда отец оказался в больнице. А теперь, когда он вернулся, его жизнь и состояние изменилось. Дети не чувствуют себя друзьями с отцом. Им приходится ходить по дому на цыпочках и разговаривать шепотом. Естественно, им это не нравится.

В голосе доктора Гинотта проклюнулось нетерпение.

– Ивлин, разве задача родителей в том, чтобы детям все и всегда нравилось?

– Нет, конечно! Но никакая мать не хочет видеть своих детей расстроенными и в слезах.

– Лично для меня, – ответил доктор Гинотт, – смех ребенка и его слезы одинаково важны. Я не хочу лишать детей разочарований, печали, горя. Эмоции укрепляют характер. Чем глубже наши чувства, тем более настоящими людьми мы становимся.

Ивлин было трудно согласиться с этой мыслью.

– Вы хотите сказать, что несчастье может быть полезно для ребенка?

– Я никогда бы не стал делать ребенка несчастным сознательно. Но когда возникают проблемы, я вижу в них возможности научить детей участвовать в решении этих проблем. Ивлин, то время, пока ваш муж будет поправляться, может стать периодом взросления ваших сыновей. От них потребуются внимание, забота, серьезность. На их плечи ляжет дополнительная ответственность. Этот опыт сделает их взрослыми – если только вы все не испортите.

– Не уверена, что понимаю вас, – озадаченно произнесла Ивлин.

Доктор Гинотт ничего не ответил.

Ивлин прикусила губу и нахмурилась. Через несколько секунд она сказала:

– Вы думаете, что мое отношение к мальчикам может что-то изменить?

– А что вы сами думаете?

– Я думаю, что мне жаль их, и из-за этого они начинают сами жалеть себя. – Ивлин помолчала, а потом добавила: – Я должна была это понимать! Вы тысячу раз говорили о том, что наша задача не в том, чтобы сделать детей счастливыми, а в том, чтобы помочь им вырасти настоящими людьми. Я слышала это много раз, но эти слова так и не стали для меня естественными и привычными!

Доктор Гинотт отмахнулся.

– Не расстраивайтесь! Сколько раз приходится настраивать скрипку, прежде чем она будет настроена правильно?

Ивлин смотрела на него непонимающе, но потом радостно улыбнулась. Тут о своей проблеме заговорила другая женщина, которая нетерпеливо дожидалась своей очереди. Но я не могла сосредоточиться на ее теме. Я все еще думала о том, что только что услышала... Ивлин пришла на наше собрание с двумя предубеждениями относительно того, какими должны быть родители: отец должен играть с детьми в мяч, а мать думать только об их счастье. Но такие мысли не принесли ничего хорошего ни ей, ни ее семье. И сегодня она получила две совершенно новые идеи относительно роли родителей. И эти идеи должны были стать более полезными для всех членов ее семьи.

Мне стало ясно, что все мы, в том или ином смысле, играем с самими собой в игры. У каждого из нас есть свое представление о том, каким должен быть хороший родитель, и мы изо всех сил стараемся соответствовать этому представлению. Когда наши чувства или поступки совпадают с этим представлением, мы довольны собой. Когда же они идут вразрез, мы начинаем терзаться чувствами тревоги, вины, депрессии. Нам кажется, что мы предаем собственных детей и самих себя.

Я огляделась. Одна женщина активно о чем-то говорила, другие наклонились к ней и внимательно ее слушали. Кто-то что-то записывал. Неожиданно я поняла, что за последние пять лет в этой комнате произошло нечто очень важное. Понемногу мы все изменили свое представление о том, каким должен быть хороший родитель. Не просто пересмотрели! Мы нарисовали совершенно новый портрет.

Мне захотелось отступить и увидеть этот портрет целиком. Особенно хотелось мне понять, насколько он отличается от первоначального, от того, какой существовал в начале наших занятий. Доктор Гинотт только что упомянул о нескольких различиях. Но ведь есть и другие!

И первое, что пришло мне на ум, это наше отношение к гневу.

Раньше мы считали, что хороший родитель – это терпеливый родитель, спокойный и логичный. Он никогда не кричит.

Теперь мы поняли, что скрывать собственный гнев не стоит. Мы научились выражать его, не прибегая к оскорблениям. И это позволило нам высказать собственные чувства, отстаивать свои ценности и подтвердить свои ожидания.

Раньше мы считали, что хороший родитель должен все делать для детей – помогать им с уроками, отвечать на все их вопросы, находить решения всех их проблем.

Теперь мы знаем, что иногда родитель помогает детям, не помогая им. Так дети учатся ответственности и самостоятельности.

Раньше мы считали, что родитель должен всегда стоять на своем, причем любой ценой.

Теперь мы не боимся менять точку зрения и живем в соответствии со своими истинными чувствами.

Мы всегда считали, что родители не должны испытывать негативных чувств, что это неразумно и даже постыдно.

Теперь же мы знаем, что чувства не бывают правильными или неправильными. Это чувства. Важно то, как мы справляемся с ними.

Я увидела портрет, и он мне понравился. Он был не так отягощен чувством вины, как прежний. Мы стали добрее к родителям. А как изменился портрет наших детей?

Мы никогда не думали о важности того, как мы разговариваем со своими детьми. Ведь они знают, что мы все равно их любим! Но то, что на уме, то и на языке.

Мы по-прежнему ценим спонтанность. Но теперь мы осознаем огромную значимость наших слов и стараемся отделять полезное от вредного.

Мы никогда не знали, что делать с сильными эмоциями наших детей. Мы думали, что их нужно лишь отрицать и учить детей иным чувствам: «Не говори так, дорогой. В душе ты все равно любишь свою сестру!»

Теперь мы понимаем, что, подтверждая чувства ребенка, мы делаем его сильнее и здоровее.

Мы всегда думали, что родители должны решать, что лучше для детей.

Теперь мы знаем, что нужно позволять ребенку проходить все этапы сложного процесса принятия собственного решения. Тем самым мы даем ему возможность получить бесценный опыт, который сделает его самостоятельным и независимым – и сейчас, и во взрослой жизни.

Нам казалось, что долг родителя – расставлять все по своим местам. Нам казалось, что мы должны объяснять детям, почему их идеи глупы и нереалистичны.

Теперь же мы понимаем, что окружающий мир и без нас быстро подрезает крылья. Задача родителей – поддерживать детские мечты и способствовать их воплощению.

Раньше мы думали, что, указывая детям на их недостатки, способствуем их исправлению. Если мы назовем ребенка лжецом, он станет честным. Если назвать ребенка тупицей, он поумнеет. Если мы называем ребенка ленивым, он сразу же станет энергичным и предприимчивым.

Теперь же мы знаем, что все улучшения могут основываться только на обратном. Нужно относиться к ребенку так, словно он уже готов и способен на многое.

И это еще далеко не весь список! За эти годы в нашем восприятии произошли бесчисленные перемены, которые самым непосредственным образом повлияли на наше поведение. Мы перестали наказывать своих детей, мы перестали постоянно осуждать и оценивать. Мы продолжаем требовать и ожидать от них определенных действий, но делаем это так, чтобы не пострадало их достоинство.

Достоинство! Вот в чем основное различие между старым и новым портретами! Новый портрет обладает достоинством, и относится это и к родителям, и к детям.

Мысленно я вернулась к собственным детям. Понимают ли они, как я изменилась ради них? Смогли ли они оценить, насколько тяжело это для меня было? Поняли ли они, как тяжело мне было избавиться от прежних шаблонов и начать вести себя по-новому?

Я подумала о моем вчерашнем разговоре с Джилл. Весь вечер девочка была очень раздраженной. Перед сном я присела на ее постель, и она тут же вывалила на меня весь груз своих проблем. Она поругалась со своей подругой Эмили. Они только что начали изучать алгебру, и Джилл ничего не понимает

в новом предмете. Через два дня ей нужно сдать реферат по истории нацизма в Германии, а она еще даже не приступила.

Раньше я бы сразу бросилась ей на помощь. «Ну что ты за мать? – принялась бы я ругать себя. – Не сиди на месте! Твой ребенок несчастлив! Сделай же что-нибудь! Пообещай помочь ей с алгеброй. Скажи, что она – умница и со всем со временем разберется. Посоветуй не откладывать работу на последнюю минуту. А с Эмили все как-нибудь образуется, и пусть твоя дочь не страдает из-за этого».

Но теперь я стала другой, и мое новое «я» властно подчинило себе старое. Поэтому я почти ничего не сказала, а просто выслушала все мысли и чувства девочки. Постепенно от жалоб она перешла к возможным решениям. Я продолжала слушать. А потом осторожно предложила что-то свое. Мы не решили серьезных проблем, но я видела, что Джилл постепенно успокаивается.

– Да, похоже, тебе со многим нужно разобраться, – сказала я, собираясь уходить.

Джилл сжала мою руку. Я поцеловала ее, погасила свет и подошла к двери.

– Мама, – окликнула меня Джилл.

– Да?

Я почти физически чувствовала, что ей хочется высказать мне все, что накопилось в ее душе. А потом она очень торжественно произнесла:

– Знаешь, о чем я думаю?

– О чем?

– Если бы у Гитлера была такая мама, как ты, он не стал бы Гитлером!

Я улыбнулась. Неужели она действительно верит в то, что ее мать смогла бы изменить ход истории?

Позже я обдумала ее «комплимент». Да, Джилл действительно сделала комплимент, но не своей матери, а тем отношениям между людьми, которые глубоко повлияли на нее и на ее семью.

Постепенно мне все стало ясно. Моя девочка была совершенно права. Чувство любви, которое возникает между матерью и ребенком, вполне могло остановить Гитлера. И, значит, надежда есть для всех нас!

Я вернулась в ее спальню и еще раз ее поцеловала.

– Юная леди, – сказала я, – ты дала мне пищу для размышлений. Спокойной ночи!

Послесловие

Через несколько недель после публикации этой книги мы получили наше первое письмо. Мы были в восторге! Кто-то прочел нашу книгу! И она ему понравилась! Мы с гордостью завели в нашем кабинете новую папку и написали на корешке «ПИСЬМА». Может быть, мы получим и другие?

Прошло почти двадцать лет. И письма от читателей теперь занимают у нас целый огромный ящик. И вот лишь несколько выдержек из этих писем.

Я читала вашу книгу и плакала. Я поняла, сколько хорошего можно сделать для ребенка. Ваша книга помогла мне изменить убеждение, которое сформировалось у меня еще в тринадцать лет: «У меня никогда не будет детей!» Я не хотела мучить их своими предрассудками. Я боялась, что именно так и будет, потому что я не знала ничего другого. Теперь же мне открылся совершенно иной способ воспитания и жизни.

P.S. Мы с мужем ждем ребенка. Теперь мы проверим ваши идеи на практике!

Ваша книга помогла всем членам нашей семьи. Вы открыли перед нами новые возможности разрешения ситуаций, которые казались нам безвыходными. Мы стали гораздо спокойнее и ближе друг к другу. Мои отношения с детьми изменились самым кардинальным образом. Наша любовь укрепляется с каждым днем. Мне очень нравится использовать ваши идеи на практике! И это получается все лучше!

Вы освободили меня! Одиннадцать лет я считала, что как хорошая мать должна исполнять любую прихоть своих детей, поступаясь собственными интересами.

Теперь я поняла, что могу одновременно быть и хорошей матерью, и с любовью относиться к самой себе.

Нам писали не только родители. Вот выдержка из письма старшеклассника:

Я многое почерпнул из вашей книги. Несколько дней назад моя девушка пришла ко мне вся в слезах – ее брату поставили страшный диагноз: лейкемия.

Я выслушал ее и попытался облечь ее боль и гнев в слова. Постепенно она успокоилась и сказала, что напишет ему.

В тот же день отец начал жаловаться на больной зуб. А тут еще в его мебельном магазине обвалилась штукатурка.

Я сказал, что ему очень тяжело в один день столкнуться с двумя такими серьезными проблемами. Через несколько минут отец успокоился и во всем разобрался.

А вот что написала нам учительница:

У меня нет собственных детей, но я подумала, что ваши приемы можно использовать и в школе. Прочитав о том, как Тед помог своим сыновьям разрешить конфликт, я попыталась применить тот же метод в своих начальных классах. Прежде такой инцидент закончился бы тем, что один из участников отправился в кабинет директора. А вот что произошло на этот раз:

(Школьная столовая. Я – дежурная учительница.)

Кристофер: (*наскокивая на Хосе*): Я убью Хосе! Я его просто убью.

Я (*оттаскивая его*): Крис, ты явно очень сердит на него!

Кристофер: Он бросил мой карандаш с лестницы!

Я: Хосе, Кристоферу не нравится, что ты бросил его карандаш с лестницы. Это выводит его из себя!

Хосе: Я просто хотел посмотреть, как далеко он улетит.

Я (*Кристоферу*): Понимаю. Хосе не хотел злить тебя, Кристофер. Он просто хотел посмотреть, как далеко улетит твой карандаш. Теперь он знает, что тебе это не нравится. Не думаю, что это повторится.

Кристофер: Лучше бы не повторилось...

Хосе (*вытаскивая карандаш*): Крис, ты можешь бросить мой карандаш.

Я: В нашей школе карандашами не кидаются. Вы можете заниматься этим после уроков – и на дворе.

Конец конфликта. Я почувствовала себя настоящим гением.

Еще одна женщина поблагодарила нас за ту роль, какую наша книга сыграла в ее браке.

Примерно год назад у моего мужа начался кризис среднего возраста, и наши отношения были на грани распада. Ваша книга оказалась в моих руках как нельзя кстати. Когда я впервые попробовала воспользоваться вашими советами, муж сказал мне: «Я не знаю *точно*, что ты делаешь, но это мне нравится!» Должна сказать, что идеи из вашей книги наряду с индивидуальной и совместной терапией помогли не только спасти наш брак, но еще и заметно обогатили наши отношения.

Люди рассказывали нам о медицинских чудесах:

Ваша книга избавила меня от «приливов». Я думала, что у меня начинается климакс (мне сорок два года), но стоило мне изменить отношения с детьми, как «приливы» исчезли. Доктор сказал, что это состояние было связано с нервами, но я ему не верила.

Впрочем, не все были настроены столь восторженно.

Мне категорически не нравится вседозволенность, которую вы пропагандируете в своей книге. Когда я росла, родители относились к нам по-другому. Нас пороли за серьезные проступки и наказывали за мелкие шалости. И я, и мои братья и сестры выросли прекрасными людьми. Мы с глубоким уважением относимся к нашим родителям. Не уверена, что дети, о которых вы писали в своей книге, так же относятся к своим родителям.

Если бы я руководствовалась вашими советами, то мне пришлось бы менять каждое свое слово. Думаю, что это просто ужасно – постоянно останавливаться и взвешивать каждое слово, прежде чем что-то сказать. Кроме того, все это звучало бы абсолютно фальшиво.

А потом начали приходиться письма с иностранными марками. Из Новой Зеландии:

У меня было очень неприятное детство. Родители любили меня, но у них не было ваших навыков и они не могли позитивно справляться с моим «вольнолюбием». Я выбрала профессию школьного психолога. Но когда у меня самой появился «вольнолюбивый» сын, я почувствовала, что веду себя точно так же, как мои родители.

Моя профессия не помогала мне справляться с шестилетним сыном – ведь все университетские курсы очень академичны и оторваны от практики.

А потом я купила вашу книгу! Вы поставили все мои теории с ног на голову. Но вы показали, что при желании и настойчивости можно стать опытным и позитивным родителем. Ваша книга помогла мне изменить мое отношение и укрепила уверенность в себе. Мой сын стал замечательным мальчиком, и жить рядом с ним – сущее удовольствие!

Из Швеции:

Прочитав вашу книгу, мне захотелось выбежать на улицу и закричать: «Эврика! Я нашла! Я нашла!» Наверное, то же самое чувствовал Ньютон, когда открыл закон всемирного тяготения. Я только что поняла: для всех родителей на земле есть надежда!

Из Индонезии пришло длинное, содержательное письмо. Наша книга заставила молодого человека задуматься о жизни. Вот несколько выдержек из этого письма:

Меня зовут Зубир. Мне двадцать пять лет, я не женат. Я – младший сын в семье, где есть еще трое детей... Жилось мне нелегко. Я уже взрослый, но все еще не чувствую себя таким. Почему мне так трудно стать зрелым человеком? Друзья называют меня «сущим ребенком», и они правы.

Не хочу сказать, что мои родители – плохие люди. Но когда мне было пять-шесть лет, они никогда не вовлекали меня в свои дела. Они редко звали меня, чтобы поделиться чем-то интересным или спросить моего мнения. Я никогда не слышал от них: «Зубир, как по-твоему, стоит ли папе делать то-то» или «Что ты думаешь об этом фильме?» Мне никогда не приходило в голову делиться с ними своими мыслями или обсуждать что-то – *наедине, откровенно*. Я привык молчать и подчиняться приказам, не обсуждая их!

Став подростком, я никогда не выступал в классе или на каких-то собраниях. У меня полностью отсутствовала уверенность в себе... Вот почему я в любой ситуации искал, кто бы мне помог. Но иногда я думаю, что уже сформировавшийся характер изменить очень тяжело!

А вот что нам написали из Турции:

Будучи одновременно и матерью, и преподавателем социологии и социальной психологии, я не способна выразить всю мою радость от того, что ваша выдающаяся книга попала в мои руки. Надеюсь, что когда-нибудь люди поймут, какое влияние детские впечатления оказывают на будущее нашего общества и каждого человека в отдельности. Надеюсь, когда-нибудь те, кто, подобно нам, научился *слушать* своих детей, не будут находиться в меньшинстве.

Нам было очень приятно узнать, что наша работа помогла детям, имеющим особые проблемы.

Моей дочери Саре четыре с половиной года. Она очень плохо слышит. Недавно воспитательница порекомендовала нам вашу книгу. Я перечитала ее дважды. Она заставила меня смеяться. Она заставила меня плакать. Она заставила меня задуматься.

Я научилась прислушиваться к тому, что говорю (или пишу) моей дочери. Я стала задавать себе вопросы. Чему я учу своего ребенка? Как по-другому можно справиться с теми же ситуациями? И я замечаю, что наши отношения с дочерью сильно изменились... Она никогда не перестанет удивлять меня.

Потом мы стали получать письма от родителей, которым хотелось рассказать нам о том, как они использовали приемы из нашей книги. Мы были покорены их изобретательностью и оригинальностью.

Я вернулась домой из школы, где работаю учительницей. На улице шел сильный снег. Сыновья резвились на кухне. Я сказала им: «Я только что прочитала книгу о родителях и детях. В ней написано, что дети не любят долгих объяснений. Родители должно все говорить кратко. Теперь я буду так и поступать. Вы слушаете?»

Снег...

Лопата...

Быстро!»

И они меня послушались!

Хуже всего мне приходилось по утрам. Мы с мужем уходим на работу одновременно, и нам приходится еще и обеих наших дочек собирать вместе с нами. (Трехлетнюю мы отвозим к няне, а шестилетнюю в школу.) Проблема заключается в том, что обе девочки очень долго одеваются. Мне постоянно приходится их подгонять: «Ты надела туфли? Ты почистила зубы?» Я подгоняю их каждую минуту.

Однажды вечером после ужина мы собрались все вместе и составили таблицу, в которой было показано, что дети должны сделать (для малышки я нарисовала картинку):

Умыться

Почистить зубы

Одеться

Застелить постель

Позавтракать

Этот листок бумаги нас просто спас. Теперь каждое утро девочки то и дело бегают к нему, сверяя свои действия. Вчера они собрались быстрее нас! Надеюсь, так будет и дальше.

Мой муж терпеть не может книг о воспитании детей, которые я читаю в большом количестве. Ваша тоже не вызвала у него восторга, хотя я пыталась заставить его ее прочитать. Но он наблюдает за тем, как я применяю ваши советы на практике. Прошлым вечером я сказала сыну: «Выбирай, Скотти: ты можешь идти в постель потихоньку, а можешь вприпрыжку». Скот озадаченно посмотрел на меня, а потом заскакал в свою спальню. Это произвело на мужа глубокое впечатление.

Сегодня он разозлился на Скотти за то, что тот не убрал свой трехколесный велосипед. Он закричал: «Выбирай, Скотти!» (Я ушам своим не поверила!) Потом муж задумался и добавил: «И мама скажет тебе, из чего именно!»

Одна мать, у которой были серьезные проблемы с дочерью, написала нам о том, что произошло, когда она впервые использовала наши приемы.

Моя девятилетняя дочь до сих пор устраивает истерики. У нее была родовая травма, от которой она так и не оправилась. Когда у нее начинается истерика, она краснеет, начинает кружиться на одном месте и пронзительно визжать. Этот визг может продолжаться часами. Она никогда не устает. Устаю я.

Я перепробовала все.

Никакого толку. Она визжит еще громче. Это настоящая пытка. Я сдаюсь.

Я наказываю ее. Она начинает царапаться и пинаться. Я сдаюсь.

Я запираю ее в комнате. Она рвет в клочья все, что попадает ей под руки. Я сдаюсь.

Я обнимаю и говорю, что люблю ее. Она вырывается и визжит еще громче.

Я даю ей «бенадрил». (Конечно, по рецепту врача!) Она спит двенадцать часов, а я терзаюсь чувством вины.

Я шлепаю ее. Надо же! Она визжит потише, но целыми днями смотрит на меня с ненавистью и при любой возможности высказывает свои обиды.

Прошлым вечером, когда я дочитала вашу книгу, в нашем доме случилась новая истерика. Я крикнула: «Послушай, тебе плохо? Быстро! Хватай бумагу и карандаш и рисуй, что ты чувствуешь!»

Она замолчала, недоуменно посмотрела на меня, а потом совершенно спокойно сказала: «Это самое idiotское предложение, какое я когда-либо слышала». После этого она продолжала заниматься своими делами, словно ничего не произошло. **НО ИСТЕРИКА ПРЕКРАТИЛАСЬ!** Это случилось впервые!

Я подумала, что вам будет интересно об этом узнать.

Многие хотели сообщить нам нечто такое, что должно было быть нам интересно. Когда мы начали проводить семинары по нашей книге, то смогли встретиться с огромным числом родителей, которые рассказывали нам о том, как использовали наши советы. Мы были безумно рады этой «обратной связи». Когда мы слышали нечто, что, по нашему мнению, могло быть полезно другим родителям, то просили разрешения все записать. И вот два примера матерей-одиночек, которые по достоинству оценили прием «фантазия, которую невозможно воплотить в жизнь».

Мой семилетний сын очень страдал из-за того, что отец ушел из семьи. Он плакал по мельчайшему поводу. На Хэллоуин я помогла ему вырезать тыкву (раньше он всегда делал это с отцом). Я помогла ему вынести тыкву на крыльцо, и тут он ее уронил.

Естественно, он тут же разрыдался. Тыква потеряла свой единственный зуб! Я знала, что нужно действовать быстро, и тут же сказала: «Я знаю! Давай положим зуб под тыкву и посмотрим, не придет ли ночью зубная фея и не принесет ли чего-нибудь нашей тыкве!»

Он сразу же перестал плакать и сказал: «У тыкв нет зубных фей!» Но все же на лице его появилась улыбка.

«А откуда ты это знаешь? – спросила я. – Ты когда-нибудь видел свою зубную фею?»

Конечно, он ответил: «Нет», и тогда я сказала: «Вот увидишь, сегодня ночью большая тыква прилетит к нам на крыльцо и оставит что-нибудь твоей маленькой тыкве».

Мы очень смеялись над этой историей. В конце концов мы закрепили зуб в тыкве на зубочистке. Я была счастлива, что смогла помочь сыну справиться с разочарованием.

Моя пятнадцатилетняя дочь увидела в магазине «идеальное» платье, но оно стоило слишком дорого. Я сказала ей, что после развода с ее отцом у меня

маловато денег, и я просто не могу себе такого позволить. Она разозлилась и надулась. Я пыталась взывать к ее здравому смыслу, но бесполезно.

И тут я вспомнила о «фантазии», сменила тактику и сказала: «Уверена, что это платье тебе нравится больше, чем машина!»

«Именно, – подхватила она. – Продай машину! Тогда мы сможем купить это платье».

«И дом можно продать, верно?» – предложила я.

«Точно! И всю мебель тоже».

«Всю?»

«Всю, даже твой спальный гарнитур!»

Тут дочка сменила тему, но потом пришла ко мне с идеями, как ей самой заработать деньги на платье. (Это было очень весело!)

Следующую историю нам рассказала женщина, находившаяся в процессе развода.

Моим сыновьям семь лет и три года. Я работаю, и старшего забирает из школы моя свекровь. Каждый раз, когда я заезжаю за ним после работы, повторяется один и тот же сценарий. Я говорю: «Нам нужно ехать!» Он отвечает: «Я не хочу!» Тут присоединяется младший и заявляет: «Мы хотим остаться у бабушки». Бабушка разводит руками: «Ну что я могу сделать? Им у меня хорошо». И я задерживаюсь, хотя мне это ужасно не нравится.

Когда я прочитала раздел «Родители тоже люди», то поняла, что позволяю всем манипулировать собой. Я посадила мальчиков рядом и быстро изложила им все свои чувства. «Послушайте, – сказала я, – я целый день работаю, а потом еще развожу сотрудников по домам. Потом я забираю Билли из детского сада и должна ехать к бабушке забирать Марка. Мне не хочется больше никого ждать. Меня это злит. Я хочу попасть домой, провести вечер с сыновьями, поужинать, снять туфли и немного отдохнуть».

Старший выглядел озадаченно. «Я не хочу, чтобы ты злилась, – сказал он. – Я буду собираться к твоему приходу».

«А я буду сидеть в машине, – подхватил младший, – и ждать, когда вы придете. Тогда ты не будешь злиться».

Я не верила своим ушам. После этого разговора Марк стал звонить мне, когда ему хотелось задержаться у бабушки подольше, и спрашивать разрешения.

Даже в бабушкин день рождения он сказал, что не может задержаться. Он сказал, что мама будет злиться, если он задержится. Свекровь сама позвонила мне и спросила, можно ли ему побыть подольше – «только в этот раз». Я почувствовала себя прекрасно. Наконец-то я стала свободной женщиной!

Очень интересно нам было узнать, что думают приемные родители. Они рассказывали, что в смешанной семье важно честно высказывать свои чувства, но при этом не причинять никому боль. Естественно, что «записки» стали для таких семей самым удобным способом общения.

Мне очень трудно общаться с моей четырнадцатилетней приемной дочерью, которая теперь постоянно живет с нами. Мы с ней очень быстро заводимся во время разговора. Меня раздражает ее неряшливость, но раньше мама все убирала за ней.

Недавно я вернулась домой и увидела, что она пригласила подруг. В гостиной стояли грязные тарелки, повсюду была разбросана еда. Я была в

ярости. Я знала, что мои слова на нее не подействуют, и боялась сказать нечто такое, о чем впоследствии пожалею. Поэтому я села и написала ей записку:

Дорогая Дженнифер.

Мне не нравится беспорядок в гостиной. У тебя есть право приглашать подруг, а у меня есть право жить в чистом доме. Если не хочешь убирать после гостей (и я тебя в этом не виню), то, может быть, попросишь их убрать за собой. Я бы высоко это оценила.

Дженнифер восприняла мою записку как руководство к действию. И ее враждебность начала ослабевать.

Недавно я стала приемной матерью – я вышла замуж за мужчину с двумя маленькими сыновьями. Мальчикам было три с половиной года и пять лет. Я прочла вашу книгу и нашла там полезный для себя совет – писать записки. Знаю, это звучит странно, но мои записки возымели действие на малышей, которые еще не умели читать.

Мальчики никак не могли запомнить, что нужно поднимать сиденье в туалете. И из-за этого мне вечно приходилось садиться на мокрое сиденье. Брр! Я взяла большой лист бумаги, написала записку и прикрепила ее к сливному бачку. Записка гласила:

Я ненавижу мокрое сиденье!

С любовью,

Рэйчел

Пятилетний мальчик спросил: «А что это за бумажка в туалете?»

Я прочла ему свою записку. Он улыбнулся и ответил: «Я понимаю». После этого он «прочел» записку своему трехлетнему брату. За две недели мне приходилось садиться на мокрое сиденье всего пару раз. Огромный прогресс!

Самой удивительной для нас стала реакция отцов. Когда мы только начинали выступать с лекциями, к нам приходили лишь женщины. Отцов было раз-два и обчелся. Но за последние десять лет их количество резко возросло. Теперь отцы составляют почти треть наших слушателей. Что же произошло? И ответ на этот вопрос нам дали сами мужчины.

«У меня никогда не было доверительных отношений с отцом. Я хочу, чтобы у меня с моими детьми все было по-другому».

«Мой отец всегда был очень суровым. Он весь день работал, а по вечерам читал газеты. Я хочу, чтобы мои дети знали меня получше».

Недавно проведенные исследования подтвердили важность желаний отцов активнее участвовать в воспитании детей. В журнале «Психология сегодня» была опубликована статья о наблюдении за двумя сотнями пап в течение сорока лет. Каковы же выводы авторов? «Теплота и внимание со стороны отца делает мальчиков уверенными в себе и сильными, а девочек самостоятельными и зрелыми».

Но если мужчина в детстве не испытывал теплоты и внимания со стороны собственного родителя, то взять на себя эту новую и незнакомую роль ему очень тяжело. На одной из наших лекций выступил мужчина. Он сказал: «Вас, женщин, всю жизнь учат быть матерями. У большинства из нас нет отцовского опыта. Мы хотим, чтобы вы нас поддержали. Мы можем ошибаться, но нам нужна поддержка».

Именно! Именно! И мы с радостью поделимся с вами тем, о чем рассказали нам современные отцы.

Когда умерла моя жена и я остался один с тремя детьми, мне стало ясно, что чисто в доме было только потому, что она в нем убиралась. Я пытался привлечь к этому делу детей, но каждый раз, когда я говорил, что они должны убираться, они начинали злиться. Они не знали, что делать и с чего начать. Теперь я говорю: «Так, дети, у нас есть ТРИ вещи!». Они знают, что каждый из них должен положить на место три вещи – по их собственному выбору. Поверьте, когда двенадцать вещей (я тоже участвую) оказывается на своих местах, в доме становится гораздо чище!

Моя восьмилетняя дочь долго откладывала деньги на особую куклу. А потом она увидела, что в нашем магазине эту куклу можно купить со скидкой. Она была в восторге. В субботу мы выехали в страшный снег, но оказалось, что в магазине куклы нет. Хуже того, продавцы обращались с нами довольно грубо.

Дочка целый день грустила. И мы никак не могли ее развеселить. И тут меня осенило. Я дал ей листок бумаги и спросил: «Не хочешь написать в магазин игрушек и рассказать им о том, что чувствуешь?»

И вот что она написала:

Дорогой магазин

Мне так хотелось иметь куклу Барби, которую вы рекламировали, но которой у вас не оказалось. Мы с папой поехали к вам только за этой куклой. Мы поехали в метель. Когда я вернулась домой, то долго плакала. Если вы захотите мне ответить, то мой адрес.....

Написав это письмо, дочка успокоилась и стала есть, как раньше.

Недавно я вел со своим двухлетним сыном самый безумный разговор в моей жизни. Мы вместе завтракали в гостиной. Мэтью почему-то все время смотрел на кухню. «Что там, папа?» – спросил он.

«Там ничего нет», – ответил я.

Но мой ответ его не удовлетворил.

«Что там?» – настаивал он.

Я ответил вопросом на вопрос: «Что там, на кухне?»

«Чудовище!» – ответил сын, глядя на меня огромными глазами.

Сначала я хотел разубедить его в этом: «Не глупи! На нашей кухне нет никаких чудовищ!» Но потом я сдержался и спросил: «И как оно выглядит?»

«Оно зеленое».

«А что оно делает?»

«Оно голодное. Оно ищет печенье, чтобы съесть».

«Хочешь пригласить его за стол, чтобы угостить печеньем?»

«Нет».

«Тогда скажи, чтобы оно уходило».

Мэтью посмотрел на кухню и что было сил крикнул: «ЧУДОВИЩЕ! УХОДИ!»

«Оно ушло?» – спросил я.

«Оно уехало на машине», – ответил Мэтью.

Все эти истории показывают, как родители использовали наши советы в конкретных ситуациях. А последнее письмо пришло от женщины, которая применяла наши советы на протяжении пятнадцати лет.

Я пишу, чтобы вы знали, что сделали для моего сына – хотя сам он об этом и не догадывается. Начну с самого начала. Первые годы у меня не было

с Джеффри никаких проблем. Тревоги появились, когда он пошел в школу. Я заметила, что он одинок. У него почти не было друзей. Но он не выглядел несчастным, да и оценки у него были неплохими. Настоящее беспокойство возникло, когда ему исполнилось тринадцать. Что-то с ним явно было не так. Он стал подавленным и раздражительным. Он начал получать плохие оценки, а я не понимала, что происходит. Мне казалось, что мы постоянно балансируем на грани. Он что-то говорил, я отвечала, он взрывался, кричал и выбегал из комнаты. Я заметила, что он стал выглядеть странно. У него постоянно были расширены зрачки. Мы пошли к педиатру, а потом к окулисту. Они ничего не обнаружили. Наконец, мы отправились к психиатру – и тут меня ждало шокирующее открытие. Джефф принимал наркотики – марихуану, таблетки и прочее. Но еще больше меня обеспокоило то, что психиатр предложил нам пройти курс семейной терапии. Он сказал, что наши выговоры Джефф воспринимает как унижение. Я была удивлена. Меньше всего на свете мне хотелось унижать собственного сына.

А потом произошли два события. Кто-то дал мне вашу книгу. Позвонила моя мать. Она спросила про Джеффа, и я совершила ошибку – сказала ей правду. Она тут же начала меня пилить.

«Ты отвела его к доктору? Он сделал анализ мочи? Как ты нашла этого психиатра? Через Гертруду? Я не доверяю ее суждениям. Не знаю, кого в этом винить. Я просто не понимаю, как такое могло случиться с ребенком, обладающим таким интеллектом и способностями!»

Когда я повесила трубку, то почувствовала себя больной, глупой и бестолковой. А ведь она разговаривала со мной *точно так же, как я разговаривала с Джеффом!* Неожиданно все то, что я прочитала в вашей книге, обрело смысл. (Я просмотрела вашу книгу по диагонали, подумав, что вы пишете только о маленьких детях.) Я взяла книгу снова и на этот раз прочитала ее внимательно, сосредоточиваясь не на родительских историях, а на языке и навыках.

Постепенно, шаг за шагом, я стала меняться. Каждый раз, когда я отказывалась от прежнего менторского тона и внимательно выслушивала сына, мне казалось, что я открываю новую дверь. Вот простой пример. Он получил плохую оценку по литературе. Раньше я сказала бы: «Это непростительно! Я очень разочарована. Ты – способный мальчик. Эта ошибка лишний раз доказывает, что ты мало занимаешься. Ты не можешь реализовать свой потенциал».

Теперь же я сказала: «Дааа... Ну и что ты думаешь?»

Он пожал плечами. Но потом он признался мне, что эта ошибка его огорчает, а я просто кивнула.

В следующий раз сын получил по литературе четверку. Но я не стала говорить, что горжусь им. Я сказала: «Джефф, ты сумел исправить свою тройку! Уверена, что ты доволен собой».

Самое странное заключалось в том, что вместе с моей речью менялась и моя реальность. Мне действительно было интересно знать, что он думает о своих оценках. И мне действительно было приятно, что он собой доволен.

Даже когда у него что-то не получалось, я всегда искала повод, чтобы похвалить его. Мой муж тоже попытался относиться к сыну так, словно он уже оправдал все наши на-дежды. Мы не знаем точно, когда он бросил наркотики, но однажды мы поняли, что это больше не проблема.

Следующий случай произошел, когда он стал просить нас забрать его из обычной школы и включить в альтернативную программу экстерната. Эта идея мне не понравилась. Отсутствие строгого распорядка, особенно для ребенка с такой сложной историей... Мне казалось, что это неправильно. Я могла заставить его остаться в школе, но муж поддержал сына, и я, хоть и с неохотой, но дала согласие.

И это оказалось лучшим моим поступком!

Джефф просто расцвел. Он редактировал школьную газету, играл в спектаклях, писал стихи, рассказы и т. п. Я никогда не видела его таким счастливым. Мне стало ясно, что вся творческая энергия, которая дремала в нем, вырвалась на волю. И немалая доля в этом принадлежала новой школьной программе и тому, что мы делали дома.

Я подумала, что наши проблемы остались позади, но учеба в колледже превратилась в кошмар. Может быть, мы неправильно выбрали колледж. Может быть, он не был готов покинуть дом. Может быть, у него не было друзей и реальных целей. Как бы то ни было, Джефф все больше погружался в депрессию и однажды даже попытался покончить с собой. Я была в ужасе – ведь брат моего мужа действительно покончил с собой. Я убедил Джеффа обратиться к психиатру, который провел с ним терапию и выписал лекарства.

Все это время мы постоянно общались по телефону. И каждый раз мне казалось, что я разговариваю с мертвецом. Я постоянно боялась, что найдется та капля, которая переполнит чашу.

И тут я снова вспомнила о ваших советах. Я знала, что не смогу просто развеселить его. Я старалась показать, что понимаю его тоску, а потом понемногу переключала его внимание на нечто позитивное. К концу наших разговоров Джефф снова становился собой. К концу обучения он снова смотрел в будущее с надеждой. Он даже спросил, не будем ли мы возражать против того, чтобы он продолжил учебу. Мы были обеими руками за!

...Сегодня Джефф – профессор в колледже. И очень хороший. У него высокая репутация, его уважают коллеги и студенты. И все же он остается сложным человеком, склонным к перепадам настроения. Но когда я думаю о том, какой путь прошел он и как изменились наши отношения, то испытываю чувство глубокой благодарности. Когда-то он нас не любил. Теперь любит. Когда-то он нам не доверял. Теперь доверяет. Но никакие психиатры не помогли бы ему, если бы мы с мужем не изменились. Если бы мы не усвоили те принципы, о которых вы пишете, то не знаю, что сейчас было бы с Джеффом.

Мы никогда раньше не получали таких писем. Никогда еще родители не рассказывали нам о долгих годах своей работы. Это письмо лишний раз подтвердило то, что мы уже знали: силы родителей ограничены. Жизнь наших детей определяет очень многое – характер, интеллект, внешность, здоровье, культура, эпоха, просто удача... Все это не поддается нашему контролю. Мы так мало можем изменить, со многим нам приходится мириться. Но мы можем сами определять то, как будем общаться с нашими детьми. Мы можем выбирать слова и выбирать отношение. И иногда этот выбор может изменить судьбу ребенка.

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261

