

Благодарим, что скачали книгу на autodidactus.ru!

Приятного чтения!

**Роберт Т. Байярд  
Джин Байярд**

# ВАШ БЕСПОКОЙНЫЙ ПОДРОСТОК

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ ОТЧАЯВШИХСЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ



Аннотация: Джин и Боб Байярд работают вместе уже почти полвека. Будучи психологами, они занимаются совместной клинической практикой в Калифорнии. Вырастили пятерых детей. Когда их младшему ребенку исполнилось восемнадцать лет, у них был тридцатидвухлетний непрерывный стаж воспитания детей. К этому времени на своем личном опыте они пережили большинство тех проблем, которые обсуждаются в этой книге. Джин, психотерапевт, специализируется в том, чтобы помогать женщинам полностью реализовывать их потенциал. Она также пишет книги, серьезно занимается философией, участвует в экологическом движении Гринпис, заботится о людях и окружающем их мире. Боб, физик по образованию, руководил в свое время исследовательскими и конструкторскими работами в области техники. В качестве эксперта ООН по техническому содействию работал год в Таиланде. В 1975 году, в возрасте пятидесяти пяти лет, он получил, свою вторую степень доктора наук, на этот раз по психологии, и с того времени работает психотерапевтом, специализируясь на проблемах семей и супружеских пар.

Роберт Т. Байярд, Джин Байярд

Ваш беспокойный подросток

Практическое руководство для отчаявшихся родителей

К читателю

Прошло четыре года с момента выхода в свет первого издания книги Роберта и Джин Байярдом на русском языке. За эти годы очень многое изменилось в нашей жизни. Одни проблемы исчезают в ней без следа, другие, новые проблемы появились. Есть, однако, определенный круг «вечных» человеческих забот, остающихся в нашей жизни, что бы вокруг ни происходило. Это детско-родительские отношения, трудности и конфликты. В этом смысле книга Р. и Дж. Байярдов, адресованная родителям, не может устареть: всегда будут семьи с детьми-подростками, и всегда будут в их числе такие, где родители «дошли до ручки» и уже не знают, что им делать со своими «беспокойными» подростками», и будет ли когда-нибудь конец всему этому «семейному аду».

Книги для родителей бывают разные. Из одних вы можете узнать много нового, они расширяют ваш кругозор, обогащают вас сведениями из философии, психологии, педагогики, медицины. Однако зачастую подобные знания не могут найти непосредственного практического применения в ваших взаимоотношениях с детьми. Прочитав такие книги, вы узнаете, как родителям следует относиться к тем или иным семейным ситуациям.

Но вот что вам делать сегодня с вашим сыном (вашей дочерью)?

На этот вопрос в таких книгах, как правило, ответа нет.

Есть, однако, книги для родителей совершенно иного рода. Эти книги можно назвать своеобразными «ноу хау» (от английского «знаю как»). В них содержится не просто информация-знание, но также информация, организующая ваше поведение, ваше общение, вашу жизнь.

Такие книги (а их обычно называют практическими руководствами) — довольно редкое явление. Написать практическое руководство гораздо сложнее, нежели обычную книгу; чтобы оно оказалось реалистичным и действенным, необходим большой, обобщенный и определенным образом систематизированный практический опыт.

Вам повезло — вы держите в руках настоящее практическое руководство по усовершенствованию общения родителей и детей-подростков.

В кратком предисловии переводчика невозможно, да и не нужно, на наш взгляд, пересказывать содержание книги. Чтобы составить о нем представление, достаточно заглянуть на страницу, где представлено ее оглавление. Вместе с тем, есть несколько важных соображений, которые все же следует предпослать вашему знакомству с этой книгой.

Соображение первое. Книга Р. и Дж. Байярдов — это психотехническое «ноу хау». Такое практическое руководство не следует путать с «ноу хау» иного типа. Когда вы

пользуетесь, например, инструкцией по эксплуатации видеомэганитофона или поваренной книгой, то такие «ноу хау» помогают вам вносить определенные, как правило, целесообразные изменения в окружающий вас внешний мир вещей. На первый взгляд, психотехническое руководство также говорит вам, что и как делать вовне, с другими людьми. Однако в действительности оно предназначено прежде всего для преобразования вашего собственного внутреннего мира. Психотехническое «ноу хау» — это практическое руководство по самоизменению! Здесь вы, конечно же, спросите: «Зачем мне изменяться, когда меняться должен мой сын? Моя дочь?»

Вот тут-то следует высказать наше второе соображение. Ответ на ваш недоуменный вопрос парадоксален, но очень прост: согласно представлениям современной психологии и психотерапии, для того чтобы изменить другого человека, надо принять его таким, каков он есть — и каким, судя по всему, вы его пока принять не можете. То есть для успеха воздействия на другого сначала надо изменить себя! «Изменяясь сам, изменяю других» — вот кредо авторов книги. Книгу эту они адресуют отчаявшимся, испробовавшим уже, казалось бы, все средства родителям «беспокойных» подростков. Во, как оказывается, есть еще одно средство. И это, еще не опробованное вами, средство (как вы сможете убедиться сами, поработав некоторое время с данным практическим руководством) обладает весьма сильным и благотворным действием. И, наконец, соображение третье.

Мой личный опыт работы в качестве психолога-консультанта показывает: терпение не относится к числу распространенных родительских добродетелей... Нам, как правило, хочется добиться немедленных положительных изменений в своих детях. Чудеса, конечно, бывают, но крайне редко; обычно требуются усилия, настойчивость, каждодневная и иногда довольно кропотливая работа, возвращения и повторы, движение шаг за шагом и т. п. Дорогу осилит идущий...

Ваши проблемы в отношениях с детьми складывались годами; и хотя преодолеть возникшие трудности можно, но... только не за один-два дня, а хотя бы за один-два месяца серьезной работы под руководством авторов книги.

Завершая это краткое обращение к вам, читатель-родитель, мне хотелось бы пожелать вам доверия к авторам книги, критичности по отношению к себе, настойчивости в достижении своих целей и — хотя бы немного чувства юмора. Я совершенно уверен в том, что эти качества в сочетании с опытом Роберта и Джин Байярдов обеспечат чудо в вашей отдельно взятый семье.

С самыми добрыми напутствиями кандидат психологических наук А. Б. Орлов

## Предисловие

Если вы испытываете чувство озабоченности или беспокойства в отношении своего ребенка-подростка, то мы рады познакомиться с вами и предложить вам эту книгу как средство, которое облегчит вашу ношу.

Не чувствуйте себя одинокими: тысячи родителей переживают во многом сходные проблемы, и весьма вероятно, что некоторые из них — ваши соседи и друзья — совсем рядом. Вы можете и не догадываться о том, что находитесь в такой большой компании: в нашем обществе родителю полагается испытывать чувство стыда, когда сын или дочь пропускают занятия в школе, или напиваются, или как-либо иначе плохо ведут себя; поэтому даже друзья не склонны говорить о проступках детей и связанных с ними переживаниях. Выказывая вам свое расположение, они еще могут при встрече спросить: «Ну а как дети?» — однако ваш ответ сводится, как правило, к тому, чтобы рассказать о социально-приемлемом в поведении детей, а отнюдь не о неповиновении, стычках, ночных возвращениях домой, пропусках занятий. Для родителя допустить, чтобы отрицательные факты стали известны, все равно что получить отрицательную оценку. Все, кого вы знаете, испытывают те же самые опасения, поэтому каждый предпочитает молчать, переживая наедине чувства одиночества и отчаяния.

Мы, Боб и Джин Байярд, прошли через все это сами и поэтому у нас особый интерес к тем ситуациям, в которых родители чувствуют себя как в осаде. Для нас крайне важно, каким из двух путей вы выходите из них. Почти наверняка вы считаете, что проблема заключается в поведении вашего ребенка, а ее решение — в том, чтобы, каким-то образом изменить ребенка, заставить его вести себя иначе; однако столь же наверняка вам будет легче справиться со стоящей перед вами проблемой, если посмотреть на нее как на возможность изменить что-то в вашей собственной жизни, расширить ее границы, научиться лучше заботиться о ней. В этой книге мы расскажем, как идти вторым путем во благо вам и вашему ребенку.

Мы не всегда чувствовали себя столь уверенно, как сейчас, не знали, как справляться с конфликтными ситуациями. Мы вырастили пятерых детей и за это время совершили практически все (как разумное, так и глупое), о чем рассказываем в книге. О том же, что делали наши дети, пусть когда-нибудь расскажут они сами. Уважая их право на личную жизнь, мы будем описывать только то, что сами прожили и испытали, сталкиваясь, подобно родителям, которых мы консультировали, с широчайшей палитрой детского поведения, на протяжении многих лет расцветивавшей переживаниями наши жизни.

Когда мы вырастили почти до совершеннолетия двух своих первых детей, нам показалось, что у нас еще осталось много нерастраченных отцовско-материнских чувств. (А может быть, нам хотелось доказать также, что мы можем быть хорошими родителями и, следовательно, стоящими людьми?) С чувством радости и ощущением новых горизонтов мы приняли в семью еще трех детей из Кореи; одному из них было одиннадцать, а двум другим — по пять лет. К моменту, когда все пятеро выросли и стали готовы к самостоятельной жизни, у нас уже была непрерывная тридцатилетняя практика воспитания детей.

На протяжении всего этого времени наш родительский опыт складывался из взлетов и падений. Были периоды, когда дети «вели себя прекрасно», и тогда мы также чувствовали себя прекрасно. В другое время они проделывали то, о чем рассказывается в этой книге, и тогда мы были по-настоящему несчастными: обиженными, рассерженными, пойманными в ловушку. Каждый случай такого рода вызывал в нас глубокие и очень неприятные переживания. Для Боба они означали примерно следующее: «Во мне что-то не так. Я не могу установить добрые и близкие отношения со своими детьми. Они не видят во мне человека». Для Джин это были чувства вины и страха: «Должно быть, я плохой человек. Я должна посвятить всю свою жизнь детям. А вместо этого я работаю в школе или подрабатываю где-то еще. Тем самым я обделяю детей, поэтому они и ведут себя не так, как надо». Долгое время мы стыдились всех этих переживаний и страдали поодиночке. Много позднее пришло понимание: все это лишь ошибочные стереотипы мышления, хотя и поработившие, по нашему убеждению, многих родителей, но тем не менее вполне поддающееся переделке.

Чтобы помочь себе преодолеть те трудности, которые приходилось испытывать при воспитании детей, мы испробовали все, что могли найти и в чем видели хоть какую-нибудь надежду.

Мы читали книги о воспитании детей. Некоторые из них были очень хорошими. Однако в большинстве книг совершенно не затрагивались мучившие вас переживания вины, там говорилось лишь о том, что родители должны делать ради своих детей, и мы все более убеждались, что наши жизни сами по себе совсем ничего не значат.

Мы годами водили детей на дорогостоящие психотерапевтические сеансы. Возможно, это в чем-то помогало, но главный и очевидный для нас результат состоял в следующем: наши дети постепенно начинали верить в то, что они — «пациенты», с ними что-то не так и каждый раз, когда они собираются чего-либо достичь в своей жизни, им необходима помощь. Мы же настолько стыдились своих обращений за помощью к консультантам, что никогда не рассказывали об этой своим родственникам и друзьям.

Мы прошли специальный курс обучения, основанный на книге д-ра Томаса Гордона «Тренинг эффективности родителя». Здесь впервые мы почувствовали реальную помощь.

Этот курс положил начало нашему становлению как равноправных членов собственной семьи и позволил увидеть в детях интересных, разумных и ответственных людей.

Мы изучали психологию семейной жизни и психотерапию в университете, получили научные степени по психологии. Мы начали работать в качестве профессиональных консультантов для семей (подростков и их родителей), оказавшихся в кризисных ситуациях. К настоящему времени мы уже имели дело со многими сотнями обиженных, бунтующих, разгневанных, подавленных или упрямых подростков и со многими сотнями их обычно отчаявшихся родителей. Многие из того, с чем приходилось сталкиваться, было знакомым по собственному личному опыту, и мы чувствовали, что можем понять проблемы и переживания наших клиентов.

В ходе работы с кризисными ситуациями в семьях мы заметили, что именно родители начинали испытывать озабоченность, когда ухудшались семейные дела. Крайне редко к нам обращались за помощью сами подростки. Обычно они делали это для того, чтобы, например, избавиться от пристрастия к наркотикам или алкоголю, но очень и очень немногие обращались за помощью, чтобы освободиться от дурной компании, привычек лгать, красть, пропускать занятия в школе, сбегать из дома и т. д. Когда дети совершали подобные проступки, именно родители испытывали отчаяние и звали на помощь.

Вот почему мы адресуем эту книгу родителям.

Мы размышляли, трудились, мучились и, как могли, справлялись с трудностями, пока воспитывали своих пятерых детей. Мы прошли через все кульминации уныния и надежд, неприязни и ликования, беспомощности и торжества. Все наши проблемы и связанные с ними переживания особенно усиливались, буквально достигали апогея, когда каждый наш ребенок становился подростком. Тогда-то и казалось — дальше так жить невозможно.

Но в один прекрасный день — и в этом заключается одна из тех надежд, которые мы хотели бы заронить в сердце каждого родителя, — наша борьба начинала ослабевать. Мы замечали (сначала лишь от случая к случаю), что нам на самом деле становилось легче общаться и жить с детьми. В наши отношения проникали юмористические нотки; сказанное или сделанное детьми подчас поражало нас своей человечностью и преисполненностью таким пафосом, что мы начинали понимать их и не могли скрыть улыбки, даже если беспокоились и неодобрительно качали головой. Отрадные минуты, которые приятно удивляли нас, стали случаться все чаще и чаще; дети по-разному, но каждый раз осмысленно давали понять, что любят нас; каждый из них совершал нечто доброе и достойное, чем обычно гордятся родители. И мы наконец-то почувствовали себя в полном согласии со своими детьми.

Сначала мы полагали: все это происходит потому, что дети окончательно повзрослели. Они, конечно, изменились; но только впоследствии мы поняли, что другими

стали не только они, но и мы сами. Наши дети всегда были и послушными и угодливыми, и добрыми и несносными, и заботливыми и эгоистичными. Повзрослев, они, конечно, во многом изменились, но по мере совершенствования нашего отношения к ним мы постепенно перестали ждать или хотеть чего-либо от детей (чему они, кстати, так или иначе способствовали). Дети выступали при этом как наши терпеливые учителя, делая все, чтобы избавить, освободить нас от этих ожиданий и дать нам возможность радоваться им таким, какие они есть. Мы многим обязаны этому нашему совместному развитию, без которого так бы и прожита всю жизнь со своими в чем-то, может быть, удобными, но вместе с тем очень косными родительскими предубеждениями. Дети помогли нам открыть новые горизонты и войти в более широкий мир.

Главное, что может сделать, на наш взгляд, эта книга, — побудить вас как родителя увидеть и в конкретной проблеме, и в ваших взаимоотношениях с ребенком в целом не столько доказательство каких-то изъянов или ошибок ребенка, сколько влияние, побуждающее вас к развитию и изменению и одновременно предоставляющее вам возможность для этого. Несмотря на душевную боль, вы можете даже приветствовать эту проблему как один из тех вызовов, которые бросает вам отнюдь не ваш ребенок, но ваша собственная жизнь.

Не претендуя, конечно, на то, что у нас есть исчерпывающие «ответы», как разрешить каждую конкретную ситуацию, мы, однако, располагаем большим практическим опытом и неоднократно имели возможность наблюдать состояния счастья и ответственности как родителей, так и детей. Основываясь на этом опыте, мы можем сказать вам, что, скорее всего, попытались бы сделать, если бы оказались на вашем месте. Мы убеждены, что предлагаемый нами подход (если, конечно, вы будете ему следовать) может привести к существенному и положительному изменению в ваших взаимоотношениях с ребенком.

Временами, вероятно, он будет труден, даже невыносим.

Он потребует внесения некоторых изменений в образ вашего мышления.

Он может иметь и ободряющий эффект, приносить вам ощущение продвижения и освобождения.

Мы предлагаем вам начать с того, чтобы провести пару вечеров за чтением этой книги. Постарайтесь в спокойной обстановке прочитать ее от корки до корки — и основной текст, и упражнения, и примеры — с тем, чтобы почувствовать ее общий настрой, который вселит в вас надежду и ощущение того, что все будет хорошо. Затем вернитесь к началу книги и проштудируйте ее содержание шаг за шагом. Мы советуем работать над книгой последовательно, поскольку делать то, о чем говорится в конце пособия, следует, лишь предварительно освоив и проработав его ранние разделы, что позволит создать некоторый задел или фундамент.

И, наконец, будьте добры и снисходительны к себе. Вы вполне можете рассчитывать на наше понимание, если не сумеете сделать что-либо из того, что мы вам посоветуем в книге, потому что нам также многое не удавалось во время тех кризисов, которые случались у нас с детьми. Если бы пришлось пройти через все это снова и мы знали бы то, что знаем теперь, мы, без сомнения, последовали бы своим рекомендациям. Однако нам пришлось учиться на собственном опыте — а это непростое учение. В ходе него было допущено немало ошибок. Мы старались прощать себе эти огрехи. Надеемся, что и вы простите себе все, что не сможете сделать; а то, что вам удастся, пусть придаст вам уверенности. Нам хотелось, чтобы после знакомства с этой книгой вы стали хотя бы немного более самими собой, оказались более способными к творчеству и изменениям, нежели раньше.

## Глава 1.

### Рассмотрим проблему в перспективе

Для вас наступило трудное время. Вы расстроены, обеспокоены, может быть, даже разгневаны тем, как ведет себя ваш ребенок-подросток. В глазах всего мира ваша проблема может казаться частной, личной и очень незначительной.

У Джоди, по-видимому, совсем нет уверенности в себе. Почти все время она проводит в своей комнате, а во время обеда ей стоит труда разговаривать с нами.

Но она может быть и настолько значительной, что в ее решение оказываются вовлеченными окружающие — школа, полиция.

Дэн был задержан полицией за вождение чужой машины без соответствующего разрешения.

В любом случае для вас все подобные ситуации представляются значительными, заставляя беспокоиться о том, чем же все это кончится, что он или она сделает в следующий раз; и, возможно, задуматься: как вы сами будете жить с этим человеком до тех пор, пока он или она не достигнет взрослости.

То, что происходит в вашей семье, может напоминать любой из следующих случаев, о которых в своих жалобах рассказывали нам обеспокоенные родители:

Том (14 лет) крадет у нас деньги, спиртные напитки, ювелирные украшения.

Джэн (13) проводит все свое время вне дома и, если ей захочется, может даже не прийти ночевать.

Он ничего не хочет делать по дому. Устраивает беспорядок в комнате, на кухне, повсюду и не собирается убирать за собой.

Я знаю, что Линда (14) курит марихуану.

Она (12) связалась с ребятами, которые гораздо старше ее; они не знают, чем им заняться, и просто слоняются повсюду как настоящие бродяги.

Энн (16) уже сделала два аборта. Теперь она забеременела в третий раз.

Джерри (14) вступил в бойскауты, но, как только я заплатил за его форму, он вышел из этой организации. Ложь — вот чего я не могу выносить. Я не могу поверить чему бы то ни было, что Карен (14) выдает за правду.

Морис (15) не хочет ходить в школу, за последние два года у него уже несколько недель пропусков.

Мерedit (12) была задержана за кражу в магазине.

Дона (17) всегда хочет быть наедине. Она часами сидит одна в своей комнате.

Он (16) не хочет быть членом нашей семьи. Он не желает никуда ходить вместе с нами и обычно не хочет даже разговаривать ни с кем из нас.

Мой сын (14) убежал из дома, шесть дней он прожил у своего друга.

Дэйв (13) ругается. Он называет меня такими словами, которые ни один мальчик не смеет даже произнести в присутствии своей матери.

Все это, естественно, пугает родителей, поскольку означает для них следующее:

Мои сын или моя дочь становится хуже

и

Я оказался плохим родителем

а также, возможно:

Мой ребенок не любит меня. Люди узнают о моем фиаско. Он одержал верх надо мной. Я обречена вот так жить с этим человеком еще три года (или пять, или семь лет), и из этой ситуации нет никакого выхода.

Помимо переживаний, связанных со всеми этими болезненными мыслями, вы, возможно, почувствуете себя совершенно сломленными, потому что может казаться: со сложившейся ситуацией ничего нельзя поделать. Вероятно, вы уже испробовали все, до чего сами могли додуматься, и лишь обнаружили, что ни одно из средств не является достаточно долго действующим. Вы пытались дисциплинировать сына или дочь:

Хорошо, теперь тебе придется посидеть дома.

Ты опять одел это, поэтому теперь ты будешь сидеть дома все лето.

Или же вы пытались использовать «поощрения»:

Я дам тебе пять долларов, если на этой неделе ты ни разу не пропустишь школьные занятия.

Я разрешу тебе пойти на пикник, если ты переоденешься после школы.

Или же вы использовали обычные для родителей требования и распоряжения:

Энни, ты должна ходить в школу и выполнять домашние задания. Если не будешь этого делать, то не сможешь впоследствии получить приличную работу, ту работу, которую тебе захочется иметь.

Воровать дурно, и ты не должен этого делать. Не смей так вести себя со своей матерью.

Вы, возможно, испробовали строгий надзор:

Я собираюсь разбудить тебя в 6.30, затем отвезу в школу, доведу до твоего класса и заберу сразу же после занятий.

Вы могли решить, что, возможно, ваш ребенок нуждается в понимании и любви, и попытались поговорить с ним по душам, высказать ему или ей свою озабоченность:

Карл, почему ты это делаешь? Давай обсудим это. Я люблю тебя.

Вы могли ходить с ребенком на консультирование и в результате обнаружили сначала кратковременное улучшение в его поведении, а затем — вновь ухудшение (или же вообще не было никакого улучшения, или же он отказался ходить на консультации).

У вас могло возникнуть также ощущение, что, поскольку ни одно из предложенных вам обществом средств воздействия не сработало, что-то не так, должно быть, в вас самих:

«Что же я делаю не так? Где я допустила ошибку?»

«Я должен был быть здесь, с вами, когда вы были маленькими».

«Может быть, все это происходит потому, что у тебя только я; своим разводом я лишила тебя отца».

И т. д. и т. п.

Для родителя все это создает крайне болезненную ситуацию. Она травмирует переживаниями озабоченности, беспомощности, унижения, вины. Именно к этой боли мы обращаемся в своей книге. И мы хотим сказать вам, что совсем необязательно так мучить себя.

Мы убеждены, что если вы по-настоящему проработаете и освоите тот подход, который предлагается вам в этой книге, то сможете улучшить свою ситуацию и в то же самое время сделаете максимум возможного, чтобы обеспечить подростку наилучшие условия для развития.

На самом деле позитивные моменты могут быть даже в вашей теперешней болезненной ситуации. Чем тяжелее для вас ситуация с вашим ребенком, чем сильнее она вас задевает, травмирует, тем больше сил и энергии вы готовы вложить в ее разрешение и в изменение исходной ситуации. Мы попросим вас испробовать весьма необычные средства воспитания, изменить в каком-то смысле ваш образ мышления; а это может, побудить вас проигнорировать наши рекомендации. Однако ваши мучительные

переживания и ваше отчаяние могут вынудить вас опробовать хотя бы некоторые из этих новых подходов. Поэтому именно отрицательные переживания будут той причиной, благодаря которой вы сможете приобщиться к менее ограниченному и более счастливому образу жизни — как для вас, так и для вашего ребенка.

Предположим теперь, что нечто в поведении вашего ребенка-подростка расстраивает вас и вы хотите уяснить себе способ действий в данной ситуации. Мы опишем такой способ, включающий в себя пять или шесть этапов, каждому из которых будут посвящены одна или две главы.

Советуем вам серьезно отнестись к последовательности в изучении этих этапов. Только освоив первый этап, можно перейти ко второму, ибо любой последующий этап предполагает, что вы в определенной степени освоили содержание всех предшествующих.

Для начала желательно, чтобы вы просмотрели книгу достаточно бегло, так, чтобы получить о ней общее представление; затем примитесь за нее основательно, проработав этап за этапом.

Итак, вы находитесь сейчас в сложной, болезненной стадии, она складывалась постепенно, и в ее возникновении так или иначе принимали участие все члены семьи, поэтому ее нельзя разрешить с помощью нескольких поверхностных приемов и техник. С другой стороны, учитывая ваше обещание поработать над этой ситуацией серьезно и последовательно, этап за этапом, можно надеяться, что в течение 6-4 недель вы сами увидите позитивные изменения в существующем сейчас положении дел. Длительные усилия с вашей стороны на протяжении нескольких месяцев, вероятнее всего, приведут к дальнейшему улучшению.

Перед тем как мы начнем, одно замечание относительно уровней участия родителей в этой работе. Если вы родитель-одиночка, то ваши старания почти наверняка дадут положительные результаты. Если в воспитание ребенка вовлечены двое родителей, то определенное преимущество заключается в принятии ими обоими представленного в книге подхода. Однако если ваш партнер уклоняется от участия в этой работе, то это все же не может помешать вам проделать все в одиночку. В любом случае, как свидетельствует наш опыт, улучшение исходных взаимоотношений с ребенком зависит от того, насколько искренне и постоянно вы будете проделывать все то, что мы предлагаем в этой книге.

Теперь мы готовы начать. Первый этап работы состоит в том, чтобы успокоить и подбодрить себя.

Мы обнаружили: работая над улучшением той или иной ситуации во взаимоотношениях с ребенком, важно позволить себе поверить в самую возможность такого улучшения — а для этого надо научиться расслабляться, видеть перспективу в вашей ситуации и обретать определенную степень внутренней умиротворенности.

Когда вы чувствуете себя обеспокоенными, расстроенными, сердитыми, то, скорее всего, ведете себя импульсивно и делаете то, что на самом деле прямо противоположно тому, чего вы действительно хотите. Поэтому мы попросим вас потратить сейчас несколько минут, чтобы привести себя в настроение, наиболее подходящее для достижения положительного результата. Вы поступите наилучшим образом, если начнете действовать из исходного состояния внутреннего умиротворения и расслабления.

У вас могут быть свои способы достижения этого состояния. Возможно, вы, например, регулярно занимаетесь медитацией или же знаете, что прогулка в несколько миль или полчаса спокойного одиночества приведут к расслаблению и дадут вам ощущение более широкой перспективы. Может быть, вы регулярно проделываете какие-то упражнения, позволяющие вам вновь обрести свежесть и расслабиться. В этом случае мы обращаемся к вам с просьбой проделать все это перед тем, как вы начнете работать с книгой, я повторять эти упражнения каждый раз, как только окажетесь в трудной ситуации. На тот случай, если вам захочется испробовать некоторые из наших способов самоуспокоения, мы включили в книгу несколько упражнений, которые находим весьма полезными.

Они могут показаться вам слишком простыми, но это обстоятельство не должно помешать вам ощутить на себе: эти упражнения, если вы по-настоящему научитесь их выполнять, могут оказаться очень эффективными и действенными. Мы обнаружили: существует лишь один фактор, который реально препятствует успешному самоуспокоению, и этот фактор — непонимание, что в самоуспокоение может быть достигнуто произвольно.

Большинство людей не осознают, что сами создают собственное настроение и, следовательно, могут его изменять — и что такие изменения вполне естественны и нормальны. Если вы сами себе позволите, то вполне можете привести себя в следующее спокойное настроение: «В целом все нормально; а теперь давай-ка посмотрим, что же я могу сделать с этой проблемой».

Мы видели, как люди проделывали это, и сами делали так, поэтому уверены: и вы это сможете. Для того чтобы успокоить себя, перед тем как начинать непосредственно заниматься проблемой вашего ребенка, проделайте следующие упражнения:

#### Первое упражнение

Сидя в кресле, попробуйте расслабить все мышцы (за исключением тех, которые нужны для сохранения вашей позы и удерживания книги). Одна из странных привычек, складывающихся у большинства взрослых, когда они оказываются в неприятных или стрессовых ситуациях, состоит в напряжении мышц. Напряженные мышцы не

способствуют выходу из отрицательной ситуации, напротив, они как бы еще сильнее замыкают вас в ней. Вот почему следует усвоить прямо противоположную реакцию: расслаблять мышцы во всех тех случаях, когда возникает дискомфорт или стресс. Делая это, мы окажемся в гораздо более лучшем положении, чтобы разрешить или изменить появившуюся проблему.

Практикуя эту реакцию, вы сможете почти полностью расслабиться за одну-две секунды. Однако если вы сочтете все это лишь пустой тратой времени, то мы почти гарантируем, что и в дальнейшем вы будете считать этот навык незначимым. Скорее всего, попробовав один или два раза расслабиться, вы потом совершенно перестанете делать это. Поэтому мы просим вас проделать сейчас упражнение на более систематическое расслабление и повторять его снова и снова в последующие дни и недели — до тех пор, пока оно не станет как бы вашей второй натурой.

И каждый раз, как только перед вами будет возникать какая-либо проблема, вы будете освобождать все свои мышцы от излишнего напряжения. Расслабление мышц сделает практически невозможным обычный ход стрессовой ситуации, поскольку вы уже не сможете реагировать в этой ситуации так, как вы делали это раньше.

Возможно, если вы полностью расслабитесь, вам не удастся даже рассердиться или почувствовать беспокойство. Расслабление мышц может оказаться также полезным для сохранения вашего соматического здоровья.

Прямо сейчас, сидя в кресле, сначала напрягите одновременно все мышцы, насколько сможете, и постарайтесь сохранить это напряжение секунд десять. Сидите все это время настолько напряженно и скованно, насколько сможете. Затем позвольте напряжению постепенно уйти — пусть ваше тело вяло обмякнет в кресле. Заметьте при этом, какими ощущениями все это сопровождается, насколько замедлен и глубок вдох после того, как вы начали освобождаться от напряжения, и как затем вы ощущаете уход напряжения.

Теперь, продолжая спокойно сидеть в кресле, проведите по крайней мере десять минут, углубляя состояние расслабления, мысленно наблюдая за каждой частью своего тела и позволяя ей еще больше расслабиться. По мере того как вы позволяете каждой части вашего тела еще больше расслабиться, дайте возможность чувству внутренней умиротворенности разлиться по всему телу.

«Теперь расслабляются пальцы ног (по мере того как вы позволяете им еще больше обмякнуть). Теперь расслабляются своды стоп. Теперь — пятки. Теперь расслабляются щиколотки. Теперь еще больше расслабляются мышцы икр и голеней».

Продолжая таким образом — медленно и мягко — мысленно продвигаться по всем частям тела, при необходимости возвращайтесь к некоторым из них до тех пор, пока вы не почувствуете, что достигаете удовлетворяющего вас уровня расслабления во всем теле.

Теперь, сохраняя ощущение расслабления, которого вы достигли в ходе упражнения, и, используя только те мышцы, которые нужны, чтобы удерживать книгу и читать, переходите к следующему упражнению.

### Второе упражнение

Сидя спокойно в кресле, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень, очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, в силе и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби поверхностью. Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там — глубоко в вас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — вы сами.

Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь таким же спокойным в тихим, через какие бы трудности, проблемы и беспокойства вам ни пришлось пройти. И вы, если захотите, можете научиться в любой момент припоминать, что эта частица — там. И много раз за день вы можете вспомнить об этом маленьком ядрышке внутренней умиротворенности, мысленно приобщиться к нему. Зная, что оно здесь, совсем рядом, вы будете ощущать больше спокойствия и расслабленности и одновременно больше уверенности и силы.

### Третье упражнение

Удерживая ощущение расслабления и внутренней умиротворенности, начните постепенно расширять это состояние на окружающее — так, чтобы ваша проблема с ребенком приобрела обозримые размеры, стала выглядеть вполне решаемой. Если вы ощущали беспокойство, возмущение, обиду или другие болезненные эмоции, когда размышляли о своей проблеме, то, по-видимому, вы воспринимали ее в слишком узких рамках, которые одновременно ограничивали ваши возможности при поиске решений. Вам необходимо больше пространства, нужна более широкая перспектива.

Оставаясь в очень расслабленном состоянии, сядьте поудобнее и позвольте мыслям сконцентрироваться на проблеме с вашим сыном или дочерью. Представьте себя с ним или

с ней в этой волнительной и причиняющей вам беспокойство ситуации. Когда вы будете четко представлять все это, подумайте о вас обоих и одновременно о доме, в котором вы живете, о тех, кто еще живет с вами.

А теперь включите в эту картину ваших ближайших соседей. Подумайте о том кусочке земли и о тех домах, которые находятся по соседству, о всех людях, которые в них живут, чтобы теперь в вашем представлении оказались вы, ваш подросток и все люди, живущие поблизости от вас.

Когда эта картина станет достаточно четкой, сделайте следующий шаг и подумайте о всем районе, в котором вы живете, — о вас, вашем ребенке и всех тех сотнях и тысячах родителей и детей, а также других людей, живущих, работающих, взаимодействующих на всем этом большом пространстве земли. Расширяя созданное представление, подумайте обо всей стране, миллионах людей и семей, миллионах квадратных километров земли, о ее многочисленных городах и огромных просторах. Продолжая эту мысль, представьте теперь всю нашу Землю с ее материками и океанами и всех живущих на ней людей. Продвигаясь еще дальше, подумайте обо всей нашей Солнечной системе — огромном пылающем Солнце и всей массе планет, их спутниках и космической пыли, медленно вращающихся вокруг Солнца. Вообразите теперь галактику в целом — все скопище солнечных систем, разбросанных друг от друга на такие расстояния, что без изумления нельзя даже думать о них. И, наконец, попробуйте представить себе всю Вселенную — миллионы галактик во всех направлениях, — конца и предела которых не мог еще вообразить себе ни один человек.

Теперь, продолжая удерживать в уме ощущение всей этой необъятности бытия, вернитесь назад, чтобы вновь подумать о ваших трудностях с сыном или дочерью, и определите соответствующее ей место и значение в этой схеме мироздания.

Поймите, что, конечно же, ваша проблема вполне реальна и осязаема; и в то же время во всей этой огромности и безмерности бытия вы вполне можете предположить, что она как-то разрешится сама, вне зависимости от того, что Вы при этом будете делать. Причем любое ее решение не приведет к какому-либо реальному продолжительному ущербу для всего вашего мира.

#### Четвертое упражнение

Представьте, что вы проводите свой летний отпуск в Италии и беззаботно осматриваете развалины древней Помпеи. День тихий и солнечный. Оглядываясь по сторонам, вы всюду видите свидетельства каждодневной жизни прошлого — улицы, ряды домов, дворики, кухни, каменные сосуды для вина. Сотни лет тому назад люди работали,

общались, создавали семьи — все то было здесь, на этом самом месте, освещенном сейчас теплыми лучами солнца. Представьте теперь, что в этом тихом месте вы увидели каменную колонну, на которой глава семьи этого древнего города записывал события своей каждодневной жизни, и прочли на ней следующую надпись: «Сегодня я был преисполнен ужасом и гневом, потому что мой сын был задержан помпейской полицией». Или: «Сегодня я понял, что моя дочь употребляет гашиш».

Обратите внимание на то, много или мало адреналина поступило в вашу кровь при мысли об этой столь древней родительской проблеме. Вы ощутите, возможно, некоторое сочувствие и даже симпатию, но практически не испытаете никакой реальной тревожности или обеспокоенности.

Затем представьте себя этим человеком, вообразите, что проблема, начертанная на каменной колонне, — ваша проблема с вашим ребенком и что с того времени, как все это случилось, прошло почти 2000 лет. При этом обратите внимание на то, какие ощущения вызывает у вас эта проблема.

А теперь в этом приятном и расслабленном состоянии продолжите чтение — с тем, чтобы рассмотреть вместе с нами ряд важных фактов.

Подавляющее большинство детей, совершавших то, что мы перечислили в начале главы, стали со временем вполне нормальными людьми; иначе говоря, повзрослев, они смогли сами позаботиться о себе, оказались самостоятельными и смогли поддерживать достаточно комфортные отношения с окружающими, включая и своих родителей.

В большинстве семей, проходящих через период подростничества сына или дочери, у родителей и детей существуют трудности. Большинство подростков, включая тех, которые совершали все то, что мы перечислили выше, впоследствии — обычно где-то между восемнадцатью и двадцатью пятью годами — пережили своего рода психологический переворот и стали со своими родителями настоящими друзьями.

Вы не одиноки. Буквально сейчас тысячи родителей проходят через то же самое, что и вы; а еще больше родителей испытали все это в прошлом.

Скорее всего, вы не нанесете никакого ущерба своему ребенку даже в том случае, если думаете о себе с чувством вины как о плохом родителе. В детях, как в людях вообще, заключена огромная сила, которая побуждает их жить, и именно эта сила определяет (в гораздо большей степени, чем все то, что вы сделаете или не сделаете), какими они станут.

Совершенно очевидны значительные различия в тех условиях, в которых дети успешно вырастают и становятся взрослыми: в индейских деревнях Центральной Америки, где их изолируют на протяжении самых первых лет жизни в темных хижинах; в иглу эскимосов; в примитивных племенах, где их воспитывают главным образом другие дети и старики и где они очень редко видят родителей.

Если вы чувствуете, что оказались в ловушке: вы обижены, а ваш ребенок помыкает вами, то почти наверняка можно сказать: сил у вас больше, чем вы полагаете, в том числе сил так изменить окружающее, чтобы почувствовать себя гораздо лучше. Такое поведение, не причиняющее вреда ребенку, будет, скорее всего, во благо и ему (или ей), и вам.

И вот, наконец, последнее приятное соображение, которое вы должны принять во внимание: Вы обладаете таким же стремлением, такой же потребностью, таким же правом на счастье, свободу, внимание, уважение, любовь и т.д., как и ваш ребенок.

Будем считать: теперь вы чувствуете готовность начать работать с той конкретной проблемой, которая существует в ваших отношениях с ребенком.

Прежде всего, давайте попытаемся понять: в чем же состоит ваша цель, к чему вы стремитесь, чего хотите добиться для сына или дочери? Если вы сможете прояснить для себя и удерживать в уме то, чего на самом деле хотите, общаясь с ним или с ней, то у вас будет больше уверенности, что вы продвигаетесь к данной цели, а не просто зарываетесь все глубже и глубже в ту исходную стрессовую ситуацию, которая вам совсем не нравится.

В чем же состоит ваша цель?

В подобных случаях родители обычно стремятся одновременно к нескольким целям, которые к тому же находятся как бы на разных уровнях. На более непосредственном, конкретном уровне они прилагают все силы, чтобы изменить некое поведение ребенка, которое, собственно, их и беспокоит.

Он не может продолжать заниматься воровством

Он должен ходить в школу.

Я хочу, чтобы она приходила вовремя!

Я хочу, чтобы она прекратила ругаться!

Когда родителей просят объяснить, почему они хотят добиться именно этих изменений, они обычно указывают на более отдаленные цели, относящиеся уже к несколько более обобщенному уровню.

Например:

Я хочу, чтобы он прекратил воровать, потому что...

Я хочу, чтобы он был честным человеком. Я хочу, чтобы он не попал в беду.

Он должен ходить в школу, потому что...

Я хочу, чтобы он закончил среднюю школу. Я хочу, чтобы он смог получить хорошую работу.

Она должна приходиться вовремя, потому что...

Я хочу, чтобы с ней не случилось ничего плохого.

Затем, когда спрашиваешь родителей, к чему же они стремятся в конечном счете, что является целью воспитания детей в долговременной перспективе, они, как правило, называют несколько очень общих целей:

Я хочу, чтобы он стал хорошим человеком.

Я хочу, чтобы она была счастливой.

Я хочу, чтобы у него в жизни были хорошие взаимоотношения с другими людьми.

Если мы обобщим на самом высоком уровне все то, к чему, по мнению родителей, стремится большинство из них, то получим следующую цель, включающую в себя почти все частные цели:

Я хочу, чтобы мой ребенок стал порядочным, ответственным человеком, способным принимать в отношении самого себя правильные решения.

Теперь мы отметим одну интересную особенность процесса достижения целей в межличностных ситуациях. Мы обнаружили: этот процесс будет осуществляться наилучшим способом и даст вам наибольшие шансы для достижения ваших целей на всех уровнях, если вы забудете на время о целях более низких уровней и направите всю свою энергию на достижение наивысшей цели. В действительности вы не можете достичь многих целей более низких уровней, если будете стремиться прямо и непосредственно к ним, и все попытки сделать это скорее ухудшат, нежели улучшат вашу ситуацию. Попытки, предпринимаемые для того, чтобы ваш ребенок прекратил воровать или начал ходить в школу, могут лишь привести к увеличению случаев воровства и прогулов, особенно если (а именно так часто и бывает), совершая все это, ребенок «награждается» вниманием взрослых. Однако те же самые цели более низких уровней зачастую как бы встают на свое место, когда вы стремитесь к более высокой цели.

По этой причине мы просим вас на некоторое время отодвинуть в сторону беспокойство по поводу происходящего в отношениях с ребенком кризиса, конкретную школьную проблему или проблему с воровством или нежелательными друзьями. Решая вопрос о том, как повести себя во взаимоотношениях с ребенком, откажитесь от желания подтолкнуть, направить его или ее к тому, что вы хотите в данном конкретном случае.

Вместо этого спросите себя: «Что я могу сделать в этой ситуации, чтобы помочь моему ребенку быть более ответственным и способным принимать свои собственные решения?»

## Глава 2.

Передадим ребенку ответственность за его собственную жизнь

В начале этой главы мы собираемся предложить вашему вниманию несколько идей, которые могут (особенно в том случае, если вы испытываете трудности с ребенком) удивить, даже поразить вас, показаться вам слишком эгоистичными, аморальными или революционными. Если ваша реакция будет именно такой, воздержитесь, пожалуйста, от оценок до тех пор, пока не прочтете всю книгу и не поймете нашу позицию. Даже если усвоение этих идей и потребует от вас некоторых усилий и определенной практики, они будут, как показывает наш опыт, ненепростыми, поскольку идеи эти не просто гуманны, но и эффективны.

Если вы испытываете трудности с вашим сыном или вашей дочерью, то, весьма вероятно, вы делаете нечто одно (а может быть, и то и другое) из двух:

1. Вы определенно не справляетесь с вашей важнейшей обязанностью, состоящей в том, чтобы делать счастливой свою собственную жизнь.

2. Весьма вероятно, что вы берете на себя труд руководить жизнью своего ребенка, что являетесь уже не вашей заботой, но прямой обязанностью вашего ребенка.

Задача этой книги состоит в том, чтобы помочь вам изменить обе эти установки или привычки. В данной и следующих трех главах мы начнем со второй из них (как более легкой) и потренируемся освободиться от привычки руководить жизнью ребенка. Со временем мы перейдем к детальному обсуждению этого тренинга, однако сейчас, для того чтобы создать более благоприятные условия для последующей работы, мы попросим вас проделать очередные три шага.

### Первый шаг

Возьмите бумагу и карандаш и составьте по возможности полный список всего того, что задевает, беспокоит вас в поведении вашего ребенка.

Даже если вместе с вами с книгой работает кто-то еще, составьте этот список (как и все прочее в нашей работе) сами, индивидуально. Если двое родителей работают над какой-то конкретной проблемой вместе, то каждый из них должен составить отдельный список, и, скорее всего, окажется, что в этих списках будет по крайней мере несколько различных пунктов.

Список станет той основой, на которой будет строиться ваша работа с книгой, и мы надеемся научить вас работать с каждым его пунктом.

Взявшись за составление списка, вы можете включить в него восемь, десять и даже больше пунктов. Вот подборка пунктов, перечисленных в списках разных родителей:

Поздно ложится спать.

Лжет, например, говорит, что идет в одно место, а сама идет куда-то еще; говорит, что сделал уроки, а сам не сделал их; говорит, что не крала из моего кошелька.

Пачкает на кухне.

Развешивает мокрые полотенца по ванной комнате.

Оставляет грязную посуду в гостиной.

Не кормит своих домашних животных.

Не убирает за своей собакой.

Берет без спроса мою одежду.

Одевается как бродяга.

Злоупотребляет косметикой.

Дает мою одежду (фен для волос, косметику) своим подругам.

Исчезает по ночам из дома через окно.

Гуляет допоздна или даже всю ночь.

Оставляет свой велосипед (коньки и т.п.) на улице без присмотра.

Оставляет мои инструменты ржаветь на улице или же теряет их.

Часами занимает телефон.

Заказывает, не спросив меня, дорогостоящие междугородные разговоры по телефону.

Не хочет переодеваться после школы.

Имеет дурную привычку скандалить.

Постоянно угрюм и замкнут.

Водится с нежелательными приятелями.

Имеет друга (подружку) гораздо старше ее (его).

Слишком много смотрит телевизор.

Валяется целыми днями, слушая стереозаписи или просматривая телепрограммы.

Не делает уроков.

Не ходит в школу.

Плохо учится.

Приводит друзей домой, когда меня нет.

Позволяет своим друзьям красть у нас.

Не моется.

Не делает работу по дому.

Закатывает истерики и угрожает, когда ему перечат.

Не убирает в своей комнате. Содержит ее в беспорядке.

Убегает из дома.

Дерется с братьями или сестрами.

Говорит, что не любит меня.  
Ругается.  
Обзывает меня.  
Ничего не хочет делать вместе с семьей.  
Все время хочет быть одна.  
Требует денег.  
Говорит другим, что я плохо с ней обращаюсь.  
Крадет у меня или других членов семьи (деньги, украшения, коллекции монет, спиртные напитки).  
Курит.  
Пьет пиво с друзьями.  
Курит марихуану.  
Хранит марихуану в своей спальне.  
Активен и неразборчив в сексе.  
Угрожает мне или другим телесными увечьями.  
Сделал беременной свою подружку.  
Сделала аборт, а теперь опять забеременела.  
Отбивает штукатурку со стен, когда злится.  
Берет чужую машину и отправляется в «увеселительную прогулку».  
Пробирается в дом к соседям и крадет там вещи.  
Ворует в магазинах.  
Грозится убить себя.  
Ездит в машинах, которые водят безответственные друзья.  
Вмешивается в мою личную жизнь.

Тревожно читать этот список. Если бы вы прочли его до того, как решили завести детей, то, возможно, вам пришлось бы изменить свое намерение. Тем не менее, в его чтении есть и позитивный момент: весьма вероятно, что к вам в этом списке имеют отношение не все проблемы! Мы также думаем, что каждую из этих проблем можно рассматривать не только как повод для болезненной стычки, но и как благоприятную возможность для изменения своей жизни к лучшему. Давайте начнем теперь сортировать содержимое списка, чтобы внести в него некоторый порядок.

Второй шаг

Теперь, когда ваш список готов, еще раз просмотрите его и выберите для отдельного перечня все то, что имеет вполне определенные последствия для жизни ребенка, но никак не влияет на вас. Этот перечень мы будем называть перечнем событий жизни ребенка.

Затратьте на это некоторое время, продумывая каждый пункт списка по мере того, как продвигаетесь вперед. Возможно, некоторые пункты имеют явные следствия лишь для вашего ребенка и, таким образом, относятся к перечню событий его жизни; другие же тесно связаны только с вашей собственной жизнью и, следовательно, к данному перечню не относятся. Но есть и такие пункты, которые вам придется разбить на подпункты, чтобы определить, какой из них влияет на вас, а какой — нет.

Если же вы никак не можете решить, относится ли данный пункт к перечню событий жизни ребенка, то спросите себя, располагаете ли вы реальной властью над этой ситуацией или нет. Например, если косметика, которую вы одалживаете своей дочери, все чаще не возвращается вам, можно прекратить давать ее. Однако если у вашей дочери есть привычка курить вне дома, то не существует такого прямого воздействия, которое можно предпринять, чтобы изменить положение. В первом случае у вас есть непосредственная власть над ситуацией, тогда как во втором случае такой власти нет. Мы обнаружили, что пункты, которые не влияют на вашу жизнь, — это обычно то, с чем вы ничего не можете поделать. Мы считаем: было бы плохой тактикой настаивать на своем там, где это бесполезно, и поэтому предлагаем: если можете, поместите данные пункты в перечень событий жизни ребенка. Поберегите свои силы для тех сфер, с которыми мы будем иметь дело несколько позднее и в которых у вас есть некоторое влияние.

Способ, с помощью которого вы будете отбирать пункты для перечня событий жизни ребенка, зависит, конечно, от той ситуации, в которой вы находитесь; только вы сможете решить, относится или нет данный пункт к перечню событий, не влияющих на вашу жизнь. Тем не менее, мы можем, используя примеры из нашего списка, указать отдельные пункты, которые, скорее всего, могут быть отнесены к данному перечню.

Следующие пункты в целом лучше включить в перечень событий жизни ребенка, вычлняя при этом лишь те весьма незначительные их аспекты, которые влияют на вас и, кроме того, находятся под вашим контролем.

— Поздно ложится спать. Родители часто испытывают озабоченность по этому поводу, ибо ребенку необходим отдых, чтобы вовремя встать утром и быть бодрым в школе. Конечно, если дети поздно ложатся спать, то на следующий день у них слипающиеся и затуманенные глаза, вялость и сонливость, но все это — последствия для жизни вашего ребенка, и совершенно ясно, что они не влияют на вашу жизнь. Помещая этот пункт в перечень событий жизни ребенка, учтите, однако, следующие его аспекты, которые влияют на вашу жизнь: Ворчливый и раздражительный на следующий день. Не

дает мне побыть одной; лишает меня тишины и покой вечером и ночью. Требуется, чтобы его или ее разбудили на следующее утро.

— Слишком много смотрит телевизор. Мы можем представить те последствия для жизни вашего ребенка, которые, возможно, беспокоят и вас. Ребенок, скорее всего, напрасно тратит время; он портит осанку и глаза; забывает себе голову ерундой и банальностями, вместо того чтобы учиться получать удовольствие от творчества. Ничто из этого не влияет на вашу жизнь, поэтому данный пункт следует, скорее всего, отнести к перечню событий жизни ребенка, однако опять с некоторыми оговорками: Мешает мне смотреть интересующие меня программы. Смотрит телевизор слишком долго и включает его так громко, что шум надоедает и мешает мне.

— Не моется. Ужасная картина преследует родителей, чей ребенок не хочет мыться: через тридцать лет вы идете по улице с вашим ребенком, вы — опрятные и элегантные, а он или она — невымытые и нечесанные взрослые отталкивающего вида. Все знакомые, завидя вас вместе, думают: «Какие ужасные родители, как только они позволили вырасти таким разгильдяем».

Однако, если не думать о стыде такого рода, нежелание вашего ребенка мыться не влияет на вашу жизнь, хотя оно имеет определенные последствия для самого ребенка: мнение о нем друзей, учителей, родственников и т.д. складывается с учетом его опрятности, и, весьма вероятно, что они и ведут себя по отношению к нему в соответствии с этим мнением. Помещая этот пункт в перечень событий жизни ребенка, следует учесть те его аспекты, которые могут представлять для вас отдельную проблему: От нее неприятно пахнет, заношенный свитер пахнет при каждом ее движении. Он пачкает мебель, когда сидит на ней. Когда наступает его очередь готовить, он не моет руки, и мне кажется, что и пища грязная.

— Не заботится о личном имуществе.

— Оставляет свой велосипед на улице, где он может попасть под дождь или где его могут украсть.

Почти каждый взрослый, вынужденный зарабатывать деньги, чтобы содержать семью, чувствует себя не в своей тарелке, когда видит плохое обращение с дорогими вещами; а когда эти вещи он еще и оплатит собственным трудом, такой дискомфорт может быть весьма чувствительным. Видя, как бесцеремонно обращаются с купленными вами вещами, вы также можете почувствовать себя недооцененным. У вас могут развиваться тревожность и озлобленность во всем, что касается денег. Вы заплатили за нечто, что не было оценено, и можете почувствовать: вы и дальше обязаны платить за новые и новые вещи — и все ваши деньги просто исчезнут, как исчезает вода в сливе раковины.

Чтобы совершенно изменить ситуацию и вернуть себе контроль над финансовыми затратами, мы советуем вам провести четкую грань между вещами вашего ребенка и

вещами, принадлежащими вам. И после этого все, что ребенок делает со своими вещами, со всей определенностью включить в перечень событий жизни ребенка. Совершенно ясно, что пропажа велосипеда у ребенка, всякого рода порча школьной формы, растрата подростком собственных денег, скорее всего, окажут воздействие на его, а не на вашу жизнь. В то же время следует помнить о тех аспектах данного пункта, которые имеют последствия и для вас.

Ждет, что я возьму пропавшие, испорченные или отданные вещи.

— Дерется с братьями и (или) сестрами. Это один из наиболее распространенных и очевидных поводов для беспокойства родителей, имеющих нескольких детей. Беспокойство это принимает столь разнообразные формы и имеет столько степеней выраженности, что мы до сих пор встречаемся в своей практике с его новыми разновидностями. Каждый раз, сталкиваясь с новым случаем такого рода, мы обычно думали: «Эта ситуация — совершеннейшее исключение» — и начинали работать с ней каким-то особым образом. Однако вновь приходили к тому видению подобных ситуаций, которое описываем в этой книге. Когда дети дерутся, вашу главная забота, возможно, состоит в том, чтобы обеспечить их безопасность: вы боитесь, что один из них серьезно поранит другого. Очевидно, это может иметь крайне неприятные последствия как для того, так и для другого. Но даже если результат не столь ужасен, вас все равно может пугать перспектива возникновения у детей установок решать все жизненные проблемы с помощью насилия; причем один ребенок приучается быть хулиганом и задирой, а другой — беспомощной жертвой. Все это — серьезные последствия, но в первую очередь они влияют на жизнь детей. Мы советуем вам поместить этот пункт в перечень событий жизни ребенка (если все участники стычек достаточно взрослые и умеют уже бегать и говорить), учитывая при этом те его аспекты, которые оказывают на вас непосредственное влияние. Меня пугает возможность настоящего увечья. Они так сильно возятся, когда дерутся, что я слышу визг и шум от их возни и грохот мебели. Они так шумят, что домовладелец уже грозил выселением.

— Кричит, закатывает истерики, когда ему или ей перечат. Вам не хочется, чтобы ребенок был недоволен вами или сердит на вас, а соседи или кто-либо еще знали о подобного рода ненормальном поведении вашего ребенка. Тем не менее, вспышки раздражения, скорее всего, не имеют каких-либо реальных последствий для вашей жизни. Что же касается ребенка, то, насколько мы знаем, результатами истерических вспышек бывают воспаление горла, потеря голоса, чувство беспомощности от того, что никак нельзя получить желаемого тем способом, которым хочется; и иногда чувство приятного возбуждения, наступающее после полной разрядки. Таким образом, это, скорее всего, пункт из перечня событий жизни ребенка. Некоторые дети швыряют вещи, когда разгневаны; будут ли подобные случаи отнесены к перечню событий жизни ребенка или к

перечню событий вашей жизни, зависит, как нам представляется, от того, чьи вещи были брошены или повреждены. Если это ваши вещи, то случившееся определенно влияет на вашу жизнь; если же это были вещи ребенка, то их поломка — потеря для него, а не для вас. Вот почему данный пункт следует отнести к перечню событий жизни ребенка. Вспышки раздражения не так просты. Обычно они возникают в ответ на нечто, что сделали вы и что может затрагивать как жизнь ребенка («Нет, ты не пойдешь к Джен, пока не сделаешь домашнее задание»), так и вашу собственную жизнь («Нет, я не собираюсь одалживать тебе мою машину на сегодняшний вечер»). Вспышки раздражения возникают также, если прежде вы неоднократно делали уступки ребенку. В итоге вы можете как бы натренировать раздражительность ребенка, время от времени подкрепляя ее. Теперь же предстоит переучить сына или дочь. А как это сделать, мы покажем в следующих главах. Нечто, относящееся к вспышкам раздражения ребенка, должно быть отнесено к перечню событий вашей жизни. Это шум. Одна из матерей, с которой нам пришлось работать, страдала по этой причине даже расстройством слуха. Таким образом, относительно вспышек раздражения ребенка вы, возможно, захотите отметить для себя следующее: Шум раздражает и мучает меня.

— Не убирает в своей комнате. Подобное может доставлять родителям, и особенно матерям, почти нестерпимые мучения. И, тем не менее, в большинстве случаев такая привычка влияет преимущественно на жизнь ребенка; ведь именно ваш сын или ваша дочь должны жить как в свинарнике, испытывать стыд, когда предстоит принять у себя друзей, и затруднения, когда приходится искать свои вещи в этом беспорядке и носить нестиранную, мятую одежду. Родители иногда полагают, что одна из обязанностей — научить детей быть опрятными; а важный элемент такого обучения — постоянное требование поддерживать чистоту и порядок в спальне. Нам бы очень хотелось убедить вас, что все это лучше всего отнести к перечню событий жизни ребенка. Если бы вы сдавали одну из своих комнат кому-нибудь за плату, настаивали бы вы, чтобы он или она поддерживали в ней порядок? Мы думаем, что, скорее всего, нет: если человек платит за комнату, то она является его территорией. Конечно, ребенок не платит за комнату, однако нам все же представляется разумным, чтобы некоторая часть дома была бы выделена ему как именно его территория. Так что оставьте, если сможете, чистоту и порядок в комнате ребенка в перечне событий его жизни. Неприбранная комната будет, по-видимому, досаждать вам только в тех случаях, когда: Ее дверь оказывается приоткрытой, так что нельзя не видеть беспорядка и грязи. В ней скапливается посуда, которую оставляет там ребенок. Оставленные в ней объедки привлекают в дом муравьев и мышей. Вы хотите продать дом, и вам приходится показывать все его комнаты потенциальным покупателям.

— Не хочет ничего делать вместе с семьей.

— Все время хочет быть наедине. Родители обычно чувствуют себя обиженными, ненужными, отвергаемыми, когда дети избегают ходить куда-либо вместе с ними, явно предпочитая компанию друзей или свою стереоаппаратуру. Дальше мы опишем, что следует делать, чтобы ребенку захотелось бывать всюду с вами; а здесь же просто посоветуем включить эти пункты, если вы, конечно, сможете, в перечень событий жизни ребенка. Попробуйте подумать об этом с такой точки зрения: вы ведь интересный, заботливый и веселый человек; и если ребенок не хочет быть с вами, то это потеря, скорее, для него, чем для вас. А вот то, что вы можете учитывать: Отказываясь сопровождать меня, ребенок лишает меня возможности выходить из дома, потому что я знаю: он, оставаясь один, может что-нибудь испортить, впустить чужих людей в дом и т.д.

— Водится с «нежелательными» приятелями. В эту категорию друзей могут попасть, например, те, ценности которых явно отличаются от ваших, кто значительно старше вашего ребенка, кто уже имел дело с полицией, кто занимается сексом, употребляет наркотики, тунеядствует и т.д. «Возможность самому выбирать себе друзей» — это, по-видимому, вторая из наиболее распространенных и насущных потребностей подростков. «Больше свободы» — их первейшая потребность; но даже она зачастую приобретает значение «свободы быть с друзьями, которых я сам выбрал». В то же время мы знаем: заботливые родители часто испытывают чувство ответственности за то, с какими людьми общается и дружит их ребенок, а учителя и администрация школы, а также разного рода консультанты иногда усиливают у них это чувство ответственности. Мы слышали однажды, как офицер полиции сказал родителям: «Вы отвечаете за то, с какими людьми слоняется ваш ребенок». Однако это также такой пункт, над которым вы не имеете прямого и непосредственного контроля и который прямо не влияет на вашу жизнь. На наш взгляд, этот пункт предоставляет особенно хорошую возможность для того, чтобы, поработав с ним, получить большую свободу для себя и в то же время найти точки взаимопонимания с сыном или дочерью. Мы думаем, что данный пункт совершенно определенно относится к перечню событий жизни ребенка. Отложим для последующего обсуждения такие его аспекты, которые могут влиять на вас: Ребенок приводит этих «нежелательных» друзей домой против моего желания. Позволяет этим друзьям красть у меня. Требуется, чтобы я обслуживал этих друзей (возил их на разного рода развлечения и т.д.).

— Убегает из дома. Когда ребенок впервые убегает из дома, родители могут испытать настоящие мучения. Возможно, вы ощутите подлинную душевную боль и внутреннее напряжение — боль, которая какое-то время не даст думать ни о чем другом, и внутреннее напряжение постоянной озабоченности, обиды и стыда. До тех пор пока сын или дочь не вернулись, вы будете видеть их в каждом встречном ребенке, который хоть чем-то напоминает вашего, и каждый раз при этом вы будете испытывать мучительную боль. Тем не менее, мы не можем сказать, что все эти болезненные переживания

причиняет вам ребенок. Скорее всего, их причина в самих родителях. Отчасти она заключается в том, что все мы убеждены в необходимости контролировать любые поступки ребенка; а этот его побег, который мы не смогли предвидеть и проконтролировать, подрывает данное убеждение и тем самым травмирует нас. В самой ситуации побега из дома и ребенок, и родитель видят, как правило, некое воздействие ребенка на родителя (или родителей) с целью получить от него что-либо (по крайней мере, внимание). Драматизируя данное событие и оправдывая этот иррациональный в своей основе поступок, дети часто описывают своих родителей как настоящих чудовищ с пятью рогами и перепончатыми лапами. Да и родителям, скорее всего, придется выслушать о себе нечто подобное, пока их дети не будут найдены. Все это может помешать тому, что данный пункт попадет в перечень событий жизни ребенка. Тем не менее, мы убеждены: с воспитательной точки зрения такое решение является самым верным и наиболее эффективным. Если мы посмотрим на ребенка как на человека, ответственного за свою жизнь, то увидим в его побеге из дома поступок, смысл которого заключается в воздействии не на родителей, а на самого себя. Именно ребенок переживает при этом все связанные с побегом опасности и радости, ощущение свободы и осознание несправедливости, допущенной им по отношению к родителям, всякого рода осложнения в связи со школой, трудности при поиске друзей, которые приютили бы его, а также все неудобства из-за необходимости проводить ночи в церковных парках, садах, на крышах универмагов и т.д. В ряде штатов США побеги детей из дома расцениваются как нарушения закона — и это также забота ребенка. Если же вы соблюдаете родительские обязанности (а мы уверены, что это именно так, иначе вы не читали бы эту книгу), то вы не нарушаете закона. Итак, мы советуем вам поместить данный пункт в перечень событий жизни ребенка. Учтите при этом те аспекты побега, которые могут непосредственно повлиять на вашу жизнь: Подвергает меня судебной и финансовой ответственности за весь тот ущерб, который он или она может принести. (Эта ответственность сохраняется, однако, и когда ваш ребенок не находится в бегах). Оставляет меня в неведении и неуверенности, следует ли продолжать предоставлять ему или ей комнату, делать ли для него или нее разного рода покупки и т.д.

— Ездит в машинах или на мотоциклах с безответственными друзьями. Здесь вашей главной заботой является безопасность ребенка. Вы легко можете представить себе, что он или она тяжело изувечены или что из-за них сильно пострадал кто-то другой. И действительно, этот пункт может иметь очень серьезные последствия для будущего ребенка, и в то же время вы практически ничего не можете изменить. Если наложить запрет на такого рода поездки, то ребенок будет участвовать в них без вашего ведома, и вы утратите даже ту малую частицу контроля, что была у вас ранее. Поэтому мы думаем, что этот пункт относится к перечню событий жизни ребенка. Один из аспектов этой

проблемы, который также может вас беспокоить и непосредственно влиять на вашу жизнь, таков: Потребуется затраты на лечение и содержание изувеченного и нетрудоспособного ребенка, которые мне придется оплачивать.

— Пьет, курит, употребляет марихуану или другие наркотики. Все эти действия могут причинять вред здоровью, а некоторые из них запрещены законом, так что они определенно имеют последствия для жизни вашего ребенка. Отдельные аспекты этих действий, влияющие на вашу жизнь, могут состоять в том, что подросток: Приходит домой пьяный или невменяемый. Хранит дома наркотики или запасы алкоголя (а это может навлечь на вас ответственность за нарушение закона). Оказывается вовлеченным в полицейское расследование, требующее явки родителей в суд.

— Сексуально активен (активна). До тех пор, пока сексуальная активность сына или дочери осуществляется где-то за пределами вашего внимания и вашей осведомленности, она, скорее всего, весьма незначительно влияет на вашу жизнь, тогда как для него или для нее эта активность имеет массу возможных последствий. К данной сфере относятся все вопросы, связанные с восприятием ребенком самого себя, взаимоотношениями с другими людьми, моралью и нравственностью, любовью, возможной беременностью и венерическими заболеваниями. Все это предполагает принятие ребенком действительно важных и ответственных решений. Если наступает беременность, то решение о том, воспитывать ли ребенка, бросить ли его или же сделать аборт, принадлежит в соответствии с законом, принятым в большинстве штатов, молодой матери. Согласно закону вы не несете ответственности за уход за младенцем и даже не отвечаете за уход за вашей дочерью, если у нее есть ребенок. Когда это происходит, она становится взрослой и, следовательно, ответственной за себя и своего ребенка. На вас же влияют лишь следующие аспекты сексуальной активности подростка: Занимается сексом в вашем доме. Думает, что я буду растить его (ее) ребенка.

— Поздно возвращается домой.

— По ночам уходит из дома через окно. И снова ваша главная забота здесь — безопасность ребенка. Вы представляете себе все те опасности, которые могут подстергать его поздно вечером и ночью: нападения, изнасилования и т.п., и вам хочется, чтобы ваш ребенок был дома, в безопасности. Безопасность сына или дочери действительно является важным фактором его или ее жизни, влияющим на вашу жизнь — поскольку вы испытываете беспокойство по данному поводу. Поместите, если сможете, этот пункт в перечень событий жизни ребенка, отметив для себя те его аспекты, которые влияют на вашу жизнь. Шумит, когда поздно возвращается домой, и нарушает мой покой или будит меня среди ночи. Разбивает стекла в окнах и ломает дверные замки, пачкает стены и мебель, когда выбирается из дома или пробирается домой. Оставляет дом незапертым, чтобы потом беспрепятственно вернуться в него.

- Носит вызывающие бюстгалтеры.
- Носит одежду, выглядящую очень неряшливо.

— Злоупотребляет косметикой. Манера ребенка одеваться влияет на его жизнь по многим каналам: она свидетельствует о том, каким видит себя ребенок, каким он хочет, чтобы его видели другие, и тем самым как бы предупреждает окружающих, чего они могут ожидать от него. На вашу жизнь все это не влияет: на нее влияет ваша манера одеваться. Далее, реальный контроль над тем, как одевается ребенок, крайне незначителен — за исключением тех случаев, когда он или она находится в полной зависимости от вас. Мы советуем вам включить этот пункт в перечень событий жизни ребенка, отметив для себя только то, что прямо влияет на вас: Хочет появиться на людях вместе со мной, в то время как сам выглядит как настоящий бродяга (похожа на проститутку) и т.п.

— Водит машину приятеля, не имея водительских прав (или угоняет чужую машину и отправляется на «увеселительную прогулку»).

- Проникает в дома соседей и крадет там вещи.

— Занимается воровством в местном универмаге. Конечно, все эти незаконные действия так или иначе окажут свое влияние на жизнь вашего ребенка. Совершая подобные поступки, он или она нарушает права других людей и в худшем случае может сделать нечто, что нанесет им прямой ущерб. При этом подросток получает также некоторые представления о законе, которые, возможно, сначала сводятся к тому, что им легко пренебречь, а затем (если ему повезет и он не успеет стать закоренелым правонарушителем) уже начинает понимать, что обходить законы не так уж легко и нарушения их могут иметь весьма неприятные последствия. Вы не можете непосредственно повлиять на ребенка так, чтобы он перестал заниматься подобного рода вещами; поэтому остается лишь надеяться, что полиция вмешается прежде, чем дело пойдет слишком далеко. В этом случае ваш ребенок может быстро повзрослеть, если, конечно, вы позволите случившемуся остаться его или ее собственной проблемой. Иногда родители стремятся сделать так, чтобы избежать наказания детей властями за нарушение законов, полагая, что арест — это предельная, слишком крутая мера, а «привод» может повредить человеку в дальнейшем. Даже если дело зашло так далеко, советуем включить этот пункт в перечень событий жизни ребенка. Может быть, вас успокоит то обстоятельство, что столкновение с законом обычно не является ни полным крахом, ни слишком сильнодействующим средством, большинство представителей власти, занимающихся несовершеннолетними правонарушителями, борются за детей, а не против них и делают все возможное, чтобы вернуть их к нормальной жизни без каких-либо травм. В некоторых штатах любой привод за судебно наказуемые правонарушения, допущенные несовершеннолетними, ликвидируется по достижении ими восемнадцатилетнего возраста. Если ваш ребенок экспериментирует с незаконными действиями, то столкновение с

законом без вашего вмешательства и поручительства может оказаться для него единственным спасительным средством. И, по-видимому, намного лучше, если это произойдет теперь, чем после того, как ребенку исполнится восемнадцать лет. Тюрьма для взрослых менее комфортабельна, менее полезна и более серьезна по своим последствиям, чем приемник для несовершеннолетних. Короче говоря, мы предлагаем вам включить эти пункты в перечень событий жизни ребенка. А аспекты такого поведения, которые вы должны исключить из этого перечня, потому что они влияют на вас, могут быть следующими: Держит краденое в моем доме. Получение вызовов из полиции. Необходимость идти в суд с ребенком. Необходимость оплачивать содержание ребенка в приемнике для несовершеннолетних. Необходимость оплачивать штрафы за ущерб, нанесенный ребенком.

— Не хочет делать домашние задания.

— Не хочет ходить в школу.

— Плохо учится. То, что делает ваш ребенок в школе и в связи со школой, влияет прежде всего на его или ее жизнь — на то, что он или она смогут выбрать впоследствии: вид деятельности, которой они будут заниматься, людей, с которыми они будут общаться, а также на его или ее представления о себе. Но все это не влияет на вашу жизнь; вы, вероятно, уже прошли через все те классы школы, которые хотели окончить, и вряд ли у вас есть желание повторить весь этот путь с вашим ребенком. Возможно, вы не можете также заставить ребенка ходить в школу или хорошо учиться. Нам никогда не доводилось видеть, чтобы кому-то из родителей удавалось заставить детей учить уроки. Таким образом, эти «школьные» пункты следует смело отнести к перечню того, что должно заботить вашего ребенка. Те их аспекты, которые следует исключить из этого перечня, если, конечно, они беспокоят вас, таковы: Вынуждает меня выслушивать телефонные звонки из школы и обвинения в том, что мой ребенок ведет себя там не так, как следует. Слоняется вокруг дома во время школьных занятий. Живет в доме как иждивенец, не имеет никаких обязанностей. (Мы хотим сказать, что ваша основная обязанность по отношению к ребенку состоит, вероятно, в том, чтобы предоставлять ему все необходимое для нормальной жизни, тогда как обязанность ребенка — учиться и готовиться стать взрослым. Если же он или она прекращают обучение, но все еще продолжают ждать поддержки родителей, ничем не возмещая их помощь, то это и есть иждивенчество.)

— Валяется целыми днями, только и знает что ест и смотрит телевизор. Казалось бы, данный пункт не столь уж и значим, однако он может быть постоянным раздражителем для родителей. Все это взрослый переживает подчас особенно болезненно, потому что он не может придумать сколько-нибудь приемлемого оправдания для своего нетерпимого отношения к безделью ребенка и поэтому вынужден испытывать чувство неуверенности и вины наряду с переживаниями крайнего раздражения. Наш опыт свидетельствует: это

вторичная проблема. Обычно родитель чувствует себя рассерженным и беспомощным из-за каких-то других проступков ребенка и поэтому редко испытывает положительные переживания по отношению ко всему тому, что тот делает. Если вы чувствуете, что кто-то вас обманывает, эксплуатирует, отвергает, несправедливо обращается с вами, то, скорее всего, ваша реакция на все в этом человеке будет отрицательной. Как только вы освобождаетесь от этих более существенных проблем, становится гораздо легче быть снисходительным и добрым к этому человеку. Поэтому мы советуем заняться вещами более значимыми, а данный проступок без колебаний вписать в перечень событий жизни ребенка, вычленив те его аспекты, которые на самом деле влияют на вашу жизнь: Съедает дома все съестное. Оставляет за собой использованную посуду и окурки. Не дает мне побыть наедине с собой.

Надеемся, что приведенный список достаточен, чтобы дать вам представление о том, какого рода пункты соответствуют перечню событий жизни ребенка. Существует также особая группа проблем, которые на первый взгляд относятся к перечню событий жизни ребенка, но, тем не менее, не вычленены как таковые из исходного списка проблем. Это пункты, сгруппированные вокруг того, что говорит или какого рода установку выражает ваш ребенок. Мы имеем в виду следующее: когда ребенок говорит неправду, обзывает вас или когда он мрачен, угрюм или замкнут — все это не обязательно влияет на вашу жизнь; влияние начинается тогда, когда вы начинаете воспринимать подобное поведение всерьез. Однако данные пункты не столь легко поддаются тому подходу, который мы рекомендуем применительно ко всем прочим событиям жизни ребенка, и поэтому мы не будем включать их в данный перечень, а займемся ими отдельно (и несколько позднее). Те проступки ребенка, которые остались в нашем исходном списке, следует рассматривать как непосредственно влияющие на вас, т.е. как пункты перечня событий жизни родителя, с которыми мы будем работать во второй части книги.

### Третий шаг

Теперь у вас есть отдельный перечень тех поступков ребенка, которые не влияют на вашу жизнь. Нам бы хотелось, чтобы вы поработали с этими пунктами особым способом, который мы конкретизируем для вас в последующих параграфах. Однако не начинайте, пожалуйста, сразу же выполнять все наши инструкции. Пока мы рекомендуем сделать следующее:

— Прочитайте все инструкции, содержащиеся в оставшейся части этой главы.

— Затем прочитайте главы 3 и 4. Они помогут вам выработать разумное объяснение тому способу, которым вы будете взаимодействовать с ребенком, и придадут вам необходимый для этих взаимодействий запас уверенности.

— Вновь прочтите инструкции, завершающие эту главу, и только после этого начинайте их выполнять.

По существу нам бы хотелось, чтобы вы предприняли в отношении пунктов перечня событий жизни ребенка следующее. Во-первых, откажитесь от ответственности за эти пункты. Во-вторых, выработайте у себя доверие к тому, что ваш ребенок может сам принимать правильные решения во всех этих случаях, и дайте ребенку понять и почувствовать это ваше доверие.

Вы можете обнаружить, что выполнить данные инструкции довольно легко, и если на самом деле так и будет, то уже одно это может привести к заметным изменениям в ваших отношениях с сыном или дочерью. Тогда сделайте рекомендуемое нами медленно, в своем темпе. Нам бы не хотелось, чтобы вы слишком интенсивно, слишком старательно и методично прорабатывали все пункты перечня, так как, чрезмерно принуждая себя к такого рода работе, вы вряд ли сможете освободиться от связанных с проступками ребенка беспокойств, обиды и раздражения; а это означает, что вы не сможете по-настоящему и полностью освободиться от самих проблем. С другой стороны, полезно себя немного и подталкивать; чем скорее вы передадите ребенку один или два пункта из этого перечня, тем скорее вы ощутите облегчение и преимущества такого положения.

Вот как вам следует действовать, чтобы освободиться от этих пунктов и научиться доверять вашему ребенку:

**СНАЧАЛА:** выберите из перечня самый значительный пункт, ответственность за который вы можете без особого труда передать ребенку.

**ЗАТЕМ:** первоначально в воображении попрактикуйтесь несколько минут в такого рода передаче ответственности. Расслабьтесь тем способом, который помогает вам почувствовать себя в мире с окружающими, а потом несколько раз сделайте в воображении следующие действия:

Представьте, что вы видите, как ваш ребенок совершает конкретный поступок. Как только вы сделаете это, вы почувствуете тот прежний, знакомый вам эмоциональный толчок — смесь беспокойства, гнева и беспомощности, означающий примерно следующее: «Я должен что-то сделать; но из того, что я могу предпринять, нет ничего, что было бы эффективным».

Затем представьте, что вы припоминаете: ответственны за это поведение теперь не вы, а ваш ребенок, и вы не должны больше испытывать этот неприятный эмоциональный толчок.

Ощущение облегчение и свободы — как от сброшенного со спины груза — начнет разливаться по всему вашему телу.

В этом состоянии облегчения и свободы, если оно придет к вам, позвольте себе проявить новый для вас интерес к тому, как же должен вести себя ребенок теперь, уже без вашего ощущения ответственности за него. Пусть это будет так, как будто вы читаете книгу, которая вам очень нравится и, как вы знаете, хорошо кончается, но при этом не имеете никакого представления о содержании очередной главы. Словом, вы можете с удовольствием ожидать разного рода неожиданностей, зная в то же время, что герои книги в безопасности и их ждет благополучное разрешение коллизии. Когда вы сможете почувствовать подобный дружелюбный интерес, представьте себе, что вы поворачиваетесь к ребенку и видите, что он как раз делает то, что относится к перечню событий его жизни. Вы замечаете это с интересом и исходным чувством доверия к тому, что подросток сможет успешно разрешить возникшую проблему.

ТЕПЕРЬ: отрепетируйте обращение к сыну или дочери, в котором вы как бы передаете ему или ей ответственность за данный пункт перечня. Это обращение может звучать примерно так:

«Мет, я беспокоилась и сердилась из-за того, что в прошлый раз ты не пошел в школу, и пыталась заставить тебя пойти туда. Я долго думала об этом и теперь понимаю, что поступала глупо. Я не могу заставить тебя делать что-либо, и, кроме того, все это действительно твое дело, так как влияет прежде всего на твою жизнь.

Я поняла, что ты вполне можешь сам принимать правильные решения относительно занятий в школе.

С сегодняшнего дня я не собираюсь вмешиваться в эти решения и доверяю тебе: что бы ты ни решил, будет для тебя правильным.

Я по—прежнему буду интересоваться твоими делами и всячески помогать тебе, если, конечно, ты об этом попросишь, но в целом все это теперь твое дело».

Вы, возможно, заметили: в этом обращении всего шесть предложений, в каждом из них подлежащим является местоимение «я», в обращении нет вопросительных предложений. Мы называем предложения такого рода Я-высказываниями. В этой книге мы еще поговорим об эффективных речевых конструкциях, а сейчас лишь попросим вас как можно точнее придерживаться следующего: высказывать только то, что вы чувствуете или собираетесь делать, и не говорить сыну или дочери, что он или она может или должен (должна) делать. Сформулируйте то, что вы должны сказать в виде Я-высказываний, произнесите это по возможности кратко и не задавайте вопросов (таких как «Почему ты не хочешь ходить в школу?», «Хочешь, я поговорю вместо тебя с твоим учителем?», «Ты ходил сегодня в школу?» и т.д.).

**ЗАТЕМ:** отрепетируйте краткое высказывание в отношении тех аспектов данного пункта, которые продолжают вас беспокоить. Например:

«Я не собираюсь вмешиваться в твои школьные дела; в то же время есть кое-что, чего я хочу.

Я хочу, чтобы во время школьных занятий здесь не было твоих приятелей.

Я хочу, чтобы каждый из нас выполнял свои обязанности. Я не хочу содержать иждивенца».

Обратите внимание на то, что и это обращение является очень лаконичным и целиком состоит из Я-высказываний. В нем говорится о том, что вы чувствуете, что вы хотите, что вы собираетесь делать. Будьте ясными и лаконичными в своих высказываниях.

Попрактикуйтесь в этом обращении до тех пор, пока не почувствуете, что оно вас больше не стесняет.

**ТЕПЕРЬ:** отправляйтесь к вашему сыну или вашей дочери, прямо и открыто заявите ему или ей, что вы пришли к определенному решению в отношении конкретной проблемы, и сформулируйте это решение.

**ЗАТЕМ:** на протяжении следующих нескольких дней или недель аналогичным образом передайте ему или ей ответственность за остальные пункты из перечня событий жизни ребенка.

Реакция вашего сына или дочери на все это может оказаться для вас довольно неожиданной. Нам приходилось видеть детей, реагирующих очень по-разному: от радости до вспышек раздражения, от обвинений («Ты не заботишься обо мне!») и просьб избавить их от ответственности до явной апатии, безразличия и отсутствия какой-либо заметной реакции. Мы советуем вам спокойно выслушать ребенка (что бы он ни говорил и ни делал в ответ на ваше обращение) и мягко повторить, что это именно то, что вы хотите сделать. При этом сконцентрируйте внимание не столько на реакции ребенка, сколько на вашем собственном намерении придерживаться Я-высказываний, не задавать вопросов и изъясняться коротко.

Надо сказать, и родители обнаруживают целый спектр реакций в ответ на саму идею, предлагаемую в этой главе. Некоторые из них испытывают немедленное облегчение. Многие скептически возражают: «Вы что же, считаете, что надо перестать присматривать за детьми — и только?», «Просто оставить ребенка на произвол судьбы?» некоторые выражают озабоченность в связи с тем, что утрачивают ответственность за поведение ребенка: «Это же означает, что я должен отказаться от своей обязанности быть воспитателем!». Или: «Я отвечаю за своего ребенка!» Иногда родители говорят примерно следующее: «Если я сделаю все это, то ребенок возьмет надо мной верх». Все эти реакции естественны и понятны; они вытекают из чистосердечного стремления родителей делать максимум возможного в деле воспитания. В следующей главе мы поговорим о том, почему

вы именно так, а не иначе реагируете на предлагаемое нами. Пока лишь скажем: если вы сделаете то, что здесь рекомендуется, главный шаг на пути к решению вашей проблемы будет совершен. Мы утверждаем это безотносительно к тому, насколько радостно, сердито или угрюмо прореагирует ребенок на ваше заявление и насколько тяжело или, напротив, легко вы сами сделаете этот шаг. Первый шаг к разрешению вашей проблемы сделан. Теперь дело за тем, чтобы идти дальше с опорой на это начинание.

В четвертой главе мы рассмотрим вопрос о том, каким образом обычно развивается исходная ситуация и каковы способы регулирования этого развития.

Пока в вашем исходном списке проблем остается еще много пунктов, относящихся к поступкам ребенка, непосредственно влияющим на нашу жизнь. Все они очень важны, и мы займемся ими (так же, как и значимыми для вас аспектами пунктов из перечня событий жизни ребенка) во второй половине книги.

### Глава 3.

#### Почему так тяжело передавать ответственность ребенку

В предыдущей главе мы попросили вас проделать то, что профессиональные психотерапевты называют «передачей контроля». Мы слишком хорошо знаем: понять и проделать такую рода передачу вам гораздо труднее, чем нам написать о ней. Уже обсуждая включение ряда пунктов в перечень событий жизни ребенка, вы могли столкнуться со значительными трудностями. И даже если вы относитесь к тем родителям, у которых высказанные выше идеи вызвали эмоциональную разрядку и облегчение, то вполне можете испытывать некоторые сомнения по поводу разумности всего этого. Что же лежит в основе такого рода сомнений? Отчего передача ответственности ребенку столь трудна для выполнения?

Мы полагаем, что понимаем, почему само обсуждение возможности предоставить ребенку право совершать ошибки может создавать такие трудности и даже пугать вас. Думаем, так происходит потому, что вы стремитесь быть хорошими родителем, подразумевая под этим примерно следующее:

Это моя обязанность — присматривать за тем, чтобы мой сын или моя дочь нормально развивались и вели себя вполне определенным образом. Например, я обязана смотреть за тем, чтобы он или она становились честными, уважающими других, желающими и умеющими зарабатывать себе на жизнь, имеющими положительное

представление о самих себе, использующими свои потенциальные возможности. Это я обязана наблюдать за тем, как он или она ведут себя на людях, посещают школу, едут, следят за собой и т.д.

Это я обязан руководить своим ребенком. А он — следовать моим указаниям.

Если мой ребенок попадает в беду, моя обязанность состоит в том, чтобы выволить его или ее из этой беды.

Я должна жертвовать всем для моего ребенка, потому что его потребности и благополучие более важны, нежели мои.

Это моя обязанность обеспечить безопасность моего ребенка; я тот, кто должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и кто должен защищать от них моего ребенка.

Это моя обязанность оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

Подавляющее большинство родителей во всем мире строит свое поведение на основе подобного рода идей. И плохо ли, хорошо ли, но эти идеи действуют, давая возможность огромному количеству людей, воспитанных в соответствии с ними, не только выжить, но и более или менее нормально жить. Если вас беспокоит какая-то проблема с вашим ребенком, то, скорее всего, вы являетесь именно таким заботливым и добросовестным человеком, стремящимся применять некоторые из этих идей в своей семье. Вот почему вы заставляете ребенка ходить в школу, решаете, каких друзей он или она не должны видеть, проверяете, есть ли у него или у нее деньги на завтрак, вычищена ли одежда, причесаны ли волосы и т.д. и т.п. Никто не знает, почему эти идеи работают у большинства родителей и могут даже работать у вас по отношению к некоторым вашим детям и при этом совершенно не действуют в отношении конкретного ребенка. Хотя, может быть, вам посчастливится, и что-то в вас и/или в вашем ребенке подскажет вам, что в этих идеях чего-то недостает, в чем-то они неверны. И тем самым вынудит вас — еще без какого-либо четкого и ясного плана и, несмотря на возникающие проблемы и трудности — искать другой путь. Сам факт, что вы испытываете затруднение во взаимоотношениях с ребенком, может оказаться для вас обоим началом пути к более свободному, полноценному и счастливому способу существования, связанному с обновленной системой представлений о воспитании.

В чем же ошибочны приведенные выше идеи — если не считать того важного обстоятельства, что они не работают в вашем конкретном случае? Мы полагаем, их изначальный недостаток заключается в следующем: они основаны на ряде предположений, унижающих достоинство вашего ребенка и вас самих и, следовательно, оказывающих на вас обоим пагубное, деструктивное воздействие. Каждый раз ваш ребенок предстает в соответствии с этими идеями как всего лишь беспомощное существо,

не способное самостоятельно жить, нуждающееся в вашем руководстве, поддержке, знании того, что вы «заботитесь» о нем. Здесь нет даже упоминания об инициативе и способности вашего ребенка сделать что-либо самостоятельно. Это очень неверное и крайне унижительное представление о вашем сыне или дочери. Кроме того, эти идеи определяют и вас лишь в связи с поведением вашего ребенка, а не как человека, который что-то означает и сам по себе. С вами считаются постольку, поскольку вы являетесь «хорошим родителем». То, что вы из себя представляете, зависит не от того, что вы делаете или кем вы являетесь, но от того, что он или она думают или делают, но от того, насколько точно он или она соответствуют вашим ожиданиям. Тем самым каждый из вас значим лишь «через другого» и не является индивидом, обладающим самоуважением и самодостаточностью.

И действительно, подобные представления приводят к возникновению у ребенка низкой самооценки; ему или ей по существу как бы говорят: «Ты не способен принимать правильные решения; ты беспомощен и тебе необходим другой человек (папочка и/или мамочка), который бы думал за тебя. Более того, за то, что ты делаешь, отвечаешь не ты, а папочка или мамочка!»

По большому счету эти представления разрушают (или хотя бы снижают) также и вашу самооценку. Прежде всего, они ставят перед вами такую задачу, решение которой может привести вас лишь к неудаче. С одной стороны, посредством этих идей общество как бы говорит вам: «Вы хороший человек постольку, поскольку вы хороший родитель» и «Хороший родитель контролирует своего ребенка». Между тем здравый смысл и то, как на самом деле ведет себя ваш ребенок, приводят к мысли: «Я не могу контролировать моего ребенка». Таким образом, общее, итоговое обращение к себе оказывается таким: «Я должна и тем не менее я не могу контролировать своего ребенка!» Нет ничего удивительного, что вы чувствуете себе фрустрированным, пойманным в ловушку и приходите к убеждению: что-то не в порядке в вас самих.

Когда родитель усваивает данный образ мышления, он или она делают совсем не то, что должны делать родители подростков. Хотя лишь немногие из вас получили педагогическое образование, все мы научились контролировать поведение наших детей ради их же собственной пользы («Нет, ты не можешь пойти на улицы со своим трехколесным велосипедом»). Затем, по мере взросления детей, мы стремимся сохранить в силе прежние (и чем далее, тем более неадекватные) навыки контроля «для их же собственного блага» («Нет, ты не можешь больше встречаться с Биллом после того, как он побывал в приемнике для несовершеннолетних»). Игра на улице может оказаться смертельно опасной для дошкольника, тогда как для подростка продолжение его отношений с Биллом уже не столь опасно. Иначе говоря, ваши навыки контроля за

ребенком были адекватными, когда он был маленьким, но теперь они уже перестали быть таковыми.

Нас иногда буквально поражает контраст между тем детьми, которые сопротивляются такого рода родительскому контролю, и теми, кто не делает этого. Иногда способный ребенок оказывается настолько зависимым от решений, принимаемых родителями, что достигает взрослости совершенно не готовым к самостоятельной жизни.

Родители Энн (16) были крайне расстроены тем, что она стала сопротивляться их требованиям. Дочь, прежде отличница, теперь начала получать посредственные отметки и интересоваться мальчиками. Этому кризису предшествовало столкновение Энн с родителями: они требовали, чтобы она оставила работу в фирме Макдональдс и больше времени уделяла приготовлению домашних заданий, а Энн противилась этому. Ее старшая сестра (23) была в свое время, по мнению родителей, «идеальным» подростком, никогда не причинявшим им какого-либо беспокойства. Однако и в 23-летнем возрасте она все еще продолжала жить с родителями, ей не удавалось сколько-нибудь долго удержаться на одной работе, а хотелось лишь быть дома, заниматься уборкой, домашними делами и не иметь ничего общего с делами и заботами взрослых людей. Как вы можете догадаться, нам пришлось сказать этим родителям, что проблема старшей дочери гораздо более серьезна, чем проблема младшей: доверившись родительскому контролю, старшая упустила возможность научиться заботиться о самой себе.

Таким образом, стремление контролировать жизнь ребенка в соответствии с идеями, приведенными выше, может ужасно вас расстраивать, если контроль оказывается безуспешным. Если же этот контроль успешен, то ваш ребенок может упустить возможность лучше освоить самостоятельный образ жизни.

Теперь мы собираемся описать иную систему представлений, иную философию, которая, по нашему убеждению, избавит вас от ряда проблем и будет способствовать становлению более положительной самооценки как у вас, так и у вашего ребенка. Эта философия представляет собой не набор готовых к употреблению педагогических рецептов, но, скорее, несколько исходных предположений, из которых вы сможете развить систему ваших собственных, индивидуальных представлений.

Когда ребенок в младенческом возрасте, он или она нуждаются в определенном уходе просто для того, чтобы выжить. Младенец должен быть накормлен, вымыт, согрет. Поэтому одна из разновидностей любви, которую вы выражали вашему ребенку-младенцу, состояла в заботе о его или ее телесном благополучии.

Однако очень скоро ребенок вырастает из этих сугубо телесных потребностей: начинает ползать, затем ходить, самостоятельно есть, одеваться и умываться, начинает принимать на себя часть ответственности за себя и за планы семьи. Телесные потребности маленького ребенка должны удовлетворяться еще долгое время, но потребность в данном

типе ухода постепенно уменьшается и по существу исчезает в подростковые годы, а в некоторых социальных сообществах даже гораздо раньше. Мы полагаем, что в идеальном случае вы как родитель также вырастаете из вашего интереса предоставлять ребенку такого рода уход.

Эта забота о телесном благополучии ребенка представляет собой, на наш взгляд, лишь один из уровней родительской любви.

Существует второй уровень этой любви, который необходим ребенку (впрочем, как и всякому человеку) для того, чтобы жить. Он необходим настолько, что младенцы, не получающие такого рода любви, обычно погибают в раннем возрасте. Это любовь-забота по отношению к тому внутреннему существу, к тому внутреннему Я, которое по сути дела и есть человек, к той уникальной энергии или активности, которая одушевляет человека. Можно сказать, что это любовь к воплощенной в другом человеке способности принимать решения. С самого начала ваш ребенок наделен неповторимыми индивидуальными способами поведения, присущими только ему или ей. Развиваясь, они создают абсолютно уникального человека, которого вы никогда не спутаете с кем-либо еще. Он или она не только обладают уникальным набором генов, не только физически уникальны (как уникальны, например, их отпечатки пальцев), но отличаются еще и совершенно индивидуальными способами поведения. Он или она постоянно принимают решения, которые вы не можете предвидеть и которые могут удивлять вас: решения о том с кем дружить, что предпочитать из еды, о чем думать и т.д. Эти индивидуальные реакции и есть то, что для вас столь естественно любить, чему столь естественно радоваться в вашем ребенке. Вы упускаете их из виду, когда сосредоточиваетесь на том, что он «не должен» или, напротив, «должен» делать. Эти индивидуальные реакции исходят из внутреннего Я человека, т.е. из той его части, которая превращает его или ее в уникального человека. Именно они позволяют отличить живого человека от куклы или робота; и поэтому удовольствие, которое вы получаете от них, можно назвать «удовольствием от проявлений жизни».

Это удовольствие от неповторимого способа жизни и уникальных решений другого человека и потребность в них составляют то, что мы имеем в виду под более высоким уровнем любви.

Предоставление ребенку любви этого рода — самое главное, что вы можете сделать для него или для нее. И в определенном смысле вы уже сделали все это на протяжении многих лет. Вне зависимости от того, насколько негативны ваши переживания по поводу ребенка в данный момент, у вас вообще не было бы каких-либо отношений с ним или с ней, если бы в самом их основании не было бы исходной заботы о других как о людях. Однако и этот вид любви может быть скрыт у родителей за иными способами поведения,

связанными главным образом с разного рода обязанностями. Поэтому мы расскажем вам, как следует проявлять такого рода любовь по отношению к вашему ребенку.

Существует два способа, с помощью которых можно проявлять эту любовь, и они оба весьма существенны для того, чтобы и вы, и ваш ребенок смогли освободиться от проблем в ваших взаимоотношениях и перестали испытывать связанное с ними беспокойство. Один из этих способов мы называем моделированием: он состоит в том, что вы предоставляете ребенку возможность наблюдать, как вы сами проявляете любовь к своему собственному внутреннему Я и заботитесь о нем. Подробнее мы еще расскажем об этом в главах 5-9. Другой способ — активное проявление вашей собственной потребности и поддержки по отношению к неповторимой способности вашего ребенка принимать самостоятельные решения. Весьма вероятно, многое из того, что вы делаете в настоящее время и что, по вашему мнению, должно быть полезно для вашего ребенка, на самом деле уменьшает данную способность и блокирует ее проявления. Поэтому мы просим вас так изменить способ вашего мышления, чтобы все, что вы делаете, было бы направлено на поддержание и предоставление благоприятных возможностей для выражения способности вашего ребенка самостоятельно принимать решения. Если вы станете делать это, то автоматически будете способствовать ему во всех его проявлениях.

Основное положение этой главы можно сформулировать следующим образом: вы удовлетворены своим ребенком до той степени, до которой он или она соответствуют стандартам общества; ровно настолько, насколько это так, и вы, и ваш ребенок оказываетесь обманутыми, сбитыми с толку; вместо этого вы должны научиться чувствовать удовлетворение при проявлении вашим ребенком уникальной способности к принятию самостоятельных решений.

Три шага, которые вы можете предпринять в этом направлении, таковы:

1. Замечайте любые проявления своей привычки принимать решения за ребенка и начните освобождаться от нее.
2. Научитесь получать удовольствие от принятия решений вашим ребенком.
3. Измените некоторые из ваших мыслей и убеждений относительно вашего ребенка.

Работа, предложенная вам в главе 2 и состоявшая в передаче ребенку ответственности за пункты из перечня событий жизни ребенка, — хорошее начало для освоения вами первого из этих трех шагов.

Второй шаг, связанный с получением большего удовольствия от способности ребенка принимать решения и от самих этих решений, полезен как для вас, так и для вашего ребенка. Внутреннее Я человека расширяется и развивается, когда он или она окружены людьми, высоко ценящими это Я и получающими удовольствие от наблюдений за тем, как оно действует. Все это вы можете дать вашему ребенку, если осознаете, что перед вами живая, пульсирующая частица самой действительности и у вас есть

драгоценная, но мимолетная возможность видеть ее, учиться у нее и получать от нее радость. Вам, конечно, придется попрактиковаться, прежде чем вы сможете получить какое-либо удовольствие от тех, сейчас расстраивающих вас решений, принимаемых ребенком. Но, освободившись от ощущения своей ответственности за них, вы обнаружите: стала легче замечать воодушевление, юмор и человечность в той или иной конфликтной ситуации. Может быть, какая-то небольшая часть вашего существа уже замечает это; может быть, что-то, находящееся как бы за вашим сознанием и рассудком, иногда ощущает всплеск удивления и умиления действиями ребенка. Переживает едва уловимое чувство сопричастности тем наивным и нелогичным исканиям, с помощью которых он или она пытаются найти свое место в мире, и ощущение того, насколько все это человечно, противоречиво, ранимо и незащищено. Эти переживания самой жизни, и любой, даже очень небольшой фрагмент такого рода переживаний не может не радовать.

Ощущение перспективы помогает учиться получать такого рода радость от общения с ребенком. Можно оглянуться на свое прошлое и припомнить те наивные и нелогичные поступки, которые совершали вы сами, когда были в том же возрасте, что и ваш ребенок. Или же можно представить: перед вами не ваш, а соседский ребенок, и поэтому вы наблюдаете за его поведением как бы со стороны. Соседи и другие взрослые в отличие от родителей зачастую получают гораздо больше удовольствия от общения с детьми, лучше общаются и разговаривают с ними лишь потому, что, по-видимому, не чувствуют себя ответственными за принимаемыми ими решения. Если ребенок неряшливо одевается или часами смотрит телевизор, то сосед может просто заметить это, его настроение от этого не изменится, и он не скажет: «Тебе следовало бы носить более приличную одежду» и т.д. почему бы и родителю не освоить аналогичную установку и не стать более свободным, чтобы получать больше удовольствия от общения с собственным ребенком?

Не зная всего этого, вы каждый раз могли встречать ребенка со следующей мыслью: «Она должна вести себя так-то и так-то; я еще посмотрю, делает ли она то, что должна делать» и «Я одобрю или же не одобрю то, что она делает». Если же вы хотите получать больше радости и удовольствия от общения с ребенком, постарайтесь заменить мысль: «Хотел(а) бы я знать, встала ли она наконец?» — свободным и нейтральным чувством любознательности, так что вам уже не нужно будет ни одобрять, ни осуждать, но лишь радоваться происходящему, как если бы вы просто смотрели интересное представление. Вы увидите, что вас ребенок постоянно вас удивляет; и что одно из огромных преимуществ быть родителем как раз и состоит в том, чтобы уметь радоваться этим постоянным сюрпризам. Вы обнаружите также: иногда вы знаете гораздо больше, чем ребенок, и прекрасно видите, что он или она явно идут в сторону некоторых неприятных, болезненных последствий. Однако наилучшее, что вы можете сделать подобной

ситуации, — просто высказать, констатировать свое опасение, а затем дать возможность этим последствиям произойти.

Представьте себе: вы наблюдаете за тем, как бабочка старается выбраться из кокона. В действительности бабочка должна приложить немало усилий и в этом смысле испытать много «страданий», выбираясь из кокона, если тот достаточно неподатлив, прежде чем, взмахнув крылышками, полететь; если же ей «помочь» выбраться из кокона, то она скоро умрет. Зная это и понимая, что сын или дочь принимают решения, которые непременно приведут к неприятностям, разумный родитель тем не менее позволит ребенку принять их и сможет по-настоящему оценить и испытать радость от человечности и неизбежности происходящего, потенциальных возможностей и новизны, заключенных в подобного рода ситуациях.

Короче говоря, для того чтобы вы смогли совершить данный шаг, мы советуем вам позволить себе радоваться живости и непредсказуемости ребенка — даже если то, чем он или она удивляют вас, поначалу вызывает лишь тревогу и беспокойство.

Если же вы хотите получить конкретные рекомендации, как можно увеличить радость и удовольствие от общения с ребенком, попробуйте проделать следующие упражнения:

Составьте для себя список из десяти поступков ребенка, которые удивили вас или были неожиданными. Попробуйте теперь найти в каждом из этих поступков такие стороны, которые могут вызвать у вас ощущения радости, удовольствия, воодушевления. Определите, что в каждом конкретном случае кажется вам наивным в поведении ребенка, или напоминает ваши собственные поступки в прошлом, или же — насколько тот или иной поступок характерен только для вашего ребенка, выявляет его индивидуальность. Найдите такие стороны каждого из этих поступков, которые позволили бы вам сказать: «Я понимаю, почему она так сделала!»

Если же вам будет трудно проанализировать это, попытайтесь тогда предсказать, что сделает или скажет ребенок в течение следующих пяти минут. Скажите что-нибудь ему или ей, например: «Мне на самом деле интересно, что с тобой сейчас происходит» — и посмотрите, удалось ли вам угадать, каким будет его или ее ответ. Если вам удалось точно предсказать его, порадитесь тому, что были правы; если же ошиблись, порадитесь непредсказуемости и неожиданности ответа!

Подумайте о том, к чему стремится, чего хочет ваш ребенок. Обратите внимание, есть ли вас, когда вы думаете об этом, хотя бы малейшее понимание ребенка и желание, чтобы ребенок имел или делал, что хочет, и был, кем хочет, — и есть одно из проявлений той любви и той радости, о которых мы вам рассказываем.

Третий шаг, который вы можете предпринять, чтобы проявить свою любовь к ребенку, — изменение ваших собственных мыслей и убеждений. Данный шаг является

чрезвычайно важным, поскольку между убеждениями людей и их действиями существует теснейшая взаимосвязь. Не осознавая этого обстоятельства, мы неизменно и постоянно ведем себя так, чтобы подтвердить своими действиями истинность своих же внутренних убеждений. Иначе говоря, если вы верите, что ваш ребенок (или вы сами) плох, беспомощен или труслив, вы, совершенно не осознавая этого, будете и вести себя так, чтобы сделать вашего ребенка (или самого себя) именно таким. С другой стороны, если вы убеждены, что он или она изначально наделены положительными качествами, способны принимать верные решения и самостоятельно руководить собственной жизнью, то вы неизбежно и без особых усилий будете и воздействовать на ребенка именно в этом направлении. Даже если при этом не произносить ни одного слова, ребенок все равно узнает ваше мнение о нем уже по одному тому, как вы себя ведете, и будет со всей серьезностью относиться к этому мнению, поскольку вы — его родитель. А со временем сделает это мнение и своим собственным убеждением. А затем и вести себя в соответствии с ним.

Здесь вы, возможно, скажете: «Но мой ребенок прямо сейчас совершает все эти проступки и принимает неверные решения. Как же я могу изменить мое мнение обо всем этом?»

Для человека, принимающего решения, они обычно имеют как положительные, так и отрицательные последствия; одни обнаруживаются сразу же после выбора решения и соответствующего поступка, тогда как другие дают о себе знать позднее. Чем более зрел и опытен человек, тем больше внимания он уделяет отдаленным последствиям. Так, подростки склонны концентрироваться на ближайших результатах своих решений, тогда как родители уделяют больше внимания их следствиям в будущем. Это обстоятельство — источник множества конфликтов.

Когда родитель вынуждает или пытается вынудить ребенка принять определенное решение, он обычно менее озабочен краткосрочными последствиями и больше внимания уделяет более отдаленным последствиям этого решения. Существует, однако, гораздо более отдаленное последствие, которое игнорируется и родителями, и ребенком, а именно — научение подростка видеть и учитывать все последствия принятого решения. Учась доверять ребенку, позволяя ему принимать собственные решения и следовать им, родитель добивается и кратковременного преимущества бесконфликтности отношений с ребенком, и долгосрочной выгоды, поскольку убеждается: тот постепенно научается более ясно видеть и учитывать отдаленные последствия собственных решений. Когда родитель предотвращает (или пытается предотвратить) принятие ребенком решения, приводящего к нежелательным отдаленным последствиям, у ребенка оказывается меньше возможностей ощутить на себя эти отрицательные последствия; даже если он сталкивается с ними, то

уделяет им недостаточно внимания, поскольку слишком озабочен борьбой против контроля родителей.

Таким образом, ваша вера в способность ребенка принимать правильные решения оказывает на эту его способность стимулирующее влияние. В то же время ваши прежние суждения о решениях, принимаемых ребенком, могут оказаться слишком зауженными, если принять во внимание конечные, наиболее общие цели воспитания. Например, решение вашей дочери отправиться в универмаг, чтобы стянуть там что-нибудь, может иметь такие последствия, которые в конечном счете приведут ее к твердой мысли никогда больше не воровать. С учетом данной перспективы это последнее решение может рассматриваться как правильное.

Как мы уже говорили, ваши внутренние убеждения влияют на то, что вы думаете о себе и что думает о вас ваш ребенок. Они устанавливают также ограничения на то, что вы можете сделать, каким можете стать, чего можете добиться в своей жизни. Изменив эти убеждения о себе и своем ребенке, вы можете существенно повлиять на все происходящее в общении с ним.

Вот перечень некоторых убеждений, которых зачастую придерживаются родители по отношению к своим детям (параллельно приводится перечень убеждений, которые, скорее всего, сформируются у ребенка):

Родитель: «Я отвечаю за то, что делает мой ребенок». «Он не будет делать этого». «Она не может принимать решения». «Она глупа». «Он ненормален». «Ее следует ценить лишь постольку, поскольку она является „хорошей“: посещает школу, подчиняется, следит за собой, вежлива, исполнительна». «Она не может заботиться о себе».

Ребенок: «Папа (или мама) отвечает за мои действия; я не отвечаю за то, что делаю». «Я не буду делать этого». «Я не могу принимать решения». «Я глупа». «Я ненормален». «Меня ценят лишь за то, что я соответствую желаниям других людей». «Решения, которые я принимаю для самой себя, ничего не стоят». «Я не могу заботиться о себе».

Нам хотелось бы, чтобы вы тщательно проанализировали сам способ вашего мышления и изменили в позитивном направлении каждое из этих убеждений. Например:

Родитель: «Мой ребенок отвечает за то, что делает». «В любой ситуации он сделает так, как будет лучше для него». «Она может принимать решения». «С ним все в порядке». «Я могу доверить ему заботу о самом себе». «Я не знаю, что он сделает в следующий раз, а ведь это так интересно...»

Ребенок: «Я отвечаю за свои действия». «Конечно, я так сделаю». «Конечно, я могу принимать собственные правильные решения». «Со мной все в порядке». «Я могу и буду заботиться о себе». «Я не безразличен маме, и она верит, что решения, которые я приму, будут для меня правильными».

Если изменение образа мышления в направлении, показанном этими перечнями, всерьез заинтересовало вас, мы рекомендуем вам сделать следующее.

Вам понадобятся небольшой блок писчей бумаги или несколько небольших карточек для записей и авторучка или карандаш, которые вы могли бы носить с собой на протяжении нескольких дней. Затем в течение дня отмечайте, что вы думаете о ситуациях, в которых у вас возникает проблема с ребенком. Каждый раз, когда вы испытываете в подобной ситуации эмоциональный сигнал, фиксируйте возникающие у вас мысли о ребенке. Не нервничайте и не мучайтесь по поводу этих мыслей; просто отмечайте для себя первую пришедшую вам в голову мысль, когда вы начинаете думать о ребенке. Может быть, эта мысль будет такой: «Я ненавижу все это», «Мне плохо от всего этого», «Она у меня дождется», «Так дело не пойдет», «С ним что-то не так» и т.п. А теперь достаньте карандаш и бумагу и запишите эту мысль.

После нее запишите новое предложение, начинающееся именем вашего ребенка и завершающееся следующим образом: «... имеет все необходимое для того, чтобы принимать самостоятельные решения и распоряжаться своей собственной жизнью».

Продельвайте все это методично на протяжении нескольких дней — до тех пор, пока не заметите, что данное сочетание мыслей стало вашей привычкой, т.е. что каждый раз, ощущая эмоциональный сигнал в связи с той или иной проблемной ситуацией, вы начинаете сопровождать его ободряющей мыслью: «Мой ребенок имеет все необходимое для того, чтобы принимать самостоятельные решения и распоряжаться своей собственной жизнью».

В этой главе мы стремились помочь вам снизить ответственность, которую вы все еще возлагаете на себя и которая распространяется на решения, принимаемые ребенком в отношении собственной жизни.

Хотелось бы только подчеркнуть: мы вовсе не ратуем ни за то, чтобы поощрять и побуждать ребенка идти наперекор вам, ни за то, чтобы пренебрегать «требованиями» общества. Вся эта система перестанет работать, как только вы хоть в какой-то мере будете игнорировать или хотя бы неправильно трактовать стремления, исходящие из вашего собственного внутреннего Я. Не советуем мы вам игнорировать и вашего ребенка или говорить ему, что вы не будете о нем заботиться («Давай, давай — увидишь, забочусь ли я о тебе»). Вы можете продолжать заботиться о ребенке, интересоваться им, но в то же время вам следует отказаться от того, чтобы контролировать и направлять каждое из его решений.

В данном случае речь идет о ваших представлениях о людях, о том, чтобы вы видели их не беспомощными — но способными принимать самостоятельными решения, чтобы вы делали все возможное, побуждая и поощряя принятие вашим ребенком собственных решений.

Здесь родители обычно высказывают нам свою глубокую озабоченность: а что может произойти, если они «позволят» своему ребенку принимать самостоятельные решения?

Разве это не опасно?

Она может выйти из дома и будет ограблена, изнасилована, убита, наконец.

Он не знает, как следует себя вести; он попадет в настоящую беду, если я не буду руководить им.

Обеспокоенность родителей вполне обоснованна. Конечно же, в мире есть опасности, и детей (впрочем, и взрослых тоже) каждый день избивают, насилуют и даже убивают. Тем больше оснований стремиться к тому, чтобы как можно скорее сделать вашего ребенка ответственным за собственное поведение. Единственная реальная защита ребенка от всех этих опасностей — это его здравый смысл и знание, что именно сам он или она сама должны распознавать опасности и принимать по отношению к ним соответствующие решения. Если же ребенок считает, что беспокоиться по поводу опасностей и принимать решения — ваша обязанность, то он, скорее всего, переложит все заботы на вас и будет беззаботно радоваться чувству своей полной безответственности. А вот это уже действительно опасно, потому что в данном случае ребенок станет жить с убеждением, что опасностей не существует, так как вы на страже и перехватите, нейтрализуете все, что может доставить ему хоть какое-нибудь беспокойство. Но на самом деле вы не можете всегда быть на страже, не можете нейтрализовать все опасности; и вот ребенок начинает жить с чувством ложной, мнимой безопасности... Таким образом, лучшее, что вы можете сделать, чтобы действительно защитить вашего ребенка от опасностей, состоит, как мы полагаем, в следующем: дать понять ребенку, что вы полагаетесь на его способность принимать верные решения.

Если же вы считаете, что надо отложить передачу подобной ответственности ребенку до тех пор, пока он сам не проявит способности принимать ее, то пересмотрите, пожалуйста, эти ваши представления. Совсем не обязательно люди становятся более ответственными лишь потому, что взрослеют; возможно, вы знаете тридцати— или даже сорокалетних, которые тем не менее так и не приняли на себя ответственность за свою собственную жизнь. Люди учатся быть ответственными, оказываясь в таких ситуациях, где они знают, что действуют сами по себе, и где они принимают решения, последствия которых относят только на свой счет. Защищая ребенка от опасной жизни, вы рискуете помешать ему развить в себе ту силу, которая может справиться с этими опасностями. Мы обнаружили: в тех случаях, когда детям полностью доверяют быть самостоятельными, эта способность неожиданно обнаруживается даже у тех, о ком ранее нельзя было подумать ничего подобного. Отсутствие веры у детей в свои собственные способности связано, по-видимому, с тем, что в эти способности не верят окружающие.

Если вам все еще трудно уйти от контроля за различными сторонами жизни ребенка, мы советуем вам отказаться только от того, что почти не нарушает вашего спокойствия и не связано со сколько-нибудь существенным самопринуждением. Отложите все прочее на будущее. Возможно, впоследствии, увидев положительные результаты того, что сделано сейчас, вы с большей легкостью передадите ребенку еще больше ответственности. Все, что вы сможете осуществить на этом пути, окажет впоследствии благотворное воздействие и на вас, и на вашего ребенка.

#### Глава 4.

Как ваш ребенок может прореагировать на все это.

В предыдущей главе мы говорили об установке, сводящейся к непосредственному желанию родителя видеть своего ребенка самостоятельным, принимающим собственные решения. В этой главе давайте обсудим, что же, скорее всего, произойдет, когда вы начнете передавать ребенку право распоряжаться его жизнью.

Что сделает с этой новой «свободой» ваш сын или ваша дочь, если вы решите устранить от обязанности принимать решения за него или за нее?

Большинство подростков, которых мы знаем, утверждают: их самое большое желание — больше свободы распоряжаться своей собственной жизнью. Учитывая всю остроту и насущность этого требования, можно было бы предположить, что, получая свободу, они встретят ее радостным выражением лица и счастливой улыбкой. Верно, такое иногда случается; однако мы были поражены, как много детей вовсе не выглядели счастливыми, когда их родители в конце концов соглашались «позволить» им принимать самостоятельные решения. Они выглядели, скорее, угрюмыми и говорили примерно следующее: «Ты не заботишься обо мне», «Ты никогда не сделаешь этого» или даже (а это их подлинные высказывания): «Я не уверен, что готов принимать самостоятельные решения» и «Пожалуйста, продолжай проверять меня!» И очень часто первое, что подростки делают с этой новой свободой, сводится к тому, что они начинают вести себя еще хуже, чем раньше, тем самым пытаясь, по крайней мере отчасти, вынудить родителей вернуться к контролю за ними (Это также отчасти и «тестирование», или проверка серьезности намерения родителей отказаться от контроля).

Давайте посмотрим, почему же они ведут себя таким образом.

Мы думаем, что одной частью своего существа каждый ребенок действительно стремится к свободе, желает ее для того, чтобы иметь возможности принимать ответственные решения, отвечать за свою жизнь, быть самим собой. Другая же его часть боится этой свободы, хочет быть избавленной от нее и будет делать все возможное, чтобы заполнить решения, принятые где-то и кем-то еще.

И это далеко не детская проблема; каждое человеческое существо живет с этим противоречием всю свою жизнь. С самого начала все мы хотим «делать по-своему» и в то же время стремимся устраниваться от этого. Каждый хочет проявлять твердость, быть определенным, принимать свои собственные решения в жизни; и одновременно каждый хочет просто следовать безопасным старым привычкам и позволять кому-то принимать решения. Все мы немного похожи на циркового льва из «Дон Кихота» Сервантеса, стремившегося вырваться из своей клетки на простор равнин. Однажды дверь клетки оказалась случайно открытой, и лев выбежал из нее на волю. Однако, как только он сделал это, тяжесть всей его свободы и ответственности обрушилась на него, и, как сказано в романе, он повернулся и побежал обратно в клетку.

У всех нас тот же выбор, что был у этого льва; много раз на дню мы выбираем между нашими собственными смелыми поступками и следованием уже готовым решениям. Вероятно, большинство из нас выбираем иногда одно, иногда другое и обычно стремимся установить достаточно комфортное равновесие между двумя способами поведения. В общем-то мы даже не осознаем, что постоянно делаем этот выбор.

Однако происходящие в жизни события вновь и вновь вынуждают пересматривать выбор. В нашу жизнь включаются или же, наоборот, уходят из нее значимые для нас люди, мы научаемся чему-то новому, завершаем свое образование, вступаем в брак, обзаводимся детьми, и каждое такое изменение — это своего рода кризис, потому что заставляет нас вновь совершать данный выбор; либо принимать больше собственных решений, либо еще больше подчинять свою жизнь внешним обстоятельствам. И никогда нельзя установить окончательное равновесие, поскольку у нас вновь и вновь появляются новые возможности выбора.

Вероятно, нашему читателю уже стало ясно: авторы этой книги отдают предпочтение выбору в пользу собственных, самостоятельных, а не готовых решений. Ведь в идеале развитие человека состоит в том, что он становится все более и более способным к принятию все большего числа самостоятельных решений. Это и составляет то, что с психологической точки зрения мы называем ростом, взрослением, становлением ответственности и свободы, расширением сознания человека. Важны оба выбора, и, более того, каждый из нас неизбежно вынужден много раз совершать выбор в пользу уже готовых решений; но мы убеждены, что, в конечном счете, развитие человека, идущее

через все кризисы, приводит к обретению им права распоряжаться своей собственной жизнью.

Если вы испытываете трудности с ребенком, то, скорее всего, вы оба переживаете кризис; одна часть вашего Я стремится думать и поступать совершенно самостоятельно, а другая вынуждает вас соответствовать неким внешним требованиям, соображениям и целесообразностям.

Ребенок переживает кризис потому, что достигает возраста, в котором люди в нашем обществе начинают по-новому осознавать свою автономность и самостоятельность. Если мы посмотрим на ситуацию, в которой находится ребенок, то увидим, что до 11-12-летнего возраста он научается очень многому, но, весьма вероятно, по большей части он усваивает это от вас. Даже ребенок, который всячески этого сопротивляется, скорее всего, научится многому, просто подражая вам как родителю: научится ходить, а не ползать, говорить, пользоваться во время еды не пальцами, а вилком и ложкой, ходить одетым, а не голым...

После того как все это окажется усвоенным, для ребенка приходит время узнать еще кое-что не менее важное, еще полнее осознать, что он или она — человек, личность, существующая отдельно от вас или кого-либо еще, человек, распоряжающийся своей собственной жизнью. При нормальном развитии ребенок должен понять, что он или она не чья-то копия и что побуждения его или ее действий исходят не извне, а изнутри. Для достижения такой цели ребенок должен принимать решения, которые отличались бы от ваших, просто для того, чтобы понять: он или она может порождать собственные идеи.

Внутренняя потребность в этом начинает находить выражение у людей в нашем обществе где-то между одиннадцатью и шестнадцатью годами. В своей основе это вполне нормальное и положительное явление, означающее, что ребенок взрослеет, а отнюдь не то, что он или она ненавидит вас или становится хуже. Впоследствии, когда ребенок уже пройдет через все это и почувствует себя отдельным и самостоятельным человеком, он может вернуться к вам и даже осуществить многие из ваших идей и начинаний; но все это станет возможным только потому, что он сам захочет этого, реализуя таким образом, уже будучи взрослым, свое собственное намерение (Принятие нужного ему или ей решения, являющегося одновременно тем же самым, на котором настаивают его или ее родители, предполагает более высокий уровень зрелости, чем тот, который есть у большинства подростков. Они чаще стремятся «показать свою независимость», делая прямо противоположное требуемому и не отдавая себе отчета в том, что тем самым на деле демонстрирует свою зависимость от родителей).

Здесь нам хотелось бы подчеркнуть: это внутреннее давление, вынуждающее ребенка принимать самостоятельные решения, является для него поистине мучительным. Ребенок оказывается в положении льва, для которого настало время выходить из клетки,

принимать собственные решения, но который уже напуган всем этим. Безусловно, что-то в ребенке нуждается в свободе — и это составляет главное направление развития; но обычно в нем существует и своего рода панического страх от мысли о действительной свободе. Очень велико искушение опять вбежать в «клетку», и большинство детей проделывают это многу раз.

Способ, с помощью которого дети вновь забегают в «клетку», состоит в том, чтобы вынудить кого-либо еще принимать решения за них. Последовательность здесь примерно такова:

1. У ребенка появляется смелая мысль принять какое-то собственное ответственное решение.
2. Ощущение панического страха овладевает им или ею.
3. Ребенок совершает нечто, что, как он или она знают, заденет вас — с тем, чтобы вынудить вас принять решение.
4. Вы реагируете на это и, осуществляя надзор, браня, одобряя или не одобряя и т.д. фактически говорите ему или ей, как следует поступить.

Если ребенку удастся вынудить вас или кого-либо еще сказать, как ему или ей следует себя вести, заставить присматривать за ним или ней, одобрять или не одобрять его или ее поведение, тогда сам ребенок уже не должен все это делать. Он или она теперь свободны от необходимости принимать собственные решения. Теперь, имея над собой другого человека в качестве начальника, ответственного за принятие решений, ребенок может вновь возмущаться творимым над ним «диктатом», громко настаивать на своем стремлении получить свободу и в то же время делать все, что он хочет, не обременяя себя ответственностью.

Вновь и вновь проходить через такую последовательность не столь приятно, как может показаться на первый взгляд; и замкнутые, мрачные выражения лиц у многих наших беспокойных подростков отражают типичное для них настроение. Все это неприятно, поскольку ребенок никогда не может полностью реализовать и исчерпать до конца эту свою позицию. Нечто, заключенное в самом ребенке, знает: выход из данного положения отнюдь не в том, чтобы жить в клетке, просто подчиняясь решениям других людей или игнорируя их, а в том, чтобы быть свободным и принимать собственные решения; и это нечто постоянно действует на подростка изнутри. Ребенок вновь и вновь побуждается к тому, чтобы выскользнуть на свободу, приняв самостоятельное ответственное решение. Однако все это похоже на выход из «клетки», сама мысль о котором снова вызывает страх, — и поэтому ребенок быстро отбрасывает ее. Он или она вновь делает так, чтобы спровоцировать вас или кого-либо еще забрать весь контроль в свои руки; вынуждает вас браниться или наказывать, одобрять или не одобрять, задавать вопросы, присматривать, говорить, что делать и что не делать. Как только вы

прореагируете таким образом, ребенок вновь оказывается за дверью «клетки»; он при этом, возможно, несчастлив, но по крайней мере в безопасности. Однако и это длится недолго, до тех пор, пока идея о необходимости распорядиться собственной жизнью не всплывает в его сознании снова. Круг повторяется, и ребенок должен вновь и вновь манипулировать вами, чтобы вы оставались рядом.

Почти всегда и вы, и ваш ребенок не осознаете, что действуете по данной схеме. И если мы зададим вопрос, почему вы делаете все это, то вряд ли вы поймете, о чем в действительности вас спрашивают. И, тем не менее, весьма вероятно, что многое из описанного выше на самом деле происходит между вами.

Мы можем также сказать, что в подобных ситуациях у ребенка вырабатывается пагубная привычка к отрицательному вниманию. Каждый раз, как только появляется возможность принять собственное ответственное решение, ребенок начинает вести себя так, чтобы спровоцировать вас принять ответственность на себя. Вы делаете это, осуществляя надзор над ребенком с помощью отрицательного внимания, как бы говорящего ему: «Я же сказал: ты должен делать так-то и так-то». Даже не осознавая всего этого, большинство подростков тем не менее очень хорошо понимают, что именно будет беспокоить их родителей и как спровоцировать взрослых именно на ту степень ограничения, неодобрения или наказания, которые им нужны. В одной семье дети добивались этого, долго не ложась спать, в другой — говоря матери и отцу, что те о них не заботятся. Одна из известных нам девочек-подростков делала это таким образом: она напускала на себя совершенно невинный вид, а затем спрашивала у своего отца что-нибудь вроде следующего: «Папа, что ты думаешь о девочках, которые забеременели?» в то время ей еще не хотелось забеременеть, не испытывала она и интереса к тому, что думает ее отец на этот счет (так как это она уже знала); но такого рода вопрос давал ей именно ту степень встревоженного и обеспокоенного родительского внимания, которая убеждала ее: отец по-прежнему ведет себя как ее настоящий сторожевой пес, а сама она ни за что не должна отвечать.

Для того чтобы оставаться в подчиненном, третируемом положении, требующем отрицательного внимания, дети провоцируют такого рода внимание не только с вашей стороны, но и со стороны любой другой власти; они делают также все возможное, чтобы усиливать и даже создавать такое внимание, где только возможно. Многие подростки рассказывают своим друзьям о жестокости, строгости или равнодушии своих родителей, которые для всего остального мира являются совершенно справедливыми людьми; умение описывать наихудшие стороны семейного воспитания считаются настоящим шиком среди подростков. Ребенок добивается той безопасности, которую мы здесь имеем в виду, представляя себя в качестве непонятого, безнадежного, конченого человека. А поскольку быть таким нельзя, не имея злодея рядом, ребенок просто обязан провоцировать кого

только можно (скорее всего, вас!) принять роль настоящего диктатора. Но и этого недостаточно; ребенок должен постоянно провоцировать вас, чтобы удерживать и вас, и самого себя в этих ролях.

Мы утверждаем: многое из того, что расстраивает вас в поведении ребенка, совершается им или ею не потому, что это так уж забавно и приятно само по себе, и не потому, что ребенок ненавидит вас, но для того, чтобы заставить вас уделить ему или ей отрицательное внимание и тем самым спасти от необходимости принимать собственные ответственные решения. Другими словами, ребенок привыкает к отрицательному вниманию как к своего рода наркотику, тогда как вы оказываетесь в положении поставщика, торговца этим наркотиком. Если развить аналогию еще дальше, то можно сказать, что подобный наркотик также оказывает весьма пагубное, разрушительное действие на ребенка: ваше отрицательное внимание на самом деле поощряет его уклоняться от принятия самостоятельных ответственных решений.

Короче говоря, то, что ребенок, скорее всего, получает от родителей в подростковом возрасте, — это отрицательное внимание: брань, осуждение, обеспокоенный совет, разного рода свидетельства неодобрения его поведения, а подчас и преисполненные еще большего отчаяния попытки контроля. То же, в чем ребенок действительно нуждается в этой ситуации, — это помощь, содействие и поощрение установки на принятие собственных решений.

Во многом сходная система взаимоотношений могла сложиться и у вас с вашим ребенком. Теперь мы просим вас оставить попытки контролировать решения, которые на самом деле принадлежат вашему сыну или дочери. В соответствии с данной схемой он или она сначала, скорее всего, отреагирует на это так, чтобы спровоцировать вас вновь забрать контроль. Он или она может совершить любой поступок из тех, что мы перечислили в главе 1, или же развить бурную активность именно там, где вы только что предоставили ему или ей свободу, или же может начать провоцировать вас каким-то иным, совершенно оригинальным способом.

Нам хотелось бы, чтобы вы были спокойны и уверены, когда придется столкнуться с такого рода вспышками, поэтому мы просим вас подготовиться к ним заранее, изучив предлагаемые ниже рекомендации о том, что можно сделать, если ваш ребенок будет реагировать подобным образом. Но, прежде всего, поймите: чем более подготовленными и спокойными вы будете по отношению к самой возможности провокационных реакций, тем менее сильными, скорее всего, они будут. В ситуациях, в которых отец и мать начали отказываться от контроля (что, собственно, мы и просим вас сделать), дети тем меньше пытаются провоцировать родителей, чем более искренно и последовательно те проводят принятое решение в жизнь. Чем тверже вы решили следовать тому, о чем прочли и чему начали учиться, изучая вторую главу книги, тем скорее дети поймут, что вы на самом деле

хотите, чтобы они стали заботиться о себе сами; и тем скорее они начнут вести себя соответствующим образом.

Вот некоторые советы на тот случай, если ребенок — после того как вы откажетесь от контроля над событиями его жизни — поведет себя еще хуже.

Когда вы осознаете, что беспокоившее вас ранее поведение повторилось вновь, вашей первой реакцией может быть вспышка гнева, досады, фрустрации. Если это так, **ОСТАНОВИТЕСЬ** — воздержитесь от того, чтобы говорить или делать что-либо до тех пор, пока не продумаете и не учтете следующие соображения:

А) Ваши переживания гнева, досады, фрустрации — первый шаг на пути к предоставлению ребенку отрицательного внимания, которым он или она обязательно воспользуется. Если вы будете продолжать выражать эти переживания и дальше, это может лишь поощрить и укрепить безответственное поведение ребенка.

Б) Своим поведением ребенок не делает вам ничего плохого (напомним, что мы по-прежнему все еще говорим о пунктах из перечня событий жизни ребенка). Это поведение влияет на его жизнь, но не на вашу. Как же сделать так, чтобы гнев, досада и фрустрация, возникающие в связи с этим поведением, стали бы и переживаниями ребенка? Успокойте себя и рассмотрите ситуацию в долгосрочной перспективе.

Если это поможет несколько избавиться от гнева и т.п., постарайтесь представить, что все это делает не ваш ребенок, а кто-нибудь из ваших друзей или даже ваша тетя или ваш дядя. Вы можете почувствовать при этом, что теперь не принимаете происходящее так близко к сердцу, испытывая, скорее, чувства сожаления, удивления, возможно, озабоченности в связи с тем, что у другого человека есть проблема, но уж никак не чувства гнева или фрустрации.

В) Верно, конечно, что ребенок как бы подталкивает вас к тому, чтобы вы снова взяли в свои руки внешний контроль; но столь же верно и то, что в ребенке есть нечто, нуждающееся в свободе от этого контроля. Доверьтесь же в вашем ребенке тому, что прекрасно может принимать верные решения и уже готова принять на себя контроль и ответственность, как только закончатся все столкновения между вами.

Какими бы ни были ваши первые импульсивные переживания в связи с поведением ребенка, оставайтесь тверды в своем решении не забирать вновь рычаги управления в свои руки. Когда вы столкнетесь вновь с такого рода поведением, вы можете почувствовать острое желание отреагировать на него в привычной для вас манере: испытать огорчение и сожаление, выразить свою тревогу, начать задавать ребенку разного рода вопросы, качать головой, давать советы. **НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО.** Очень может быть, вы сорветесь несколько раз — возможно, много раз, пока полностью не преодолете привычку контролировать вашего ребенка. Возвращайтесь к исходной точке столько раз, сколько потребуется для того, чтобы преодолеть привычную реакцию. Смотрите на ваше

отрицательное внимание к ребенку как на опасный наркотик и откажитесь от того, чтобы предлагать его ребенку и дальше.

Вместо этого следует:

Сохранять в отношениях с ребенком дружественный и уважительный тон. Поскольку ранее вы были поставщиком отрицательного внимания, теперь важно предложить взамен нечто другое. Существует два определяющих элемента отрицательного внимания: 1) оно имеет негативный характер и 2) оно обладает обычно большим эмоциональным зарядом. Поэтому хорошим «противоядием» для него будет установка на общее принятие происходящего и одновременно на расслабленное, в пониженной, спокойной тональности взаимодействие с ребенком. Постоянно удерживайте в памяти: «Я поступаю верно; проблема не у меня, а вот у этого другого человека» и «Ничего плохого этот человек мне не сделал».

В целом же концентрируйте ваше внимание на собственных делах так, чтобы иногда даже не замечать то поведение ребенка, которое влияет только на его или ее жизнь. Если же вы все-таки заметили подобное поведение, ничего не делайте до тех пор, пока 1) вы уже не можете отвлечься от него, а оно продолжает беспокоить вас или 2) оно не окажется в центре вашего внимания, т.е. до тех пор, пока сам ребенок не расскажет вам об этом поведении, или не начнет вести себя подобным образом прямо перед вами, или пока кто-либо еще — полиция, школьная администрация, соседи — не поставит вас в известность об этом. И не разыгрывайте из себя детектива, разузнавая подробности поведения ребенка...

Получив подобного рода ясное и определенное сообщение о тревожащем вас поведении ребенка, можно при желании поговорить с ним или с ней; но делать это надо особым образом, принимая ответственность за свое поведение и в то же время отказываясь от ответственности за поведение ребенка. Делать это следует, пользуясь по преимуществу Я-высказываниями, в которых говорится о том, что вы думаете, чувствуете, хотите, собираетесь делать, так что по существу в них вы концентрируетесь скорее на самом себе, чем на вашем ребенке.

Вот последовательность высказываний, которое можно включить в беседу с ребенком взамен проявлений привычного для вас отрицательного внимания. Используйте то, что, на ваш взгляд, вам подходит.

1. Ясно сформулируйте в одном предложении, о чем вы хотите сказать. Если данное поведение привлекло ваше внимание не потому, что о нем рассказал вам сам ребенок, то объясните, как было дело.

Сегодня звонили из школы и сказали, что ты не был там уже десять дней.

Я заметила, что ты едешь без шлема на мотоцикле своего друга.

Мне сообщили из полиции, что тебе задержали в общественном месте за то, что ты был пьян.

2. Скажите ребенку, что вы чувствуете по поводу этой ситуации, используя при этом Я-высказывание.

Я обеспокоена, слыша это. Я огорчен этим. Я волнуюсь, когда слышу это. Я удивлен.

3. Укажите на те последствия, которые вы видите.

Если ты сделаешь это, то, как мне представляется, последствия будут такими-то и такими-то.

Если же вы серьезно обеспокоены этим поведением, скажите ребенку о том, что пришло вам в голову по поводу возможных последствий. Здесь вполне допустимо и присочинить кое-что; это может даже помочь вам довести свою фантазию до абсурда. До тех пор пока вы отвечаете за этот плод воображения (т.е. представляете его в Я-высказываниях и в качестве результата вашего размышления), он не травмирует ребенка и не спровоцирует его на то, чтобы осуществить, реализовать на деле эту вашу фантазию. Я представляю, как ты бросишь школу, будешь шататься по улицам и тебя изнасилуют, ты не сможешь найти работу и кончишь тем, что будешь жить на пособие для бедных. Я боюсь, что ты поедешь на мотоцикле, попадешь в аварию и получишь увечье, тебя увезут в больницу, сделают операцию, ты получишь неизлечимый мозговой дефект и на всю жизнь станешь невменяемым и прикованным к постели.

4. Признайте вашу беспомощность и одновременно выскажите желание, что следовало бы сделать вашему ребенку. Я хочу, чтобы ты закончил среднюю школу, и я знаю, что не могу контролировать тебя. Я бы хотела видеть тебя дома к десяти часам, но я знаю, что не могу тебя заставить сделать что-либо. Я бы хотел, чтобы ты бросил курить марихуану, хотя я знаю, что тут я не могу принимать решения.

5. Если это уместно и если у вас на самом деле есть такое желание, напомните вашему ребенку (но всего лишь раз), что вы могли бы помочь в том случае, если он захочет этого. Затем, если ребенок попросит вас помочь ему, убедитесь, что вы лишь подаете ему или ей руку помощи, а не овладеваете всей ситуацией. Выясните поточнее, что именно будет полезным для ребенка, а затем ограничьтесь только этим. Предоставьте инициативу ребенку. Если же больше помощи не требуется, то не включайтесь в ситуацию.

6. (Этот шаг очень важен.) Выскажите убеждение в том, что ваш ребенок может принять и примет верные решения. Я знаю, что ты примешь для себя верное решение. Я уверена, что ты придешь к правильному решению. Я знаю, что у тебя есть все необходимое, чтобы понять последствия этого.

Итак, общее обращение к ребенку, которое вы должны сформулировать, когда заметите, что он занят чем-то, что является его делом, но, тем не менее, беспокоит вас, может быть примерно следующим:

Я вижу по этому уведомлению из школы, что ты провалил семестр. Я сожалею, что так получилось, но знаю, что ты найдешь для себя наилучший способ, чтобы справиться с этим. Если я могу тебе помочь, скажи.

Я замечаю, что ты слегка пристрастился к марихуане. Я не могу отделаться от мысли, что ты изувечишь свой мозг и потеряешь способность к спортивным и школьным занятиям. Я хочу, чтобы ты бросил это, хотя знаю, что не в моей власти заставить тебя сделать что-либо. И я знаю также, что ты примешь для себя правильное решение, каким бы оно ни было.

Ваш ребенок может сделать нечто, что окажет на вас давление извне и будет побуждать вас вмешаться. Например, могут пожаловаться соседи по поводу ущерба, причиненного им вашим сыном или вашей дочерью; представители школы могут призвать вас к ответственности за проступки ребенка; могут позвонить среди ночи из полиции и сказать, что ваш ребенок задержан и вы должны забрать его...

В такого рода ситуациях ребенок как бы привлекает на свою сторону общество, чтобы оно заставило вас принять на себя ответственность за него или нее. Будет лучше, если вы не поддадитесь, несмотря на это давление. Спокойно делайте то, что, как вы чувствуете, представляется вам правильным, делайте это без каких-либо уступок оказываемому на вас давлению, не позволяйте себе ругаться, обвинять, задавать вопросы, игнорировать ребенка или (что также является одной из уступок давлению) испытывать чувство вины из-за того, что ваш ребенок сделал что-то не так. Вам будет нелегко; и мы далеки от того, чтобы относиться к этому как-то облегченно. Здесь может помочь заранее составленный план, в котором указано, что именно вы будете делать, если вам позвонят с подобного рода известиями. То, каким образом вы узнаете о проступке ребенка, может застать вас врасплох, и поэтому полезно сказать себе заранее: «Что бы ни случилось, я спокойно и не спеша предприму то, что покажется мне наилучшим, не поддаваясь при этом ничьему давлению и не намереваясь сделать сразу то, что будет хотеть и ждать от меня кто-либо еще».

Если вы продолжаете оставаться в состоянии расслабления, то подобную ситуацию можно даже использовать для того, чтобы получить некоторое преимущество и показать: на самом деле вы видите именно ребенка, а не себя ответственным за его или ее действия. Например, когда вам звонит сосед, постарайтесь сделать так, чтобы с ним поговорил по телефону ребенок, и предоставьте ему возможность уладить это дело. Если сообщат из школы, что ваш ребенок плохо себя ведет, скажите в ответ, что даете им полное право делать все, что принято в подобных случаях, и просто передайте разговор ребенку. Если

вы получаете из школы грозное письмо, адресованное родителям, лучше всего отдать его ребенку, сказав что-нибудь вроде этого: «Я полагаю, что это для тебя, Боб». Если вам сообщают из полиции, чтобы вы забрали сына или дочь из приемника для несовершеннолетних, то договоритесь сделать это тогда, когда удобно вам; не летите туда среди ночи и не прерывайте из-за этого свою работу. Такие действия как бы говорят ребенку: вы в достаточной мере проявляете заботу о нем как о человеке, способном к принятию решений, но не собираетесь вызволять его из этих неприятностей — и последствия подобного поведения будут ложиться грузом не на ваши, а на его плечи.

Что же следует делать, если ребенок предпринимает что-нибудь совсем уж крайнее, потенциально опасное для него и других людей: начинает усиленно пить или употреблять наркотики, серьезно угрожает покончить с собой или предпринимает попытку самоубийства, преднамеренно угрожает окружающим? Все это, на наш взгляд, представляет собой особый случай. Когда дети делают то, что явно грозит им арестом или больницей, мы считаем, что на некоторое время внешний контроль им нужнее больше, чем свобода, причем такой контроль, который будет гораздо сильнее вашего и который они не смогут преодолеть. Принципы, формулируемые в этой книге, приложимы к этим детям в той же степени, как и к любым другим, но мы чувствуем, что элемент физической опасности делает подобные ситуации слишком сложными, если вы будете пытаться справиться с ними в одиночку. Такие дети, как правило, уже имели дело с представителями власти, способными налагать на ситуацию достаточно жесткие ограничения, — с полицией, медицинским персоналом и т.д. В подобных случаях мы советуем вам максимально использовать все, что могут сделать эти люди, устанавливая ограничения для вашего ребенка. Работа по программе, предложенной в этой книге, будет для вас отличным дополнением к воспитанию детей, доставляющих вам такого рода беспокойства.

Итак, через некоторое время после того, как вы передадите ребенку ответственность за его или ее собственные решения, вам следует ждать последствий этого — в диапазоне от быстрого улучшения ситуации до разного рода вспышек и даже еще большего ухудшения поведения ребенка. Не бойтесь этих возможных вспышек. Если вы готовы к ним, они не будут пугать вас, и если вы тверды и искренни в своих намерениях и действиях, передавая ребенку ответственность за его собственные решения, то эти вспышки, скорее всего, будут слабыми и кратковременными. Когда они прекратятся, а это обязательно произойдет, если вы будете следовать нашим рекомендациям, у вас будет полное право радоваться позитивным и благоприятным изменениям исходной сложной ситуации.

И еще один, последний совет, прежде чем вы начнете применять все эти идеи в общении с вашим ребенком: не сдавайтесь. Вы можете оказаться в числе тех родителей,

которые какое-то время либо совсем не видят перемен, либо видят лишь незначительные изменения в своих детях и в самих себе даже тогда, когда, кажется, сделано все, что мы рекомендуем. Важно продолжать следовать предлагаемому подходу и быть предельно внимательными к тем случаям, когда, даже не отдавая себе в этом отчета, вы все еще продолжаете вести себя по-старому. Используя этот подход, вы вырабатываете и для себя, и для вашего ребенка новое восприятие окружающего. Выполняя все то, что рекомендуется в этой книге, можно сделать многое, чтобы продвинуться в данном направлении. Но помимо внешних действий существует также внутреннее ощущение происходящих изменений, которое вы должны культивировать в себе. Может случиться и так, что вы и ваш ребенок пройдете через еще большие столкновения, дойдете до предела; и только потом ситуация начнет улучшаться. Так что сдерживайте себя и будьте готовы пройти через все. Исходите из следующей посылки: все, что вы делаете согласно нашим рекомендациям, на самом деле помогает, положительные результаты будут накапливаться и приведут вас к счастливому финалу — вне зависимости от того, видите ли вы или нет промежуточные позитивные изменения. То, что это может произойти, мы знаем от многих отчаявшихся родителей, с которыми нам довелось работать.

Теперь, если вы прочли и продумали содержание третьей и четвертой глав, а также проделали все то, что мы в них рекомендовали, вы готовы к правильной передаче ребенку контроля над его собственной жизнью. Для того чтобы сделать это, вернитесь назад ко второй главе. Затем обратитесь к пятой главе, изучая содержание которой вы постепенно будете приучаться брать ответственность за свое благополучие и счастье; это поможет вам заложить основу для работы с пунктами перечня событий собственной жизни.

## Глава 5.

### Принятие ответственности за свою собственную жизнь.

Давайте начнем теперь готовиться к тому, чтобы успешно справляться с пунктами, оставшимися в вашем исходном списке и относящимся к перечню событий нашей жизни. В этой и следующей главах мы будем работать над тем, чтобы помочь вам сформировать базовую установку, которая позволит справляться с данными пунктами. Эту установку мы называем «забота о самом себе» — понимая ее как проявление уважения, уверенности и доверия в отношении собственного внутреннего Я.

Если вы испытываете беспокойство либо по поводу поведения ребенка, либо по какой-то другой причине, то можно с уверенностью сказать, что вы не позаботились о ваших собственных нуждах и потребностях. Вы игнорируете, не слышите, не осознавая этого, ваш внутренний голос.

У каждого из нас есть своего рода внутренний сигнальщик, внутреннее Я, постоянно посылающее нам сокровенные и дерзкие мысли:

Я чувствую...

Я хочу...

Я желаю...

Я могу...

Я намерен...

Я собираюсь...

В идеале существует сильная позитивная связь между вами и этим внутренним сигнальщиком. Вы слышите его, уважаете его, заботитесь о нем, доверяете ему руководить вашими действиями, и в свою очередь он вполне заслуживает такого рода отношение и доверия. Вашу главную задачу в жизни можно рассматривать как осуществление этого вашего внутреннего Я.

Однако многие из нас еще в очень раннем возрасте научаются игнорировать этот внутренний голос — и даже бояться его. Мы доходим до того, что вовсе не слышим его и вместо этого вырабатываем у себя привычку концентрировать внимание на информации, поступающей к нам извне, чтобы с ее помощью руководить своим поведением.

Большинство представлений о том, как следует поступать «хорошему родителю», как раз и являются таковыми; они исходят из общества, а не от вас, не от вашего собственного здравого смысла.

Игнорирование своего внутреннего голоса настолько общепринято, что входит в привычку, и человек становится способным слышать и заботиться о том, чтобы нужно другим людям, но не слышит и не обращает внимания на собственные нужды и потребности.

Когда один президент фирмы, будучи с женой в ресторане, ощутил озноб из-за того, что слишком сильно работал кондиционер, он посчитал себя обязанным молча сдерживать дрожь. Однако, когда жена пожаловалась, что ей холодно, он немедленно попросил официанта отрегулировать кондиционер.

Молодая мать, покупая продукты, ориентировалась на то, чтобы они отвечали предпочтениям каждого члена семьи — за исключением ее самой. Ей просто не приходило в голову учесть, что и она имеет какие-то свои пристрастия.

Вы можете игнорировать свой внутренний голос до такой степени, что в конце концов даже ваше настроение начинает определяться уже не тем, что хочет и чувствует

ваш собственный сигнальщик, но тем, что делают и говорят другие люди. Весьма вероятно, даже сейчас ваше настроение зависит от ребенка:

Вы чувствуете себя прекрасно, если он или она — «хорошие», веселые или хорошо учатся в школе.

Вы чувствуете себя несчастным, если он или она совершают проступки, невеселы или не успевают в школе.

Если это так, то ваше настроение определяется извне, другим человеком. Происходит так, как если бы вы передали ребенку изначально принадлежащую вам власть над вашими переживаниями, над собственной жизнью. Теперь он определяет ваше настроение, и все, что вам остается делать, — это чувствовать себя беспомощным, а возможно, и обиженным тем, как ваш ребенок распоряжается этой властью.

Мы убеждены, что каждый раз, когда вы обращаете свой взор вовне, для того чтобы (игнорируя собственного внутреннего сигнальщика) определить для себя линию поведения, вы тем самым изменяете самому себе. Если бы вы были по-настоящему восприимчивы к внутреннему голосу, то могли бы услышать, как он вскрикивает от боли каждый раз, когда вы делаете это. В идеале у этого внутреннего Я есть защитник, и этот защитник — вы, и когда вам не удастся услышать его, то это означает, что вы оставляете, бросаете его без защиты. Когда такое случается, возникают переживания депрессии, обиды, фрустрации. Люди почти всегда переживают эти неприятные чувства, когда им приходится иметь дело с событиями, происходящими во внешнем мире, такими, например, как разного рода проступки их детей.

Я испытываю депрессию из-за того, что мой сын сбился с дороги.

Я испытываю фрустрацию, потому что дочь совсем не хочет ходить в школу.

Мы убеждены, однако, что на самом деле эти переживания всегда обусловлены изменой человека своему собственному сигнальщику, который начинает испытывать все больше и больше отчаяния и подавленности по мере того, как все больше его сигналов игнорируются, остаются без внимания.

Для дальнейшей работы с книгой важно вновь вступить в контакт с этим внутренним сигнальщиком, посвятить себя заботе о нем, быть преданным ему, предоставить себя заботе о нем, быть преданным ему, предоставить ему соответствующее положение в качестве инстанции, руководящей вашим поведением. Нам очень хотелось бы, чтобы у вас появилась привычка заботиться о собственных нуждах и потребностях.

В этой главе мы предлагаем несколько специальных упражнений, цель которых состоит в том, чтобы помочь вам научиться обращать внимание на свой внутренний голос. Первые четыре упражнения следует проделать при первом прочтении книги, а остальные три — когда вы более основательно займетесь подготовкой себя к отстаиванию собственных прав.

### Первое упражнение

Представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Прямо сейчас, до того как вы начнете читать дальше, сосчитайте их на пальцах.

Когда вы сосчитаете всех тех, кто относится к этой категории, остановитесь и задайте себе следующий вопрос: «Включила ли я в этот список себя?»

Многие родители, которых мы знаем, вкладывают много сил и энергии в заботу о людях и с готовностью распространяют эту заботу на кого угодно — за исключением самих себя. Разве не очевидно, что это непосильная ноша для внутреннего Я любого человека?

### Второе упражнение

Убедившись, что вы все же включили самого себя в окончательный список людей, за которых вы несете ответственность, представьте, что вы вдруг обнаружили: у вас есть еще один ребенок, причем ребенок, которому вы уделяли мало внимания. Этот ребенок — ваше собственное внутреннее Я. А теперь спросите себя, уделяли ли вы этому ребенку столько же времени, заботы и внимания, сколько отдавали другим людям, о которых вы заботитесь? Не кажется ли вам, что в каком-то смысле вы похожи на мачеху из сказки: ведь вы обращаетесь с вашим внутренним ребенком, как с Золушкой, и предпочитаете ему других людей — точно так же, как мачеха предпочитала ей сводных сестер?

Примите же теперь решение: чем бы вам не пришлось заниматься в жизни, вы будете заботиться о вашем собственном внутреннем Я.

### Третье упражнение

Сядьте за стол, возьмите лист бумаги и карандаш и напишите ответ на следующий вопрос: «В чем состоят мои обязанности по отношению к ребенку?» (Не читайте дальше, пока не ответите полностью на этот вопрос.)

Теперь напишите ответ на такой вопрос: «В чем состоят обязанности ребенка по отношению ко мне?»

Когда Вы ответите на оба вопроса, сравните ответы. Получилась ли у вас своего рода улица с двусторонним движением, так что Вы и ваш ребенок обязаны по отношению

друг к другу примерно равным образом? Или же эта улица оказалась с односторонним движением? Если это так, то известна ли вам хотя бы одна причина, почему так «должно» быть?

Теперь посмотрите, подходит ли вам такого рода положение: «Я ничего не должна моему ребенку. Мой ребенок ничего не должен мне. Каждый из нас — свободный человек, способный распоряжаться своей собственной жизнью и свободный делать для другого то, что он хочет делать».

Проверьте также, насколько подходит для вас такого рода идея: «Я не должна посвящать всего себя кому-либо еще. Я в долгу прежде всего перед самой собой».

#### Четвертое упражнение

Проверьте, какие чувства вызывают у вас следующие предложения, когда Вы произносите их вслух:

Я имею право побыть в одиночестве.

Я имею право на уважительное обращение.

Я имею право быть счастливым.

Я имею право свободно распоряжаться своим временем.

Теперь спросите себя: «Кто несет ответственность за то, чтобы я обладала этими правами?»

Прикиньте для себя также такую идею: «Я должна предоставить эти права моему внутреннему Я».

Вполне возможно, что эти идеи покажутся вам ошеломляющими, даже шокирующими. Довольно часто родители упрекают нас: «Разве это не эгоистично — заботиться о себе? Разве это не аморально? Окружающие осудят меня, и мне придется испытывать чувство вины». Вот некоторые ответы на эти вопросы.

Мы не советуем вам становиться эгоистами и тиранить окружающих. Мы лишь настоятельно просим, чтобы Вы предоставили вашему внутреннему Я равные права с другими людьми и чтобы Вы верили: делая так, Вы не только не причините вреда окружающим, но в действительности будете им полезны. Об этом хорошо сказал Шекспир:

Всего превыше: верен будь себе.

Тогда, как утро следует за ночью,

Не будешь вероломным ты ни с кем.

Вы сможете дать другим что-либо только в том случае, если сначала у вас будет что дать. Если вас будет окружать тысяча умирающих от жажды людей, а у вас лишь пустое ведро, то Вы ничего не сможете сделать, пока не наполните его водой. Учиться быть

преданным и заботливым по отношению к своему собственному внутреннему Я — это и означает наполнять водой свое ведро. Утвердившись в этом, Вы гораздо лучше, чем раньше, сможете заботиться и о других людях. Так будет потому, что Вы станете помогать окружающим только в том случае, если Вы этого захотите, а вовсе не потому, что «должны» это делать; а такой вид помощи, учитывая вашу добрую волю, имеет совершенно иной, гораздо больший смысл, чем помощь из чувства долга.

Вы можете иметь очень сильное желание быть тем источником, из которого истекает энергия во благо других людей. Если это так, помните: эта энергия может исходить из вас только при условии, если ее источник открыт и не заблокирован. Быть в хороших отношениях со своим внутренним Я, заботиться о нем и принимать его руководство — вот что открывает источник такой энергии.

Мы убеждены: изначально, в своей основе, людей делают счастливыми любовь, сотрудничество, предоставление свободы другим и ощущение их счастья. И если Вы на самом деле дадите полную свободу вашему сигнальщику, он приведет вас ко всему этому. Не следует бояться, что он толкнет вас к эгоистичным и деструктивным поступкам. Доверьтесь ему — и увидите, что он оправдает ваше доверие.

И наконец, ваша забота о себе является благом не только для вас, но и для вашего ребенка. Мы неоднократно испытывали глубокое и сильное впечатление от того, как положительные последствия большей, нежели ранее, заботы человека о самом себе распространяются также на других значимых для него людей. Если ваш ребенок делает что-либо, что относится уже к перечню событий вашей жизни, то он или она воспринимает вас, по-видимому, не как реального, живого человека, но как некую тень, вещь, как некое удобство. Ребенок может расценивать вас примерно так же, как он или она расценивают топливный насос: как нечто, что лишь снабжает, обеспечивает, но не имеет чувств и переживаний, не заслуживает ни снисхождения, ни даже элементарного «спасибо» и является просто чем-то, что следует использовать. Очень плохо, когда ребенок вырастает с таким представлением о другом человеке. Если же Вы начнете более серьезно относиться к вашим собственным внутренним сигналам, то ребенок также извлечет из этого пользу — хотя бы потому, что будет лучше и полнее осознавать вас в качестве настоящего, реального человека и научится тому, как вообще следует относиться к людям, чтобы прожить нормальную и счастливую жизнь.

Ваш ребенок, вероятно, делает все возможное, чтобы вынудить вас постоять за себя, так как каждому ребенку нужен определенный, настоящий человек, с которым он мог бы взаимодействовать, общаться, сталкиваться. «Определенным и настоящим» мы называем человека, принимающего на себя ответственность за удовлетворение своих потребностей и совершающего все свои действия и поступки только по собственному желанию. Лучше

всего, если такими людьми для детей будут их родители. Даже психотерапевт не в состоянии дать ребенку того, что может родитель.

Короче говоря, то, чего недостает вашему ребенку, — это, скорее всего, та часть вас самих, которая испытывает желания, принимает решения, ощущает себя и заботится о себе. Таким образом, нам очень хотелось бы, чтобы Вы вернули самих себя — ваши нужды, потребности и переживания — в ситуацию взаимодействия с ребенком.

Давайте начнем работать над этим прямо сейчас.

Первое, о чем мы вас попросим, состоит в том, чтобы научиться думать и говорить на языке вашего внутреннего Я, т.е. на языке положительных Я-высказываний.

Разного рода мысли постоянно поднимаются в вас, подобно тому, как вода бьет из источника. Они возникают как Я-мысли.

Я хочу бутерброд.

Я испытываю непреодолимое желание почесаться.

Я обожаю эту картину.

Я чувствую усталость.

Я собираюсь помыть машину.

Все это реальные, ясные, определенные и конкретные обращения вас к самому себе. Они возникают в полной надежде на то, что Вы услышите их и соответствующим образом отреагируете; но до того, как это произойдет, они очень часто наталкиваются на препятствие. Это препятствие состоит из ряда представлений, способных вызвать в вас чувство страха; например: если я проявлю заботу об этом первоначальном импульсе и осуществлю его в своих действиях, то:

Окружающие перестанут любить меня.

Это поранит чувства других людей.

Это будет эгоистичным.

Я слишком сильно заявлю о себе.

Это будет невежливо.

и т.д.

Я— мысли не могут пробиться сквозь этот барьер в своем исходном, первоначальном виде; они пробиваются сквозь него только в ослабленном, искаженном виде. Они преобразуются в вопросы, в Вы-, мы-или в безличные высказывания, в отрицания.

Так, если Вы едете с другом в машине и вам в голову приходит мысль: «Я хочу бутерброд», — то, скорее всего, она натолкнется на препятствие — «Если я выскажу эту мысль, то это будет звучать либо невежливо, либо эгоистично» — и будет выражена следующим образом: «Почему бы нам не остановиться и не перекусить?» Или: «Не хочешь ли ты остановиться, чтобы съесть что-нибудь?» Аналогичным образом:

«Я хочу спать» может стать «Почему бы нам не пойти спать?»

«Я чувствую, что со мной обращаются возмутительно и несправедливо» может стать «Ты плохой, злой!»

«Я счастлив» может стать «Как вы себя чувствуете?»

«Я хочу спокойно пожить этим летом» может стать «Сынок, почему бы тебе не поискать сейчас работу на лето?»

Таким образом, когда Вы высказываете эти мысли, они уже не являются ни ясными, ни определенными. Обратите внимание, как каждая из них перекладывает ответственность на того, кому она адресована. Мы полагаем, что причина сопротивления и озлобления, зачастую вызываемых ими в другом человеке, заключена в том, что на самом деле они навязывают ему или ей принятие решения.

Два человека, у каждого из которых есть привычка использовать подобное препятствие для своих мыслей, могут прийти в конце концов к тому, что будут делать то, чего никто из них на самом деле не хочет.

Не хотела бы ты пойти в кино?

Я не знаю. А ты?

Я подумал, что, может быть, ты хочешь пойти.

Ну хорошо, а что ты хотел бы посмотреть?

Я не знаю; а что бы ты хотела?

Я не думаю, что тебе понравится то, что идет в «Оакс».

Может быть, ты хочешь посмотреть что-нибудь в «Роксиан»?

и т.д.

Мы очень хотим, чтобы вы вернулись к своим исходным мыслям, прямым и положительным Я-высказываниям.

Мы понимаем, конечно, что препятствия существуют. Вас может пугать уже сама мысль говорить с помощью Я-высказываний, вы можете подумать про себя: «Окружающие перестанут любить меня». Эти мысли-барьеры очень сильны, и даже авторы этой книги до сегодняшнего дня не преодолели их полностью. Поскольку мы имели дело с ними достаточно долго, то можем рассказать вам о них еще кое-что.

Эти мысли-барьеры обычно очень преувеличены. Вызываемые ими страхи весьма далеки от того, что произойдет на самом деле, когда вы начнете использовать Я-высказывания.

Последствия, которых вы так боитесь, произойдут, скорее всего, не тогда, когда вы будете употреблять Я-высказывания, но когда вы станете говорить, используя Вы-высказывания!

Некоторое время спустя после начала использования Я-высказываний большинство людей испытывают, скорее, положительные, нежели отрицательные эффекты: улучшение отношений с окружающими и ощущение приятного возбуждения.

Когда за Я-высказываниями следуют какие-то неприятные результаты, они обычно незначительны и быстропроходящи.

Долгосрочное воздействие Я-высказываний на ваши отношения с окружающими обычно оказывается положительным.

Наше следующее упражнение — это упражнение с Я-высказываниями.

#### Пятое упражнение

Прямо сейчас сформулируйте несколько Я-мыслей. Закончите каждое из приведенных ниже предложений тремя различными способами, просто для того, чтобы почувствовать вызываемые ими ощущения:

Я чувствую себя...(возбужденной, обескураженной, преисполненной надежды, усталой, озадаченной, голодной, раздосадованной и т.д.)

Я хочу... (отправиться в плавание под парусами, иметь более хорошую машину, чувствовать себя счастливым, иметь больше друзей и т.д.)

Я собираюсь... (опробуйте здесь некоторые из ваших «нужд» просто для того, чтобы посмотреть, как они переживаются... или же воспользуйтесь следующими готовыми вариантами завершений: позаботиться о себе, идти спать, немного почитать, вступить в клуб «Рэдуинг»).

и т.д.

Завершая эти предложения, используйте самые разные варианты, не задумываясь особо над тем, являются ли они «правильными» или нет; смотрите на это упражнение как на игру. Опробуйте все виды предложений, просто для того, чтобы поупражнять ваш внутренний голос.

Возьмите за правило каждый день на следующей неделе составлять и произносить вслух по крайней мере по три таких предложений:

Я чувствую...

Я люблю...

Я хочу...

Я собираюсь...

Исключайте их этих предложений местоимения «ты», «вы» и «мы» до тех пор, пока использование «я» не станет для вас совершенно естественным и удобным.

Хотелось бы предостеречь вас: предложение, в котором использованы местоимения «вы» или «ты», может оказаться Вы— или Ты-высказыванием даже в том случае, если оно начинается и содержит в своем составе выражения «Я чувствую» или «Я хочу». Например, предложения: «Я чувствую, что ты сделал это намеренно» или «Я хочу, чтобы ты сделал

это прямо сейчас» являются Вы— или Ты-высказываниями, тогда как «Я чувствую расстройство и огорчение, когда ты пользуешься моими вещами» — Я-высказыванием. Для того чтобы вам было легче различать эти высказывания, представьте, что вы используете высказывание как указательный палец: если палец указывает на вас, то это Я-высказывание, если же на кого-либо еще, то это Вы— или Ты-высказывание.

Чтобы быстрее научиться думать и говорить с использованием положительных Я-высказываний, следует одновременно учиться избегать других способов мышления и речи. Существует целый ряд речевых выражений, предохраняющих вас от заботы о самом себе. Вам следует научиться заменять подобные выражения более честными, откровенными и эффективными способами общения.

### Шестое упражнение

Начните работать каждый день с одной из приведенных ниже речевых форм, фиксируйте частоту ее использования и попытайтесь выработать привычку замещать данное выражение другим.

Должен (должна).

Следует.

Эти выражения предполагают, что вы сами ничего не иницируете, но действуете только потому, что некая внешняя сила предписывает вам это как ваш долг или вашу обязанность.

Каждый раз, когда будете склоняться к использованию одного из этих выражений, замените его словом «хочу» и обратите внимание на то, как повлияет такая замена на ваши переживания.

Вместо: «Я должна быть на работе к трем часам» попробуйте: «Я хочу быть на работе к трем часам».

«Мне следует позвонить по телефону» — «Я хочу позвонить по телефону».

«Я должен выполнить это задание» — «Я хочу выполнить это задание».

«Мне следует оплатить те счета» — «Я хочу оплатить те счета».

Отрицания (не, не могу, не хочу и т.п.).

Отрицание говорит слушателю о том, чего в каком-то смысле не существует, и поэтому переключает его внимание на противоположное тому, что вы на самом деле имеете в виду.

Когда бы вы ни склонялись к использованию отрицательного суждения, сразу представьте себе, что вас только что высадили на пустынный остров и пилот вертолета, делая последний виток у вас над головой, кричит вам, спрашивая, что вы хотите, чтобы он

сбросил вам из необходимого. Лучше всего сказать, чего вы действительно хотите; если же вы будете выкрикивать лишь отрицания (я не хочу духов; я не хочу вечерних туалетов; я не хочу деликатесов), то можете умереть от голода!

Иначе говоря, избавляйте свою речь от отрицаний до тех пор, пока не сможете без всяких неудобств говорить, используя лишь положительные утверждения.

#### Вопросы.

Эти речевые конструкции также вынуждают вашего собеседника принимать на себя ответственность за изначально принадлежащие вам переживания или представления. Преобразуйте их в положительные утверждения.

Вместо: «Где ты был?» Попробуйте: «Я беспокоилась о тебе, поскольку ждала тебя дома к пяти».

Вместо: «Где бы ты хотел поужинать?» — «Я бы хотел поесть сегодня вечером в итальянском ресторане».

Вы, ты, мы.

Мы понимаем, что вам вряд ли удастся говорить, не пользуясь этими словами. Однако, для того, чтобы лучше осознать, как вы на самом деле их используете, попробуйте день-два не произносить этих слов за исключением тех случаев, когда они стоят в предложениях после слов «если» или «когда». Однако даже в этих случаях постарайтесь применять их как можно реже.

Может показаться парадоксальным, но, обращаясь к вам с просьбой столь тщательно поработать над речевыми конструкциями, мы на самом деле хотим помочь вам стать более спонтанным, более чувствительным к вашему первичному внутреннему импульсу. В седьмом упражнении мы уже непосредственно просим вас стать более спонтанным.

#### Седьмое упражнение

Целенаправленно проделайте несколько небольших спонтанных действий. Примите решение совершать каждый день по крайней мере три таких небольших, необязывающих, забавных действия. Пусть они исходят от вас и делаются экспромтом. Если вам захочется, они могут продолжаться всего минуты две-три.

Вместо того чтобы сразу же идти готовить, выйдите сначала из дома и посидите несколько минут на ступеньках у входа.

Направляясь к машине, поднимите камешек и посмотрите, попадете ли вы им в ствол дерева.

Во время обычного завтрака позвольте себе новую мысль: неплохо бросить несколько изюминок в апельсиновый сок.

Настроив себя так, чтобы услышать эти маленькие желания, вы сможете заметить впоследствии все те нарушающие спокойствие, волнующие запросы, с которым к вам обращается ваш сигнальщик. Все это — смелые и непроизвольные мысли, которые вы, возможно, ранее подавляли в себе.

Приведенные выше упражнения должны дать вам предварительное представление о том, что мы имеем в виду под выслушиванием вашего сигнальщика. Например, вы, возможно, уже заметили, что не можете искренне закончить предложение «Я люблю...», не совершив сначала небольшого мысленного обзора и анализа самого себя, ситуации, в которой вы находитесь, и того, что вы чувствуете. Все это проделывается вами с одной целью: понять, что же вы на самом деле предпочитаете. Под выслушиванием или консультированием самого себя мы как раз и понимаем этот мысленный обзор и анализ; нам хотелось бы, чтобы вы взяли себе за привычку регулярно проводить такого рода консультирование как нечто само собой разумеющееся. Каждый раз, проделывая такой обзор в течение дня, для того чтобы понять, что же говорят вам ваши сигналы, дайте себе возможность подумать: «Я чувствую то-то и то-то; Я собираюсь...» и т.д.

Теперь мы подходим, вероятно, к наиболее трудной идее этой книги. Может быть, вам весьма непросто научиться советоваться с вашим сигнальщиком, когда все в вашей жизни идет достаточно хорошо. Однако важно научиться советоваться с ним и тогда, когда дела идут плохо.

Осознаете ли вы собственные переживания беспокойства, раздражения, гнева и т.д. и сию минуту, и в течение дня? Скорее всего, они приходят к вам в виде такого рода мыслей:

Я ненавижу это.

Ах!

О, хватит!

Эти переживания — сигналы от вашего внутреннего Я; оно пытается сказать вам: «Мне больно! Помоги мне!» На наш взгляд, крайне важно, что именно вы делаете, когда такие переживания затрагивают вас.

У вас может сложиться привычка, действующая следующим образом:

1. Что-то негативное происходит в вашей жизни. Вы чувствуете, что у вас началась головная боль. Вы вспоминаете, что, когда вернетесь домой, вам придется общаться с ребенком. Вы понимаете, что вас обманули. Кто-то отчитывает вас.

2. Вам становится ясно, что происшедшее является для вас негативным, ибо ваш сигнальщик сообщает об этом болезненным сигналом, означающим «Мне больно!».

3. С быстротой молнии вы переносите свое внимание с вашего сигнальщика на нечто во внешнем мире и начинаете бороться с этим нечто. Вы думаете (или говорите): В чем же причина происшедшего? Это ужасно! Вы плохой, вы не должны делать это; прекратите! Я влип, и это безнадежно.

4. Довольно часто дела начинают идти затем еще хуже.

Таким образом, хотя получено однозначное сообщение от вашего сигнальщика (Мне больно!»), вы переключили свое внимание с заботы о нем и сконцентрировали это внимание на чем-то другом, что, как вам казалось, обусловило ваше неприятное ощущение, было его причиной: на погоде, вашем ребенке, человеке, обманувшем или отчитавшем вас. Затем вы начали использовать свою энергию, для того чтобы выяснить, почему эта причина проявляет себя именно таким образом и что эти ее проявления требуют от вас, как их прекратить или отразить, изменить или отклонить. Обратите внимание: все эти мысли определяют вас как производное от чего-то, находящегося вне вас. И — что еще более важно — эти мысли не связаны с тем, чего вы хотите. Вам больно, и вы хотите чувствовать себя лучше, но, тем не менее, ни одна из этих мыслей, ни одно из этих соображений не даст вам желаемого ощущения. Скорее всего, они сделают ситуацию еще хуже.

Мы думаем, что, переключая свое внимание с заботы о той боли, которую описывал вам ваш сигнальщик, вы тем самым оставляете его в беде. Вы похожи на капитана, чей корабль налетел на подводный камень; а капитан вдруг начинает выяснять, как этот камень здесь оказался, состоит он из льда или гранита, рассуждать, как данное происшествие характеризует его профессиональные способности. Этот капитан окажется настоящим моряком и получит большие шансы выжить, если вместо этого сконцентрируется на действенной заботе о своем попавшем в опасность корабле. И вы сделаете лучше, если, получив сигнал, сконцентрируете свое внимание на том, чтобы позаботиться о вашем собственном страдающем Я, вместо того чтобы переключать это внимание на какое-то событие вовне. Удерживая внимание на вашем собственном внутреннем Я, вы можете посоветоваться с ним, выяснить, что нужно сделать, чтобы оно почувствовало себя лучше, и как вам следует позаботиться об этом. Оно дало знать, что ему больно. Сделайте же так, как поступили бы со своим хорошим другом, сказавшим вам о своей боли, и спросите свое внутреннее Я: «Что я могу сделать для тебя? Что облегчит твою боль и создаст тебе лучшие условия? Что ты на самом деле хочешь и как я могу сделать это для тебя?»

Так что ваша новая привычка будет действовать следующим образом:

1. Что-то негативное происходит в вашей жизни. Кто-то отчитывает вас.

2. Ваш сигнальщик сообщает вам об этом, посылая вам болезненный сигнал.

3. Вы продолжаете удерживать и концентрировать внимание на сигнальщике и спрашиваете его, чего хочет ваше внутреннее Я от вас, что следует сделать, чтобы оно почувствовало себя лучше. Что же я хочу сейчас сделать?

4. Затем некоторое время вы ждете, удерживая внимание сконцентрированным не на расстроившем вас событии (человеке, который отчитал вас), но на внутреннем сигнальщике, который сообщает о том, что вам нравится, а что — нет. Если у вас достаточно хорошие отношения, хороший контакт с этой инстанцией, то вам начнут приходить мысли о том, что следует сделать. Они могут иметь, а могут и не иметь отношение к тому, что расстроило вас. Сейчас мне жарко, и я хочу пойти принять душ. Я хочу иметь хорошие отношения с тем человеком, который отчитал меня, и мне хотелось бы знать, почему он так расстроен. Я скажу ему это. Я хочу быть подальше от этого человека. Поэтому я лучше уйду из комнаты. Я чувствую боль, и обед вне дома поможет мне прийти в себя. Поэтому я ухожу.

Большое преимущество предваряющего ваши действия диалога с вашим внутренним Я состоит в том, что теперь, что бы вы ни сделали, вы будете поступать в соответствии с собственным выбором и желанием, а не реагировать на происходящее автоматически, как робот. После нескольких первых подобных проб вам может показаться, будто их результат, скорее, неприятен и не позволяет вам чувствовать себя лучше. В этом случае вы должны знать, что недостаточно хорошо слушали вашего внутреннего сигнальщика. Он знает, чего вы хотите на самом деле, и он подаст вам сигналы дискомфорта в связи с любым ответом и действием, которые неверны для вас. Вам нужно только лучше осознать это и проявлять больше преданности по отношению к своему внутреннему Я.

Ваш сын обзывает вас. Вы советуетесь с вашим сигнальщиком о том, что следует сделать, чтобы почувствовать себя лучше, и первый полученный вами ответ таков: «Ударь его!» — или: «Отшлепай его!» Вы бьете сына — и затем чувствуете себя не лучше, а хуже; вы выиграли в данной стычке, но испытываете чувства вины и подавленности в ситуации в целом. Теперь, вновь обращаясь к ответу «Ударь его!», вы осознаете, что ему сопутствовало непрекращающееся ощущение того, что это «не совсем правильно»; вы не были полностью расслаблены и не были полностью уверены в нем.

Трудность здесь в том, чтобы дождаться дальнейших ответов. Вполне приемлемо — вообще ничего не предпринимать до тех пор, пока вы не получите четкое и ясное послание от самого (самой) себя. Успокойте себя и дождитесь ответа, который ощущался бы вами в спокойном состоянии и настроении как хороший и правильный.

А что, если никаких ответов не последует? Иногда родителям настолько чужда практика слушания себя, своего внутреннего голоса, что они говорят: «Я не знаю, что хочу делать», «Не слышу ни одного ответа». В таком случае мы рекомендуем вам

потренировать вашего сигнальщика так, чтобы он смог начать отзываться вам. Целенаправленно продумайте все возможные способы вашего поведения и представьте их вашему внутреннему Я, позволив ему принимать или отвергать каждый из вариантов. Продумывайте для этого не один десяток вариантов.

Что если отругать этого человека?

Что если проигнорировать его или ее?

Что если мне что-нибудь выпить?

Ты хочешь покататься на роликовых коньках?

Что если подойти и обнять этого человека?

Что если оказать ему сопротивление?

Что если позвонить другу и поговорить о лыжной прогулке?

Что если позвонить в полицию?

Что если прямо сейчас уехать и провести ночь в мотеле?

Что если пойти и заняться моим любимым делом?

и т.д.

Ваш сигнальщик сообщит вам о степени своего согласия или несогласия с каждым выбором, и вы сможете затем принять тот вариант, который оказался наиболее приемлемым.

Резюмируя, нам хотелось бы сказать следующее: раньше вы могли пренебрегать внутренним Я, игнорируя его, не заботясь о нем — и в конце концов делали то, что приводило к результатам, к которым вы на самом деле не стремились. Нам бы очень хотелось, чтобы вы стали иначе проявлять свою преданность и верность. Пообещайте себе: каждый раз, почувствовав сигнал, вы будете сохранять спокойствие и сделаете максимум возможного, чтобы предоставить вашему внутреннему Я то, чего оно более всего хочет.

Некоторые из переживаемых вами неприятностей таковы, что вы не можете оказать на них практически никакого влияния, — как, например, на погоду. На другие вы можете повлиять или, по крайней мере, уменьшить вероятность их повторения в будущем. В последующих главах мы опишем некоторые конкретные способы действий, которые позволят вам добиться желаемого в тех случаях, когда с вами произойдут неприятности подобного рода. Однако вне зависимости от того, есть ли у вас возможность изменить пагубное внешнее событие или нет, забота о вашем внутреннем голосе, как мы настоятельно советовали вам в этой главе, совершенно необходима.

Самое важное, наиболее существенное, что вы можете сделать для себя и своего ребенка, состоит в том, чтобы взять собственную жизнь в свои руки, сделать ее такой, какой вы хотите, и делать с ней то, что вы на самом деле хотите. Обязайте себя быть верным и заботливым по отношению к своему внутреннему Я.

## Глава 6.

### Готовимся быть стойкими.

Мы начинаем теперь работать с пунктами, оставшимися в вашем исходном списке: с теми тревожащими вас поступками ребенка, которые влияют на вашу жизнь. Будем считать, что вы уже тщательно изучили предыдущую часть этой книги и отказались от попыток контролировать жизнь ребенка в тех ее проявлениях, которые влияют только на него. Если это так, то оставшиеся в списке пункты должны быть похожи на приводимые нами ниже, и они, весьма вероятно, влияют и на вашу жизнь.

Не делает работу по дому.

Ругается дома; обзывает меня.

Пачкает все в доме.

Пользуется без спроса моей одеждой, феном, транзистором; дает их своим друзьям.

Крадет мои деньги, спиртные напитки, ювелирные украшения.

Не убирает за своей собакой.

Разоряет меня счетами за дальние телефонные переговоры.

Выращивает марихуану дома; хранит ее в своей комнате.

Отбивает штукатурку со стен, когда злится.

Пользуется моими инструментами и оставляет их под дождем на улице.

Разбил мою машину.

Требует денег.

Принимает друзей, устраивает дома вечеринки, пока мы на работе.

Бездельничает: не хочет ходить ни в школу, ни на работу.

Вмешивается в мою личную жизнь.

Кое что из этого списка заставляет профессионала-консультанта сказать родителю в полном изумлении: «Чего ради вы миритесь с этим?» — а иногда даже пойти дальше и посоветовать: «Не миритесь с этим!» Однако обычно родитель не знает, как перестать мириться с этим. Вот это-то мы и хотим показать вам.

Думаем, что данные пункты из перечня событий жизни родителя досаждают вам не сами по себе. Имея в целом хорошие отношения с ребенком, вы, возможно, рады работать, переносить боль, предоставлять вещи, убирать грязь, если все это является составной частью успешного воспитания, доставляющего вам удовлетворения. Мы считаем, что все

эти проступки задевают вас тем, что они означают. Когда ваш ребенок совершает все это, он или она как бы говорит:

Я не забочусь о тебе.

Ты, как человек, немного стоишь.

Я не обязан уделять тебе внимание.

Ты ничего не значишь.

Все это ранит еще и тем, что совершенно особым образом определяет вас и вашего ребенка. Эти поступки как бы говорят, что он или она безответственен (безответственна) и невнимателен (невнимательна) к другим людям, а вы — просто некое удобство или тень, чьи права не стоит принимать во внимание.

Если перечисленное выше случается с вами, то мы уверены: в определенном смысле вы сами позволили, чтобы вас принимали за такое удобство. Вы оказались слишком уж бесхарактерным человеком, так сказать, половиком, о который вытирают ноги.

А «быть половиком» — это по большому счету уже ваша установка.

Чтобы выволить вас из подобных отношений с ребенком, мы предлагаем научиться отстаивать себя и навсегда распрощаться с установкой «быть половиком».

Для того чтобы сделать это, надо усвоить две вещи. Одна из них — это конкретные техники настойчивости, которым мы обучим вас в главах 7-9, а другая — установка, позволяющая вам чувствовать себя в ситуации общения с ребенком комфортно, ненапряженно, ощущать и проявлять любовь в нему или к ней, потому что вы знаете, что сумеете позаботиться о себе, и не рискуете собственным благополучием и счастьем. В этой главе мы рассмотрим такие способы поведения и мышления, которые, по нашему мнению, будут способствовать возникновению у вас такой установки. Все, что мы порекомендуем, может быть принято или же отвергнуто вами как неподходящее, но хотелось бы, чтобы вы достаточно глубоко изучили и поняли предлагаемое вам, прежде чем отметить этот с порога. Мы полагаем, что данная установка является исходной и основной для достижения успеха при решении проблем, возникающих у вас с ребенком, а также для того, чтобы вы стали настолько счастливым в вашей собственной жизни, насколько вы этого хотите.

Все эти идеи мы так или иначе затрагивали в предыдущих главах, так что они не будут совершенно новыми для вас. Рассмотрите их теперь одну за другой, чтобы привести себя в соответствующее душевное состояние, прежде чем обратиться к конкретным предписаниям по развитию настойчивости, которые будут изложены в трех следующих главах.

Удерживайте ваши цели в сознании

Испытывая трудности в отношениях между вами и вашим ребенком, вспомните, в чем состоит ваша главная цель. Вы хотите:

Быть счастливее сами.

Видеть, что ваш ребенок — ответственный и порядочный человек.

Придерживайтесь этой мысли, не позволяйте себе впадать в те не относящиеся к делу эмоции, о которых мы говорили в главе 5.

То, в чем более всего нуждается большинство людей, — это счастье и справедливые, основанные на сотрудничестве отношения с окружающими. Мы убеждены, что и вы, и ваш ребенок испытываете эту потребность. Однако в условиях стресса или угрозы люди склонны забывать, к чему на самом деле стремятся, и начинают вести себя так, как если бы их глубочайшими заботами были:

Как же выиграть, одержать верх?

Доказать, что я права.

Показать, что я могу контролировать своего ребенка.

Доказать, что я хороший родитель.

Что же подумают другие люди?

Как же должно быть с точки зрения общества?

и даже

Что же я должен делать в соответствии с законом?

Мы никогда не слышали, чтобы кто-либо из родителей признавал нечто подобное своим самым глубоким желанием; но нам доводилось видеть множество родителей, которые вели себя так, как если бы более всего они хотели именно этого. Все это очень по-человечески, однако с учетом отдаленной перспективы подобное поведение фиксирует, консервирует ту проблему, над решением которой бьется сам родитель. Мы просим вас не терять головы (т.е. удерживать перед собой перспективу) и помнить, несмотря на все стрессы и неудачи, к чему вы на самом деле стремитесь.

В минуты стресса сохраняйте спокойствие и помните: то, к чему вы стремитесь, — это более счастливая ситуация для вас самих; и — одновременно — ваш ребенок как более ответственный и порядочный человек.

Сохраняйте положительное представление о вашем ребенке.

У вас могло сложиться убеждение, будто ребенок беспокоит вас просто потому, что хочет этого, или же потому, что по своей природе ленив, нечестен, беззаботен, незрел или же не любит вас. В главе 3 мы уже просили вас взглянуть на ваших детей иначе. Посмотрите на них так, как если бы все, что они делают, вызвано боязнью предстать

перед окружающими положительными, отвечающими за себя, добрыми людьми и позволяет им разыгрывать роль безответственных, ленивых, нечестных и т.д. Расцените все их проступки как нечто специально предназначенное для того, чтобы вынудить вас подкреплять ваше отрицательное представление о ребенке, беспомощной злостью, чувством обиды, стремлением одернуть ребенка, восприятием его как плохого человека, а себя — как плохого, беспомощного родителя. Мы просим, чтобы вы перестали играть для ребенка эту роль и сделали совсем другое.

Ваша установка — вот что действительно может изменить окружающее

Способ вашего восприятия ситуации, в которой находитесь вы и ваш ребенок, влияет на нее. Принятая вами установка не только помогает вам выбрать линию поведения, но — и это еще более удивительно — она влияет также на установку и действия вашего ребенка.

Установки крайне заразительны. Установка, с которой вы взаимодействуете с другим человеком, очень сильно влияет на его восприятие окружающего в данной ситуации. Проверьте это — посмотрите прямо в глаза первому встречному либо с теплой улыбкой, либо с угрюмым видом и обратите внимание на то непосредственное влияние, которые все это оказывает на другого человека.

Это влияние особенно важно в детско-родительских отношениях, поскольку вы — родитель; а ребенок склонен наделять старших авторитетом и опытностью независимо от того, что сам он может говорить или предполагать прямо противоположное. Таким образом, ваша установка воздействует на ребенка в гораздо большей степени, чем его установка на вас. Возьмите же на себя ответственность за создание доминирующего настроения или атмосферы во взаимоотношениях с ребенком и не позволяйте втянуть себя в состязание, навязать себе установку «Кто же победит?»

Помните, что, лишь сохраняя положительную установку в отношении вашего ребенка, вы окажете позитивное влияние на проблему, которая существует между вами.

Равное взаимоотношение

Рассмотрим, каким могло бы быть отношение равенства между вами и вашим ребенком. Если вас что-то тревожит, то исходная проблема состоит, по-видимому, в том, чтобы ваши взаимоотношения с сыном или дочерью перестали быть равными и кто-то один из вас (или оба) стремится контролировать другого, или, иначе говоря, они превратились

в отношении господина-раба. В первой половине этой книги мы просили вас противостоять всякой тенденции, превращающей вас в господина, а ребенка — в раба. Теперь столь же важно противостоять всякой тенденции, превращающей вас в раба, а ребенка — в господина.

Вы можете противостоять тенденции «вы — раб, ребенок — господин», если будете принимать собственные нужды и права столь же серьезно, как и нужды и права других людей, включая вашего ребенка, и если станете на их защиту со всей той убежденностью, с которой защищаете нужды и права любого другого угнетаемого существа.

В главе 5 вы начали работать над этим и теперь должны идти в этом направлении дальше.

Проверьте ваши представления о взаимоотношениях между вами и ребенком и посмотрите, есть ли среди них следующие:

Я обязана обеспечивать ребенка и заботиться о нем.

Он не имеет обязательств по отношению ко мне.

Я отвечаю за него. Он не отвечает за меня.

Мой ребенок имеет право на мою поддержку и заботу без каких-либо ответных обязательств. В этой ситуации у меня нет никаких особых прав.

Мы неоднократно слышали, как родители и дети высказывали различные версии данного одностороннего взгляда. Родители говорят примерно следующее:

Я облечен обязанностями. Я должен заботиться о ней.

Я должна мириться с этим; он — мой ребенок.

Я начну жить своей собственной жизнью, когда они станут самостоятельными.

В высказываниях детей отражаются те же самые идеи: родители обязаны мириться с их поведением и терпеть все то, что они вытворяют, до тех пор, пока они не достигнут определенного возраста. Беседа, которую недавно проводил один из нас с 15-летним мальчиком, иллюстрирует эту точку зрения.

— Кто у вас готовит?

— Мама.

— А кто убирает?

— Мама.

— А кто выносит мусор?

— Мама выносит мусор в гараж, а папа увозит его по средам, когда едет на работу.

— Кто убирает двор?

— Папа любит возиться там по воскресным дням.

— Кто меняет постельное белье и застилает постели?

— Мама.

— Все постели?

— Да.

— Как же так?

— (Пожимает плечами.) Это ее работа.

— А твоя?

— (Пожимает плечами.) Мне кажется, что у меня ее нет. Но мама не ходит на работу, так что аботиться о нас — ее обязанность.

Вот еще три подобных примера, которые нам приходилось наблюдать.

Карл (13) только что наследил в мастерской отца, а затем напачкал на кухне, готовя себе еду. Отец попросил его убрать за собой, но вместо этого Карл сел на свой мопед, чтобы отправиться, как обычно, на весь вечер в бильярдную. Когда же отец сказал ему: «Ну что же, я не собираюсь отпускать тебя до тех пор, пока все не будет убрано», — Карл, рассмеявшись, ответил: «Ты должен меня отпустить, ты обязан сделать это».

Энн (14) приглашала друзей домой курить марихуану во время школьных занятий, пока ее мать была на работе. Энн приходила домой, когда хотела, не убирала за собой и отказывалась делать работу по дому. Когда же девочку спросили, почему мать терпит все это и продолжает ее обеспечивать, она сказала лишь следующее: «Она должна».

Джеф (17) только что разбил машину матери и бросил ее на шоссе в нескольких милях от дома. Он не брал на себя никакой работы по дому и на протяжении многих месяцев ничего не сделал для семьи. Когда же мать с горечью сказала ему о своем чувстве полной безысходности, он заявил, развалившись в кресле и наигранно утешая ее: «Ну ладно, еще только один годик, крошка!»

Дети, имеющие такого рода представление о своих родителях, не склонны быть благодарными за то, что те заботятся о них; они испытывают, скорее, раздражение из-за того, что их «слуги» не делают большего. Нам доводилось беседовать с детьми, которые вполне искренно чувствовали себя обманутыми, потому что родители не обеспечивали их машинами или же потому, что те машины, которые они получали, оказывались недостаточно хороши. Обычно эти дети считали, что они вправе требовать, чтобы их обеспечивали, о них заботились, им давали, — и все это без какой-либо отдачи с их стороны. И когда то, что предлагали им родители, не соответствовало их ожиданиям, они чувствовали себя обманутыми и рассерженными.

Если что-либо из этого соответствует отношениям, установившимся между вами и ребенком, то, как мы думаем, вам пора составить для себя Декларацию прав человека и принять решение защищать ее. Рассмотрите следующие положения, которые могут заменить приводившиеся выше установки:

Мой ребенок и я — как люди — имеем равные права.

Мой ребенок отвечает за заботу о своих нуждах и своем счастье, а я несу ответственность за заботу о своих нуждах и своем счастье.

Моя главная задача состоит в том, чтобы быть верной моему внутреннему Я; поступая так, я принесу пользу и тем, кто меня окружает.

Наилучший родитель — не раб и не господин, но человек, обладающий теми же правами, что и другие люди.

Самое лучшее, что я могу дать детям, — это показать, что вполне приемлемо проявлять заботу о своих собственных чувствах, нуждах и представлениях и быть счастливым.

Подводя итог рассуждения об этой идее равенства, продумайте также и само продвижение к равным взаимоотношениям между вами и вашим ребенком.

## Ваши права

Если вы решили, что вам нужно установить более равноправные взаимоотношения с сыном или дочерью, то теперь вы должны определить, каковы ваши права, и начать отстаивать их.

Как же вам определить: в чем состоят ваши права?

На первый взгляд может показаться, будто ваши права — это нечто, что принадлежало вам с момента рождения и что так же неотъемлемо и неизменно принадлежит вам, как ваши уши и руки. Однако, когда вы осознаете, что в разное время и в разных частях мира люди имели очень разные права, вам станет ясно: врожденных прав как таковых не существует.

Ваши права таковы, какими считаете их вы и окружающие вас люди. Например, если и вы, и правительство считаете или соглашаетесь с тем, что вы имеете право собственности, то тогда оно у вас есть. Если же такого убеждения или соглашения между вами нет, то нет и вашего права. Если же вы не удовлетворены теми правами, которыми располагаете в той или иной ситуации, то именно вы должны определить и провозгласить для себя новые права, которые, на ваш взгляд, будут более справедливыми.

Когда вы решите, что нуждаетесь в каких-то правах, которыми не располагали ранее, приготовьтесь отстаивать их. (В следующих главах мы покажем, как это надо делать.) Отстаивать свои права необходимо потому, что другие люди, когда их некоторое время обслуживают, начинают думать, что так и должно быть, что это их право. И они будут сопротивляться, если вы предложите им нечто иное. Точно так же ваш ребенок, который какое-то время ездил на вас, может с полным основанием предположить, именно так и должно быть, и будет защищать это свое право. Не провозгласив ранее ваше право на равенство, вы позволили сыну или дочери считать, что у вас его нет; и вот теперь он или она уже привыкли к создавшемуся положению. Поэтому в том случае, когда вы

впервые провозглашаете какие-то свои новые права, вам, вероятно, придется переучить вашему ребенку так, чтобы они их принял. Это похоже на историю о том, как сын садовника и принц на протяжении многих лет играли в шашки и сын садовника всегда делал так, чтобы принц мог выиграть. Через некоторое время оба уже считали, что принц имеет право выигрывать, а у сына садовника этого права нет просто потому, что так было всегда. Если же теперь сын садовника захотел бы установить свое право на справедливый выигрыш, то ему потребовалось бы пройти своего рода переподготовку; а принц вполне мог бы воспротивиться этому, возмутиться, почувствовать, что с ним обращаются несправедливо.

Мы замечали: дети ведут себя во многом как принцы, когда родители, лишённые ранее права чувства собственного достоинства, начинают сопротивляться и отстаивать свои права. Приведем в качестве примера следующую подлинную историю 16-летнего подростка, который грозился убежать из дома только потому, что его отец не купил ему третью (!) новую машину.

Один состоятельный отец семейства обеспечивал машинами всех своих детей, когда им исполнялось 16 лет. Его четвертый ребенок разбил свою новую машину, поэтому отец купил ему другую. Когда же и она была разбита, отец отказался покупать третью. И тогда его сын совершенно искренне почувствовал, что с ним обращаются возмутительно и несправедливо. Он уже привык к тому, что отец снабжает детей машинами, и считал, что у отца нет права не купить еще одну.

Итак, если ваш ребенок делает что-либо из того, о чем мы рассказываем в данной главе, то, скорее всего, у вас меньше прав, чем вам бы хотелось, меньше по сравнению с тем положением дел, которое вы считаете справедливым. Будет хорошо, если вы примете решение относительно новых, более справедливых для себя прав и затем полностью посвятите себя заботе об этих правах. Будьте готовы к тому, что вам придется потрудиться над выработкой у ребенка новых представлений о справедливости ваших прав, подобно тому как должны были делать это сын садовника и отец в приведенных выше примерах. Вы должны будете по-новому определить ваши права, а затем отстаивать их.

Вот несколько формулировок тех прав, которые, как решили родители, им нужны и которые они будут отстаивать.

Право побыть одному.

Право иметь свои собственные отношения с супругой (супругом) и друзьями.

Право быть свободной от страха насилия.

Право знать, что имущество в безопасности.

Право на личное время.

Право на уважительное обращение.

Право на отношения, напоминающие улицы с двусторонним, а не односторонним движением.

Право на нормальные, разумные тишину и спокойствие.

Право чувствовать, что каждый в семье несет свою ношу, и не содержать кого-то на иждивении.

Право закрыть свой дом и знать, что после этого уже никто не войдет в него.

Кстати, эти права не так уж отличаются от тех, что хотят иметь дети. Обязательно убедитесь, что вы предоставили ребенку права, эквивалентные тем, которые теперь желаете иметь сами, так чтобы у вас могли быть действительно равные отношения! Не годится провозглашать какие-либо из этих основных прав для себя и в то же время лишать их вашего ребенка.

Как же согласуется закон с вопросом о ваших правах? Многие из вас думают (как считали и мы в свое время), что обсуждать вопрос о своих правах бесполезно, поскольку родители «отвечают за своих детей в соответствии с законом». Ссылаясь на это обстоятельство, они имеют в виду, что сам закон ограничивает их права обязанностями, в числе которых обеспечение детей необходимым, воспитание соответствующего поведения, безответное смирение перед любыми их действиями, оплачивание любого причиненного ими ущерба. Все это, естественно, заставляет родителей чувствовать себя беспомощными, когда речь заходит о провозглашении каких-либо прав для самих себя.

Спешим вам обрадовать: хотя на самом деле закон вашего штата, возможно, и утверждает, что вы несете ответственность за вашего ребенка, закон этот гораздо более разумен, чем полагает большинство родителей, и вовсе не запрещает провозглашать исходные, основные права человека во взаимоотношениях с ребенком.

Мы не знаем такого закона, который бы утверждал, что вы должны мириться с поведением того рода, о котором мы говорим в данной главе. В большинстве штатов США законы, регулирующие отношения родителей и детей, являются двусторонними. В качестве типичного примера законодательства по данному вопросу можно привести закон штата Калифорния (являющийся скорее гражданским, нежели уголовным), требующий, чтобы родители или опекун обеспечивали ребенка, представляли ему кров, заботились о нем. Тот же закон требует, чтобы ребенок посещал школу и подчинялся разумным и правильным распоряжениям или указаниям его или ее родителя или опекуна и представителей школы.

Верно, конечно, что вас могут оштрафовать за тот или иной ущерб, который может причинить ваш ребенок, но у вас нет оснований для того, чтобы руководствоваться в своем поведении страхом перед такого рода случаями, поскольку вы все равно не можете контролировать их — вне зависимости от того, будете ли вы провозглашать свои права или нет. Позволив ребенку ездить на вас, вы не спасете себя от возможности судебного

преследования, поэтому без всяких опасений можете заявить о своих правах. Вероятность того, что дети натворят что-нибудь и причинят какой-либо ущерб, гораздо меньше в тех случаях, когда родители отстаивают себя и свои права.

Подводя итог обсуждению вопроса о ваших правах, прямо сейчас решите, каковы же ваши права, и примите на себя обязательство отстаивать их.

### Боязнь столкновений

Следующее, что надо сделать после выяснения ваших справедливых прав и принятия решения отстаивать их, — проработать и преодолеть страх перед возможными столкновениями с ребенком, которые могут последовать за провозглашением вами своих прав. Иногда родители сносят многое от своих детей потому, что просто боятся их неодобрительных, огорченных или рассерженных взглядов или же той сцены, которой все может кончиться, если они будут отстаивать свои права. Подобные страхи вполне естественны. Дисгармония во взаимоотношениях никому не доставляет радости, как и то действительно ужасное положение, когда приходится выдерживать противодействие в одиночку. Один из авторов книги очень хорошо помнит свой собственный страх, охватывающий ее вновь и вновь в подобного рода ситуациях.

Я сказала детям, что хочу, чтобы они не таскали еду из холодильника, если до обеда осталось меньше часа. В половине шестого я была в гостиной, когда услышала, что наш 16-летний сын прошел на кухню и открыл холодильник. Я знала, что мне следует напомнить ему в форме Я-высказывания: «Сын, я на самом деле хочу, чтобы никто не ел перед обедом». При этом мне было так страшно сказать это, что я начала буквально трястись от страха. Я испытала почти непреодолимое искушение сделать вид, что ничего не слышала и поэтому могу промолчать.

Конечно, эта боязнь столкновения является в определенном смысле оправданной. Когда вы начнете отстаивать свои права (особенно в тех случаях, если какое-то время позволяли на себе ездить), вам обязательно придется почувствовать на себе несколько довольно кислых взглядов и пережить ряд весьма неприятных сцен. Даже если подростку нужны те ограничения, которые вы установите, нет такого ребенка, какого бы склада он ни был, кто принял бы их просто так, сказав лишь «спасибо». Ему или ей обязательно покажется необходимым защитить то, что он или она считает своими правами. И дети могут сделать все что угодно, чтобы вынудить вас отказаться от того, что вы только что начали отстаивать. Они могут заявить вам:

Ты не заботишься обо мне.

Я ненавижу тебя.

Я сбегу из дома.

Мне бы хотелось умереть (или чтобы ты умер).

Они могут терроризировать вас молчанием или же всем своим мрачным видом показывать, как плохо с ними обращаются. Они могут закатывать истерики и ломать вещи.

Линда (15) какое-то время не делала никакой работы по дому. Мать попросила ее протереть пол. Ничего не сказав в ответ, Линда вышла за дверь и убежала из дома.

Арлина (16) имела привычку каждое утро выпрашивать машину у своей матери. Мать пыталась под разными предлогами отказывать ей, но в конце концов все же разрешала. Однажды во время завтрака, после того как мать в очередной раз сказала: «Нет», — Арлина сбросила со стола всю посуду. Когда же мать стала твердо настаивать на своем отказе, Арлина совершенно серьезно пригрозила столкнуть свою больную бабушку в плавательный бассейн.

Кэрол (14) привыкла приходить домой после ужина и съедать на кухне то, что от него осталось, но при этом никогда не убирала за собой. Мать категорически потребовала, чтобы дочь убирала после себя. Тогда Кэрол закатила настоящую истерику, разбила и поломала много вещей у себя в комнате, причем визжала так громко, что встревоженные соседи вызвали полицию.

Теперь-то мы знаем, что перспектива подобного поведения ребенка может пугать. Но мы убеждены также в следующем: чем меньше вы боитесь всего этого, тем меньше вероятность, что это случится. Так происходит потому, что всякое поведение такого рода — это шантаж, вымогательство: ребенок делает все для того, чтобы оказать на вас давление, вынудить пойти ему на уступки. Ни один ребенок не будет закатывать истерику тому, на кого они производят никакого впечатления.

Кроме того, сам этот страх перед столкновением с ребенком не всегда оправдан. Именно так. Мы думаем, что в такого рода ситуациях вы боитесь отнюдь не того, что сделает ребенок. Весьма вероятно, что все это вы можете выдержать, если действия ребенка не направлены непосредственно против вас. Больше всего вас страшит мысль о том, что вы как бы оказываетесь у всех на виду в положении человека, осмелившегося гордо поднять голову и сказать во всеуслышание: «Я провозглашаю вот это в качестве моих неотъемлемых прав». Мы очень хорошо знаем, насколько действительно страшным может быть подобный шаг. Но мы знаем также, что на самом деле он отнюдь не опасен, напротив, такая четкая и откровенная позиция составляет саму суть всякого нормального человеческого общения.

Если вы стремились избегать столкновений с ребенком, то, скорее всего, делали это потому, что чувствовали себя беспомощными и не знали, что предпринять, как следует себя вести. Когда же вы будете знать, что именно надо делать во время подобных столкновений, этот страх уменьшится. В последующих главах мы сообщим вам все нужные

сведения. Так что проникнитесь уверенностью, что у вас будут все необходимые средства для того, чтобы справиться с ситуациями столкновений с ребенком.

Поймите также, что в столкновении вы на самом деле даете ребенку самое ценное из того, что можете дать, а именно — частицу самого себя; а ведь он или она очень нуждаются в том, чтобы получить от вас это.

Если же вы вообще боитесь столкновений с людьми, то поймите: подобные ситуации с вашим ребенком дают вам шанс освободиться от этого страха. Вы можете научиться чувствовать себя в них комфортно и даже получать удовольствие, радуясь ощущению приятного возбуждения и собственной компетентности от одного сознания, что вы можете справляться с конфликтными ситуациями.

Вот простое упражнение: если у вас есть такая возможность, то прислушайтесь, как говорят между собой 7-10-летние дети. Обратите внимание, как они откровенны во всех своих проявлениях — и когда скандалят, и когда говорят то, что думают, и когда распоряжаются. Они совсем не боятся столкновений. Вы, как взрослый, обладаете гораздо большим жизненным опытом, чем эти малыши; что же произойдет, если это ваше преимущество будет использовано в общении? Вы и все, кто вас окружает, поймете: вы — живой человек; и, может быть, тогда все в вас устремится к такого рода откровенному взаимодействию!

Таким образом, что касается столкновений, у вас будет все необходимое для того, чтобы справиться с ними и даже получать от них удовольствие. После того как вы успешно справитесь с несколькими стычками, вы почувствуете себя увереннее и, возможно, обнаружите: сами эти столкновения стали реже и слабее.

### Будьте открытыми

В главе 5 мы просили вас быть более чувствительными и восприимчивыми к вашим собственным желаниям, дискомфортам, переживаниям и, говоря о них, пользоваться Я-высказываниями. Поступая подобным образом, вы добиваетесь сразу многого: становитесь более открытыми; делаете первый шаг к тому, чтобы начать заботиться о себе; передаете частицу самого себя другому человеку в непосредственном общении с ним. Вы также вырабатываете у себя привычку, которая может выручить вас в любом межличностном взаимодействии. Когда бы вами ни овладело неприятное переживание — страх перед общением, беспокойство по поводу его результата, неуверенность в том, что следует делать или сказать и т.п., — вы можете начать проявлять заботу о самом себе, концентрируясь на своем внутреннем Я, спрашивая его, что оно ощущает, и затем сообщая об этих ощущениях тому, кто перед вами:

Я затрудняюсь сказать что-либо. Я просто не знаю, что сказать.

Я чувствую полную беспомощность в связи с этим.

Я так беспокоюсь, ведь дом может сгореть дотла.

С каждым проявлением подобной подлинной открытости, выраженным в виде Я-предложений, в которых нет слов «вы» или «ты», вы будете чувствовать, как к вам возвращаются силы, а ситуация в целом становится более равноправной.

Поймите: ваша открытость — главное в установлении равноправных отношений с ребенком и благополучного разрешения проблем, относящихся к перечню событий жизни родителя.

Резюмируем: та установка, к развитию которой мы побуждаем вас в ходе работы над пунктами из перечня событий жизни родителя, включает в себя следующие моменты:

Оставайтесь спокойными и помните, что стремитесь к своему счастью и к тому, чтобы ваш ребенок отвечал за себя и мог принимать собственные решения.

Исходите из того, что ваш ребенок изначально является серьезным, ответственным человеком, совершающим все эти тревожащие вас поступки потому, что не имеет достаточно опыта в проявлении себя хорошим и умелым человеком и боится вести себя соответствующим образом.

Поймите: приняв данную установку по отношению к той или иной ситуации, вы тем самым уже начинаете улучшать ее.

Сделайте своей целью равноправные человеческие отношения между вами и вашим ребенком.

Определите для себя справедливые права в этих отношениях и примите решение отстаивать их. Поймите: если вы сможете положиться на себя, проявляя заботу о своих собственных правах, то будете спокойными, ненапряженными и уверенными вне зависимости от того, какой поворот примет то или иное ваше взаимодействие с ребенком.

Осознайте то обстоятельство, что отдельные стычки с ребенком вполне допустимы, и поверьте, что ваша нерешительность в связи с ними может превратиться в уверенность и даже приятное ожидание по мере того, как вы будете практиковаться в такого рода общении.

Рассчитывайте во всем этом на вашу собственную открытость как на главное средство.

Глава 7.

Попробуем устранить все, что провоцирует и поддерживает проблемы в воспитании.

Теперь мы готовы начать работу над специфическими проблемами, которые могут еще оставаться после того, как вы честно проработали содержание первых шести глав этой книги.

Вернитесь сейчас, пожалуйста, к перечню событий жизни родителя и пересмотрите его. Перечень мог претерпеть некоторые изменения, а отдельные его пункты могли даже исчезнуть, по мере того как его пункты могли даже исчезнуть, по мере того как вы передавали сыну или дочери ответственность за события его или ее жизни. Оставьте в этом перечне только те проблемы, которые продолжали беспокоить вас в течение одной-двух последних недель, после того как вы перестали контролировать события, затрагивающие только жизнь ребенка. Пересмотренный перечень может включать любой из пунктов, перечисленных нами ранее, и любой из аспектов событий жизни ребенка, отмеченных в главе 2.

Давайте теперь начнем работать с этим обновленным перечнем.

Прежде всего следует выявить все те действия, которыми вы, даже не догадываясь об этом, на самом деле провоцируете ребенка на проступки, указанные в вашем перечне. Удерживайте в уме каждый из них, пока будете читать эту главу, и тщательнейшим образом рассмотрите все те аспекты своего поведения, которые делают эти проступки более вероятными.

Родители могут способствовать тем действиям ребенка, которые доставляют беспокойство, двумя способами: провоцируя эти действия, когда они еще не начались, и подкрепляя их, когда они уже закончились. Провоцирующим стимулом является обычно та или иная форма Вы— или Ты-высказывания или же вопрос такого же рода. В качестве подкрепления выступает отрицательное внимание. Вот почему в тех случаях, когда вам приходилось иметь дело с проступками детей, мы всячески поощряли использование Я-высказываний вместо Ты-высказываний или вопросов и концентрацию положительного, помогающего внимания на себе вместо концентрации отрицательного внимания на вашем ребенке.

Давайте рассмотрим некоторые конкретные способы, посредством которых вы можете провоцировать или подкреплять то самое поведение, которое так вас беспокоит. Мы обсудим пять разновидностей проступков, с которыми особенно часто сталкиваются родители.

Ложь.

Воровство.

Беспокоящие или пугающие заявления, обзывание, ругань.

Мрачная или враждебная установка в общении.

Злоупотребление благосклонностью родителей.

Ложь.

Если ложь ребенка была одной из ваших проблем, то теперь, передав ему или ей ответственность за пункты перечня событий жизни ребенка, вы, возможно, стали реже сталкиваться с ней. Причина здесь в том, что дети иногда говорят неправду, когда им приходится спрашивать вашего разрешения на поступки, относящиеся к перечню событий жизни ребенка, и когда они думают при этом, что вы можете сказать «нет». Например, если Марлин хочет пойти по магазинам с подругой, которая была недавно задержана за воровство, то девочка может испытать искушение сказать вам неправду: «Мама, можно я пойду сегодня вечером к Пауле? Мы собираемся поработать над нашим школьным заданием». В соответствии с вашим прежним образом действий вы, скорее всего, разрешили бы ей это, а она отправилась бы затем в торговый центр, с полным правом чувствуя, что благополучно одурачила своего диктатора. Однако если вы отказались разрешать или запрещать то или иное поведение ребенка, о чем мы просили вас в главах 2-4, то ребенок уже не может столь легко оправдать свою ложь и, следовательно, будет менее склонен обманывать вас. В соответствии с вашим новым образом действий, если Марлин все еще просит разрешить ей провести вечер в доме подруги, вы скажите ей лишь следующее: «Я рада, что ты сказала мне об этом; теперь я буду знать, что тебе надо оставить на ужин» или, возможно: «Я не занимаюсь тем, чтобы что-то разрешать тебе, но спасибо за то, что ты сказала мне, где будешь». Вы не выискивали ее ложь; вы оставили ее наедине с этой ложью. Теперь Марлин должна будет пойти в магазин, зная, что ей вовсе не обязательно лгать вам; нет диктатора, оправдывающего для нее ее ложь. Для Марлин это менее приятно по сравнению с тем, что было раньше; и в то же время у нее больше возможностей быть, напротив, откровенной с вами и сказать без всякой лжи: «Мама, я собираюсь пойти по магазинам вместе с Сузан сегодня вечером». У вас также больше возможностей, чтобы выразить озабоченность, интерес и доверие, поскольку вы отказались от того, чтобы налагать запреты или давать разрешения. «Меня это тревожит, потому что я беспокоюсь, что Сузан украдет что-нибудь снова и, возможно, вовлечет вас обоих в беду. И тем не менее я знаю: что бы ни случилось, ты сама сделаешь так, как для тебя будет лучше».

Даже если вы передали вашему сыну или вашей дочери ответственность за пункты из перечня событий жизни ребенка, вы тем не менее все еще можете выслушивать его или ее ложь по самым разным поводам. Если это так, посмотрите, не провоцируете ли вы всю

эту ложь, задавая ребенку вопросы, и не подкрепляете ли вы ее, концентрируя на вашем ребенке, когда он или она лжет, отрицательное внимание.

Начните с решения не задавать ребенку каких бы то ни было вопросов по крайней мере в течение одной недели.

Это не будет, по-видимому, столь уж трудным, как кажется на первый взгляд. Нужно просто быть немного более внимательной к тому, как вы говорите с ребенком; и каждый раз, когда захочется задать вопрос, постарайтесь либо ничего не говорить, либо измените вопрос таким образом, чтобы его можно было выразить в форме Я-высказывания.

Вместо: «Сделал ли ты свою работу по дому?» Попробуйте: «Мне бы хотелось узнать, что ванная комната уже вымыта».

Вместо: «Почему ты не здороваешься, когда я прихожу домой?» — «Я чувствую, что мной пренебрегают, когда со мной не здороваются». Или: «Мне хочется, чтобы со мной здоровались, когда я прихожу вечером домой».

Вместо: «Как ты доберешься до дому?» — «Я беспокоюсь о тебе, и мне хотелось бы знать, что ты доберешься домой в полной безопасности».

Вместо: «Сделаны ли твои уроки?» — Ничего не говорите! (Этот пункт целиком и полностью относится к перечню событий жизни ребенка.)

Существует особая разновидность вопроса, от которой мы вас особенно предостерегаем, — это вопрос, с помощью которого вы проверяете, будет ли ребенок говорить вам неправду о чем-то, что вы уже и так знаете. Например:

Из школы позвонили домой, чтобы узнать, больна ли Дженифер (14), поскольку она не пришла в школу. В тот же день мать Дженифер спросила ее: «Ну как сегодня в школе?»

Мы расцениваем это как ловушку. Не рекомендуем вам делать так — отчасти потому, что это все равно что специально добиваться лжи от Дженифер и тем самым предоставлять ей возможность упражняться в ней. И, более того, еще и потому, что в использовании подобного вопроса есть те же элементы мошенничества, что и в самой лжи. Простая констатация в сочетании с Я-высказыванием будет более эффективной:

Сегодня звонил директор, чтобы узнать, почему ты не была в школе. Я очень не люблю, когда звонят из школы, и был бы весьма признателен, если бы меня избавили от такого рода телефонных разговоров.

Когда вы перестанете задавать вопросы, количество случаев обмана, скорее всего, резко сократится. С его отдельными прецедентами вы все же можете еще столкнуться, поскольку ребенок пока не понял, что вы уже перестали бороться с его или ее ложью; когда ребенок тем не менее продолжает обманывать вас, убедитесь, что, услышав неправду, вы не концентрируете отрицательное внимание на нем, но ведете себя как-то иначе. Любая ваша реакция, выражающая беспокойство или гнев, будет подпитывать привычку лгать, так что вместо этого сделайте примерно следующее:

Произнесите просто «гм» и уйдите, чтобы заняться своим любимым делом.

Ведите себя так, как будто слушаете не своего, а соседского ребенка, рассказывающего вам что-то во время дружелюбной беседы, в ходе которой, даже если вы и думаете, что он или она говорит вам неправду, нет никакой нужды выяснять это, и вы можете быть просто вежливыми.

Скажите: «Я чувствую себя неловко, так как мне все время кажется, что меня обманывают, поэтому я хотела бы прекратить этот разговор».

Если вы уверены, что действительно перестали задавать вопросы и реагировать на ребенка посредством отрицательного внимания, то мы можем пообещать вам такие же хорошие результаты, что и в случае с матерью Кэти, который мы взяли из реальной жизни. Предлагаемая нами стратегия зачастую оказывается столь успешной, что мы пришли к убеждению: ложь ребенка является одной из самых легких проблем, с которыми приходится иметь дело родителям.

Миссис Р. жаловалась, что Кэти (8) почти постоянно лжет. Девочка говорила неправду о том, что делала сама («Я получила сегодня пятерку в школе»), и выдумывала также длинные истории о том, что она видела или слышала. Обследование показало, что миссис Р. почти постоянно задавала девочке вопросы: „Как дела?“, „Как было в школе?“, „Что ты сейчас делаешь?“, „Почему ты взяла мою косметику?“, „Что ты собираешься делать после этого?“, „Разве тебе не хочется быть хорошей?“, „Почему ты говоришь неправду?“ Мы обучили ее не задавать никаких вопросов, заменяя их либо Я-высказываниями, либо просто молчанием. Иначе говоря, она прекратила провоцировать ложь Кэти. Мы попросили ее также реагировать на любые сколь угодно необычные истории с выражением подлинного интереса, как если бы она чувствовала: „Это интересно!“ Другими словами, она не стала также подкреплять ложь Кэти, перестав концентрировать на девочке отрицательное внимание. Буквально следуя нашим рекомендациям, миссис Р. осуществила героическую перестройку своих представлений. И хотя все мы ожидали, что борьба со склонностью Кэти говорить неправду будет долгой, привычка эта исчезла почти мгновенно.

Конечно, когда ложь прекратится, вы, возможно, поймете: беспокоила вас не столько ложь сама по себе, сколько то, о чем вам говорили неправду. Если ребенок лжет вам о своем посещении школы или о марихуане или о том, крал ли он ваши ювелирные украшения, а потом лгать перестанет, то это, естественно, не решит проблему. Вы хотите, чтобы прекратились прогулы, употребление наркотика или воровство. В этом случае все же поздравьте себя с тем, что смогли покончить с ложью! А уж затем начинайте работать непосредственно с другой, более глубокой проблемой. Если она относится к перечню событий жизни ребенка, вновь прочтите главы 2-4. Если же проблему следует включить в перечень событий жизни родителя, продолжите чтение этой и последующих глав.

Воровство.

Иногда родители сообщают следующее:

Мне заплатили наличными, а мой сын Том (16) высмотрел, куда я положил их, и взял часть денег.

Сандра (14) берет мою одежду и ювелирные украшения и продает их своим подругам.

Ральф (16) привел в дом двух друзей, когда я был в командировке, и позволил им войти в мой кабинет. Они нашли 65 долларов, которые я оставил жене на продукты, и взяли их.

Зачастую родители начинают действовать по двухэтапной программе подкрепления-и-провоцирования воровства сразу же после того, как случается первая кража. Они делают это посредством 1) концентрации отрицательного внимания на человеке, совершившем кражу, задавая ему вопросы, ругая и наказывая его, и посредством 2) небрежного хранения ценных вещей, которые могут украсть в следующий раз. И чем больше родителей беспокоит воровство, чем больше им хотелось бы доверять своим детям, тем вероятнее, что они будут действовать именно так, т.е. одновременно подкреплять и провоцировать воровство.

Главное, что должны сделать родители, чтобы разрешить проблему воровства, представляет собой нечто совершенно отличное от этих двух способов поведения. Ваша задача состоит в том, чтобы определить конкретные способы действий, которые не связаны с отрицательным вниманием к ребенку и не провоцируют его еще на одну кражу. Здесь открывается много возможностей для вашего творчества, и любое решение, скорее всего, будет более эффективным, если вы найдете его сами. Так происходит потому, что в данном случае гораздо менее важно, что именно вы будете делать; важнее, чтобы вы смогли проделать все это нестесненно и ненапряженно, без эмоциональной нагрузки, а лучше вас никто не знает, что это может быть. Например, вы можете использовать каждый случай воровства в качестве сигнала для того, чтобы начать заниматься вашим любимым делом, предварительно объявив всем (включая возможного вора), что вы делаете это для того, чтобы облегчить ту боль, которую доставила вам кража. Другая возможность может состоять в том, чтобы отдать украденное вору.

В романе Виктора Гюго рассказывается о том, как один человек украл несколько серебряных предметов у священника, предоставившего ему кров и пищу. Жандармы привели вора в дом священника, чтобы удостовериться, что обнаруженные у этого человека ценности были, как он утверждал, ему подарены. Священник подтвердил, что

они в самом деле были подарком. Это «дарение» драгоценного серебра оказалось для героя романа критической поворотной точкой всей его жизни, ставшей исходной причиной добродетельного образа жизни.

И вновь критической особенностью каждого решения является не то или иное поведение само по себе, но то, насколько спокойно и ненапряженно вы себя чувствуете, осуществляя его. Если же решения, подобные приведенным выше, оставляют у вас ощущение, что вы не заботитесь о самом себе, рассмотрите следующие два простых практических шага.

Во— первых, зная, что в вашем доме существует проблема воровства, убедитесь, что вы лично не провоцируете кражи, оставляя без присмотра вещи, представляющие ценность. Позаботьтесь о тех вещах, которые крадут; если вы убираете и запираете их, оказавшись в номере гостиницы, то сделайте то же самое у себя дома. Вы не должны оставлять на виду и без присмотра сумочки и кошельки, деньги или украшения и даже такие небольшие притягательные вещи, как электронные часы и транзисторные приемники, если вы на самом деле хотите уберечь их и знаете, что воровство продолжается.

Скажите вашему ребенку в форме Я-высказывания, что вы собираетесь обеспечить сохранность ваших вещей. Например: «Кэрл, я заметил, что пропала часть моих денег, поэтому теперь я собираюсь убирать их».

Мы обучали всему этому многих родителей, обращавшихся к нам.

Мать Мэри одна воспитывала двух детей в стесненных жилищных условиях; единственное место, которое она позволила себе оставить для личного пользования, — шкатулка, где она хранила украшения, сигареты и немного мелочи. Несколько раз в течение недели она замечала, как исчезали некоторые из этих вещей, и у нее с Мэри (13) из-за этого произошла затем стычка. Постепенно такого рода стычки стали проходить по одному и тому же постоянному сценарию: мать спрашивает Мэри, брала ли та что-нибудь, Мэри отрицается, мать обвиняет ее, Мэри сердится, мать плачет. Мы помогли матери Мэри прекратить все ее вопросы, обвинения и стенания и посоветовали приобрести надежный замок для ее шкатулки.

Роджер (15) был под постоянным подозрением в семье. В кабинете отца стоял кувшин, наполненный доверху старыми пенсовыми монетами, и каждый раз, когда казалось, что их уровень в кувшине несколько снижался, родители начинали подозревать, что Роджер взял несколько монет. Он, конечно, отрицал это. Мы порекомендовали отца убрать монеты под замок.

Обеспечение сохранности ваших вещей, возможно, окажется недостаточным, чтобы разрешить проблему воровства. С одной стороны. Если вы ограничитесь только этим, ребенок может воспринять ваши действия как игру или состязание и сможет отыскать

тайники, сломать замки, взломать ящики. С другой стороны, вы, возможно, не захотите держать под замками вещи в собственном доме до тех пор, пока ребенок не станет достаточно взрослым, чтобы жить отдельно.

Второе, что мы просим вас сделать, — дело более трудное. Оно состоит в том, чтобы убрать из ваших взаимоотношений с ребенком все проявления отрицательного внимания, заменив их в тех случаях, когда вы считаете, что вас обокрали, на столь естественную заботу о самом себе.

У нас нет сомнения в том, что дети крадут из-за нежелания выказать себя и соответственно быть воспринятыми в качестве хороших, счастливых, ответственных людей, и воровство является тем легким способом, посредством которого они сохраняют безопасную для них позицию плохих и безответственных. Почти все их того, что крадут дети, они могут получить другими способами, которые, однако, предполагают честность и, возможно, умелость и тем самым характеризуют их как отвечающих за самих себя. Воровство, напротив, доказывает, что они плохие, именно поэтому они совершают кражи. Наилучший способ борьбы с воровством заключается в том, чтобы убедительно показать ребенку: воровство не дает ему желаемых результатов (т.е. что оно не клеймит его с помощью вашего отрицательного внимания как плохого). И одновременно сделать все, что вы можете, чтобы ребенок перестал чувствовать себя неловко в тех случаях, когда он ощущает себя хорошим и отвечающим за себя человеком. Всего этого нельзя добиться, лишь говоря ребенку, что он хороший; но это можно сделать, став для него моделью, образцом, демонстрируя ему, что вы сами ощущаете и воспринимаете себя хорошим, счастливым и ответственным, что вы можете проявлять заботу о самом себе и что вас нельзя спровоцировать на отрицательное внимание по отношению к сыну или дочери. Имея вас в качестве такой модели, ребенок мало-помалу осмеливается ощущать себя хорошим и ответственным, и ему уже больше не понадобится воровать, чтобы доказывать противоположное.

Каким же образом следует позаботиться о себе, когда ребенок стащил что-либо у вас? Мы просим вас действовать примерно в том же ключе, как, например, в том случае, если обваливается часть кровли и вы пытаетесь как-то укрепить ее и, возможно, зовете на помощь, но в любом случае отнюдь не ругаете и не обвиняете вашего ребенка. Именно вам нанесен ущерб кражей, и теперь ваша задача состоит в том, чтобы сделать что-нибудь и возместить потерю. Вот несколько примеров, показывающих, как можно позаботиться о самом себе. Заметьте: во всех этих случаях родители избегают проявлений отрицательного внимания по отношению к ребенку и, напротив, акцентируют Я-высказывания и концентрацию на предоставлении благоприятных условий самим себе.

Предположим, вы обнаружили пропажу денег из вашей сумочки или бумажника. Билл — один из ваших детей — брал деньги и раньше, и, хотя у вас и нет полной уверенности, вы подозреваете, что и на этот раз это сделал он.

Вы говорите детям:

— Мейбл и Билл, я только что обнаружил, что из моего кошелька пропали 10 долларов. Мне бы хотелось получить их обратно.

— Я не брал их.

— Я тоже.

— Я понимаю, что вы мне говорите, и тем не менее я говорю, что хочу получить их обратно. Если я не получу их до завтра, то на следующей неделе нам придется есть главным образом фасолевый суп, поскольку эти 10 долларов были частью продуктовых денег.

Затем может случиться так, что вы (или кто-либо еще) «найдете» деньги. В конце концов они таинственным образом окажутся в вашем кошельке или же Билл неожиданно «найдет» их в ящике на кухне, куда вы обычно кладете свой кошелек (у нас были случаи, когда все происходило именно так). Если деньги обнаружатся подобным образом, отнеситесь к этому как ни в чем ни бывало и воздержитесь от сарказма. Если же этого не произойдет, то сварите большую кастрюлю фасолевого супа, чтобы сэкономить для себя пропавшие 10 долларов.

Учитывая специфику конкретных ситуаций, мы обучили многих родителей заботиться о себе в тех случаях, когда дети крали что-либо у них.

Ральф (16) был спокойным и довольно застенчивым мальчиком, которому очень хотелось иметь друзей. Однажды его отец, вернувшийся из командировки, обнаружил, что из его кабинета пропали 65 долларов. Ральф дал отцу следующее объяснение. Он встретил двух парней, которые произвели на него сильное впечатление своей многоопытностью и грубостью выражений. Когда родителей не было дома, он пригласил этих ребят к себе и не препятствовал им, когда они стали ходить по комнатам и прошли через спальню родителей в кабинет отца. Там они нашли 65 долларов и быстро скрылись с ними. Услышав все это, отец Ральфа вызвал полицию; обнаружилась, однако, полная путаница в том, кто эти двое, где именно они были и у кого же на самом деле сейчас находятся деньги. Мы посоветовали отцу посмотреть на все это дело так, как если бы эти деньги потерял его (отца) приятель-сверстник. Ральфа не ругали и не наказывали; просто отец сказал сыну, что считает его ответственным за дом, за все, находящееся в нем в то время, когда родители отсутствуют, и ждет, что деньги будут возвращены. Ральф согласился выплатить пропавшие 65 долларов из тех денег, которые он зарабатывал после школьных занятий. Отец сказал также Ральфу, что он не желает, чтобы во время его отсутствия в доме находились посторонние люди; если же это повторится, он будет

вынужден для своего спокойствия нанять человека присматривать за домом, хотя в этом деле ему больше хотелось бы полагаться на сына.

Трисия (15) и Мерилин (16) — легкомысленные, эффектные и капризные сестры — делали все, что угодно, лишь бы продлить свое веселье. Они постоянно без всякого стеснения пользовались вещами своей матери, и никакие ее жалобы, обвинения, мольбы и даже слезы не действовали на них. Однажды их мать особенно расстроилась, увидев, что из ее комнаты исчез дорогой свитер. На этот раз она бесхитростно и твердо заявила дочерям: «Я хочу, чтобы мне вернули мой свитер». Девочки, конечно же, стали отрицать, что знают что-либо об этой вещи; они кричали, становились угрюмыми, заявляли, что к ним несправедливы. Был момент, когда одна из них, вместо того чтобы ответить матери, в бешенстве выбежала из дома. Матери удалось оставаться совершенно спокойной, ненапряженной и не чувствовать дискомфорта на протяжении всего этого конфликта, потому что она точно знала, как должна вести себя, что бы ни предпринимали девочки, а также потому, что она сумела сконцентрировать свое внимание не на дочерях, а на том, что собиралась делать сама. Она просто оставалась непреклонно и время от времени, что бы ни говорили или ни делали девочки, повторяла лишь одно предложение: «Я хочу, чтобы мне вернули мой свитер». Так прошло несколько часов, после чего она сказала дочерям: «Я хочу, чтобы мне вернули мой свитер, и, если я не получу его сегодня вечером, я непременно переверну вверх дном ваши комнаты и выброшу всю вашу одежду в плавательный бассейн». (О применении подобных физических воздействий мы еще поговорим. Они могут как бы скрикошетить, ударить по вам самим в том случае, если вы не продумали их заранее и действуете без полной искренности и уверенности в своей правоте.) Она явно была готова поступить именно так. В конце концов Мерилин не выдержала и, заплакав, сказала: «Подожди! Я одолжила твой свитер подруге. Я только что говорила с ней по телефону. Она принесет его утром».

Салли (13) уже много лет воровала и только что вернулась из приемника для несовершеннолетних, куда ее забрали за то, что нашли у нее краденое. В первый же день по ее возвращении домой у матери пропал новый фен. Мать была уверена, что Салли отдала или продала фен своим друзьям, но убедительных доказательств у нее не было. Она знала также, что Салли будет все отрицать, если ее обвинить в пропаже. Мы предложили матери объявить семье (в которой было еще трое девочек), что она расстроена пропажей своей вещи и, чтобы позаботиться о себе, потратит на покупку нового фена часть продуктовых денег, оставив для семьи лишь небольшую сумму на хлеб. Ей пришлось объяснить девочкам, что, хотя она сама вовсе не хочет переходить на хлеб и воду или же держать на них всю семью, все же предпочтет сделать именно так, нежели позволит ущемить свое внутреннее Я, не позаботившись о нем.

Мать так и не получила свой фен, но испытала приятное чувство удовлетворения от того, что фактически впервые постояла за себя. Она заметила также, что другие ее дочери не только жаловались на несправедливость, но и многое высказали самой Салли по поводу случившегося. В последующие месяцы мать Салли проявила много упорства, и, хотя дело шло туго, во многом ей стало значительно легче.

Мы рассказали о том, что следует делать, если ваш ребенок ворует у вас. Дело обстоит несколько иначе, когда ребенок крадет у своих братьев или сестер. В этих случаях вы будете испытывать сильное искушение вновь стать семейным судьей и уладить спор, возможно, отругав или наказав злодея. Не делайте этого. При желании посочувствуйте тому или той, у кого украли, и скажите, что знаете: он или она вполне может справиться с происшедшим. Так вы поможете ребенку гораздо больше, нежели сделав все возможное, чтобы вернуть ему или ей украденное. Ребенок, совершивший проступок, также найдет, как справиться с ситуацией, если вы не будете в нее вмешиваться.

Беспокоящие или пугающие заявления, обзывание, ругань.

К этой категории проступков относятся такие действия, как:

Говорит, что я не люблю его.

Обзывает меня бранными словами.

Когда бы мы ни ссорились, грозит сжечь дом.

Сквернословит.

Говорит, что убежит из дома.

Говорит, что покончит с собой.

Говорит, что прикончит нас ночью, когда мы будем спать.

Все это подростки говорят родителям в основном по одной из следующих двух причин:

1. Из— за какой-то действительно существующей проблемы; ребенок нуждается в помощи и как бы обозначает существование проблемы тем, что говорит родителям подобные вещи.

2. Зная, что это выводит родителя из себя.

Если то, что говорит ребенок, обусловлено первой причиной, то наилучшим для вас будет принять какие-либо эффективные меры по отношению к существующей у него проблеме. Если же действует вторая причина, то самое правильное — проигнорировать сказанное. И ни в одном из этих случаев вам не следует проявлять к ребенку

отрицательное внимание, не следует расстраиваться, раздавать подзатыльники, огрызаться или же испытывать чувства беспокойства, вины, фрустрации или гнева.

Поэтому мы рекомендуем вам в тех случаях, когда вы впервые услышали нечто подобное от ребенка, отнестись к происшедшему очень серьезно, выразить свое участие и предложить помощь. В дальнейшем, если за словами ребенка видится реальная опасность, необходимо сделать все, что в ваших силах, чтобы отвратить ее, — может быть, вам следует уведомить полицию или же отвезти ребенка в психиатрическую больницу для обследования. Например, родители мальчика. Сказавшего, что он прикончит их, позвонили в полицию. Мы попросили их убрать из дома ружье. Родители, сын которых пригрозил сжечь дом, предложили ему оплатить услугу психолога-консультанта; кроме того, они также позвонили в полицию.

В том случае, если вы приняли эти меры разумной предосторожности, а ребенок продолжает высказываться подобным образом, не предпринимая никаких усилий, чтобы как-то решить свою проблему, есть основание подозревать, что он или она занимаются вымогательством; иначе говоря, ребенок использует те или иные выражения, чтобы спровоцировать ваше отрицательное внимание, либо расстроив вас, либо вынудив отступить от принятой вами позиции. Наш главный совет: воспользуйтесь специальными приемами проявления настойчивости, о которых пойдет речь в следующих главах, но прежде убедитесь, что вы сами не поощряете все эти высказывания ребенка своими реакциями на них. Не позволяйте себе расстраиваться каждый раз, как только ребенок скажет нечто подобное.

Зачастую, когда мы видим родителя, обеспокоенного тем, что говорит ребенок, нам кажется, будто перед нами коррида, быком в которой является сам родитель. На настоящих корридах нам всегда очень хотелось шепнуть, подсказать кое-что быкам; ведь сила на стороне быка, а матадор лишь управляет ею. Матадору достаточно лишь взмаха маленькой красной тряпки, чтобы вывести быка из равновесия, заставить его зареветь и молнией броситься в атаку. Без сомнения, бык верит, что его проблема — это матадор или по крайней мере красная тряпка; однако, как нам кажется, проблема быка состоит в его готовности выходить из равновесия и впадать в бешенство каждый раз, когда этого захочет матадор и когда он подаст сигнал к этому. Нам бы хотелось сказать быку:

Постарайся не заводиться.

Выходя из себя каждый раз, как только этот человек взмахивает своей красной тряпкой, ты делаешь как раз то, что нужно ему. Подумай, каким дураком он себя почувствует, если не сможет заставить тебя сделать это!

Твой адреналин дорог. Позаботься о нем, попридержи его, не трать его столь опрометчиво по чьему-то сигналу на гнев и беспокойство. Держи свой адреналин сухим!

Посмотрите, пожалуйста, нет ли в вашем поведении каких-либо чрезмерных реакций на то, что говорит ребенок. Решите для себя: вы не будете сердиться, беспокоиться, испытывать чувства вины и фрустрации и не будете также кричать, распускать руки или плакать, когда он или она, сказав нечто, подаст вам сигнал к этому. Не будьте быком!

Однажды мы наблюдали прекрасный пример, как подобным образом один ребенок манипулировал другим. Прочитайте описание этого случая и спросите себя, не реагируете ли вы случайно так, как вел себя Пит.

Кэрол (10) и Пит (9) доспорились до того, что их спор превратился в обмен репликами типа «Это было так!», «Нет, это было не так!», «Это было так!». После того как они уже некоторое время проспорили в такой вот манере, ответы Кэрол постепенно стали становиться все короче и короче («Это так!» и затем просто: «Так!»), в то время как Пит, добиваясь, чтобы она совсем замолчала, давал все более и более яростные и усложненные реплики («Это было не так, ты дура!»). Скоро он начал колотить по стенам и топтать по полу в беспомощной ярости. В конце концов Кэрол лениво уселась на свою кровать, и ей было достаточно издавать лишь тончайшие повизгивания тогда, когда ей хотелось вогнать Пита в бешенство.

Ясно, что в данном случае речь шла уже не о чем-то конкретном, о чем спорили дети, но, скорее, о том, что один человек понял, как можно вывести из себя другого. Пит, по-видимому, так и не узнал, что кто-то манипулировал им извне и что его взрывы гнева не приносили ему желаемого результата.

Эрни (9) и Боб (12) довели до отчаяния свою мать и нового, очень заботливого отчима. Когда взрослым предложили откровенно рассказать, как же детям удалось добиться этого, они с трудом решили такую задачу, в конце концов указав на то, что им говорят мальчики. Выяснилось следующее: когда бы каждый из супругов ни пытался в чем-то ограничить детей (обращаясь к Эрни или Бобу с просьбой в чем-то помочь, отправиться спать, меньше шуметь и т.д.), мальчики говорили: «Ты не можешь заставлять меня», «Мне здесь не нравится; я вот позвоню своему отцу, чтобы он пришел и забрал меня», — или же просто смеялись в ответ. Все это (особенно грубый, издевательский смех) приводило отчима в бешенство. За несколько месяцев такой жизни он буквально вогнал себя в состояние нервного напряжения и повышенного кровяного давления. Было очевидно: принимая столь серьезно то, что говорили дети, он поощрял их словесные подзуживания.

В числе прочего мы предложили матери и отчиму сказать мальчикам, чтобы те звонили своему отцу каждый раз, когда считают, что им кто-то угрожает или несправедливо с ними обращается («Ты можешь воспользоваться этим телефоном, чтобы позвонить своему отцу, и, тем не менее, я хочу, чтобы здесь было меньше шума»). Мы попросили также супругов расценивать все, что говорят мальчики, скорее как болтовню

маленьких детей, нежели как серьезные заявления, способные сделать беспомощным взрослого человека. Такому умному и доброму человеку, как этот отчим, было неуместно поддаваться на провокации этих пустых подзуживаний.

Несколько слов об обзывании и ругани: если что-либо из этого представляет проблему для вас, мы рекомендуем предпринять еще один шаг, прежде чем вы перейдете к следующему разделу.

Убедитесь, что вы не провоцируете данные действия, совершая их первым.

Тщательно припомните, что именно вы сказали вашему ребенку непосредственно перед тем, как получили самые последние образчики обидных кличек или ругани. Было ли это чем-то унижающим, осуждающим или даже таким бранным словом, как «Дурак!», «Чучело!» или «Толстуха!»? Начали ли вы ругаться первым? Или, может быть, вы отдавали приказания? Задали вопрос? Выразили недовольство? Содержало ли сказанное вами слово «ты»? Все это — провоцирующие стимулы. Осознав их, вы сможете контролировать то в речи вашего ребенка, что мучает вас. Вероятно, вы сможете, устраняя из своей речи эти провоцирующие стимулы, уменьшить число беспокоящих вас случаев обзывания и ругани.

Спросите себя: «Если вы захотели, чтобы ребенок ругался или обзывал меня, то что надо было бы мне делать?» Ваш ответ на этот вопрос может подсказать, как на самом деле вы добиваетесь всего этого.

Мрачная или враждебная установка в общении.

У Бернис (16) мрачная установка. Она всегда выглядит хмуро и сконфуженно.

У Тимоти (14) враждебная установка. У него есть такой жест, который заставляет меня каждый раз думать, когда я говорю ему что-либо, что он собирается меня ударить.

Манера Томми (15) съеживаться и прокрадываться, когда он проходит через общую комнату, наводит на мысль, будто он думает, что я собираюсь ударить его. Я никогда не делал ничего подобного, и все это заставляет меня чувствовать себя каким-то большущим чудищем.

Если вы воспринимаете подобные случаи так же, как мы, то за этими установками вы увидите некое обращение или послание. Вам покажется, что посредством этих установок ваш ребенок как бы говорит вам:

Ты плохой.

Я несчастлив, и это твоя вина.

Ты лучше поостерегись и обращай со мной по деликатнее, а то получишь.

Пожалуйста, не бей меня, ты, колотушка для детей!

Может случиться: вы, «всего лишь» понимая эти обращения таким образом, уже побуждаете ребенка сохранять подобные установки. Мы предлагаем вам стать гораздо менее проницательными. Полагая, что за установкой ребенка может скрываться некое обращение, предложите, если можете, ему или ей один раз вашу помощь. После этого мы рекомендуем вам отказаться понимать эти едва различимые установочные обращения и довериться тому, что ваш ребенок, испытывая некую реальную трудность и желая обсудить ее с вами, может сказать об этом напрямик.

Проработайте проблему отрицательной установки ребенка в общении таким образом.

Прежде всего, проверьте, не провоцируете ли вы негативную установку вашего ребенка тем, что распорядитесь или говорите с пренебрежением или смотрите на него, подчеркивая свое неприятие, рассерженность, несогласие. Короче говоря, убедитесь, что ваша установка — это установка дружелюбной вежливости.

Если же установка ребенка заставляет вас испытывать страх, как это иногда бывает, когда она агрессивна и враждебна, решите, что следует предпринять, если за плохим последует худшее и вас, например, действительно ударят; приняв это решение, постарайтесь расслабиться с ощущением того, что вы теперь знаете, как именно будете действовать, и поэтому вам уже больше не надо ломать над всем этим голову. Как только вы приняли такое решение, прекратите замечать угрожающие жесты. Другими словами, если вас действительно ударят, то предпримите что-нибудь действенное, чтобы помочь себе, например, вызовите полицию. Если же ничего подобного не произойдет, то решительно оставьте эту проблему. Откажитесь от третьей возможности, состоящей в том, чтобы жить в страхе и озабоченности от такой позиции другого человека, которую вы не можете контролировать.

И наконец, присмотритесь: что вы делали, когда заметили установку ребенка, и что — беспокойство, вину, гнев или страх — вы испытывали при этом? Это и есть ваш вклад в подкрепление нежелательной для вас установки. Примите решение использовать любую другую реакцию взамен того или иного из этих переживаний. Вы можете, например, если это соответствует вашему жизненному стилю, шутя побегать, погоняться за ребенком, чтобы как-то развлечь его или ее каждый раз, как только заметите испуганный, мрачный или обиженный взгляд.

Иногда родители подкрепляют нежелательные установки, принимая их на свой счет, рассматривая установку ребенка как направленную непосредственно на родителя. Так, если у сына или дочери печальный или угрюмый вид или если он или она говорит «доброе утро» тихим голосом, то такой родитель думает, что это каким-то образом, связано с ним или с ней, и чувствует: его или ее так или иначе обвиняют. И это может быть как совершенно точным видением ситуации (ваш ребенок действительно может чувствовать

нечто негативное по отношению к вам), так и ошибочным восприятием (он может вовсе не думать о вас, а просто быть полусонным или испытывающим боль от стертого пальца). В любом из этих случаев воспринимать установку ребенка как направленную непосредственно против вас будет ошибкой, потому что в результате вы получаете то, чего сами не хотите; такое восприятие включает установку ребенка, стимулирует ее действие. Вместо этого постарайтесь позволить себе воспринимать происходящее как вполне нормальное, какой бы ни была при этом установка ребенка, до тех пор, пока она не повредит вам непосредственно. Вы можете решить для себя: для каждого члена семьи вполне естественно и нормально иметь разные установки. В вашей семье они могут быть бодрыми, угрюмыми, серьезными и определенными, так же, как и эксцентричными; и до тех пор пока они никому не приносят вреда, их разнообразие может обогащать семейную жизнь.

В конце концов, мы видим: представители разных наций придерживаются различных стилей жизни. Одни склонны быть искренними и открытыми; другие известны как более мрачные, или замкнутые, или непостоянные, или вежливые. Каждый из этих стилей жизни является для человека действенной жизненной установкой. Вы можете считать вполне нормальным, если у вашего ребенка есть такая установка, которая кажется вам угрюмой, мрачной или неприязненной.

Гарри (13) спокойный, сдержанный, немногословный мальчик. Его приемной матери, человеку открытому, очень экспрессивному, всегда казалось: немногословие и несколько мрачноватое выражение лица Гарри означают, что с ним что-то не так; и это в каком-то смысле ее вина. Она сделала много хорошего, чтобы завоевать его расположение, но его молчание, угрюмые взгляды и особенно то, как он говорил ей: «С добрым утром!» (как робот, считала она), — заставляли ее думать, что он настроен враждебно по отношению к ней. Она могла быть права, но не видела и не понимала, что ее тревожное сосредоточие на установке Гарри включает эту установку как уместную и что у Гарри может быть просто иной, отличающийся от ее собственного, личностный стиль.

Злоупотребние благосклонностью родителей.

Рассмотрим еще один круг проблем, возникновение которых родители иногда сами поощряют, почти напрашиваясь на них. Следующие пункты мы рассматриваем в качестве примеров, как ребенок злоупотребляет тем, что явно или неявно предоставляется ему или ей родителями.

Берет мою машину и не заботится о ней.

Занимает деньги и не возвращает их.

Пользуется моей косметикой и оставляет ее в беспорядке.

Оставляет мои инструменты ржаветь на улице.

Когда я захожу за ней, она не появляется вовремя.

Не возвращает книги в библиотеку, вынуждая меня оплачивать штраф.

Распоряжается, чтобы я возил его то туда, то сюда; не просит об этом вежливо.

Эти пункты сходны тем, что любой незаинтересованный наблюдатель увидит: родитель в каком-то смысле напрашивается во всех этих случаях на проступки ребенка, осознавая в то же самое время лишь чувства фрустрации, несправедливости, беспомощности, гнева. Мы сами оказывались в подобных ситуациях и до сих пор удивляемся тому, насколько были слепы, — ведь именно мы допускали проступки детей.

Один из наших сыновей весьма беспечно водил машину. Подавая ее назад, он налетел на столб и помял заднее крыло, а потом отказался ремонтировать ее. Мы были взбудоражены, расстроены, рассержены. Затем он вновь вел автомобиль без должного внимания, врезался в земляную кучу, разбив вдребезги его передок. Мы расстроились и отругали его. Тем не мене, в третий раз он долго и сильно гнал машину без масла до тех пор, пока она полностью и окончательно не сломалась. В течение всего этого времени не было случая, чтобы мы давали ему разрешение пользоваться нашей машиной, но не было и случая, чтобы мы не позволили ему это.

Поступаете ли вы подобным образом? Если ваш ребенок не возвращает деньги, занятые у вас, продолжаете ли вы давать ему или ей в долг? Если ребенок оставляет ваши инструменты на улице, разрешаете ли вы ему или ей пользоваться ими снова до того, как почувствуете себя в норме после подобного проступка? Если ребенок плохо обращается с вашей машиной, или читательским билетом, или пишущей машинкой, или с любым другим вашим имуществом, предоставляете ли вы ему или ей все это еще раз после первого нарушения? Если это так, то ваше попустительство может быть одним из обстоятельств, провоцирующих проступки детей. Делая одолжения, после того как им злоупотребили, ничего не предприняв, чтобы поправить дело, вы тем самым провоцируете ребенка на повторные проявления неблагодарности.

Все это пункты, которые повторяются вновь и вновь, и их общая схема такова:

1. Ваш ребенок добивается от вас какого-то одолжения (желает воспользоваться вашей машиной или читательским абонементом; хочет, чтобы вы зашли или заехали за ним или за ней) и либо выпрашивает его, либо просто принимает его как само собой разумеющееся.

2. Вы делаете это одолжение, либо давая прямое разрешение, либо просто не говоря ребенку «нет».

3. Ребенок злоупотребляет одолжением, но в то же время ждет его от вас снова.

4. Вы чувствуете, что вашей благосклонностью злоупотребили, обошлись с вами неправильно, чувствуете себя фрустрированным, рассерженным и тем не менее вы вновь делаете то же самое одолжение.

Эта поведенческая схема основывается на ряде представлений, засевших как в вашей голове, так и в голове вашего ребенка. Эти представления таковы:

Родитель принадлежит своему ребенку.

Родитель не имеет прав и не должен быть настолько эгоистичным, чтобы претендовать на что-либо для себя.

Хороший родитель готов всего себя отдать ребенку.

Обладая подобными представлениями, родитель и в самом деле жертвует собой, потом начинает чувствовать естественную обиду за то, что его или ее благосклонность принимают как само собой разумеющееся, а затем уже склоняется к тому, чтобы почувствовать себя плохим и виновным даже за свое чувство обиды.

Ваше продолжающееся согласие делать одолжения запускает, провоцирует проступки, а ваша неспособность позаботиться о себе, когда этими одолжениями пренебрегают и злоупотребляют, подкрепляет эти проступки.

Главное умение, которому мы рекомендуем вам научиться для того, чтобы вашей благосклонностью не злоупотребляли, — это умение Не Делать Одолжений. Вот как этому можно научиться.

Прежде всего какое-то время подумайте о всех тех различных способах, посредством которых тот или иной ваш ребенок добивается чего-либо от вас. Как он или она говорит в подобном случае?

Эй, мама, у нас кончился хлеб.

Папа, ты разбудишь меня в семь часов?

Папа, ты сможешь забрать меня в 12.30 у кино?

Могу я попросить у тебя 5 долларов?

Мама, возьми меня в веломагазин.

Папа я возьму машину на вечер?

Можно я заведу собаку?

Я привел домой собаку.

Неужели мне придется водить этот ваш старый драндулет, когда я получу свои водительские права?

К окончанию школы я хочу получить в подарок новый «Датсун».

Все это ситуации, в которых, сказав «да», вы делаете одолжение ребенку. Это пока еще не вещи, которые вы предоставляете ему или ей; это пока разрешения, одолжения. И поскольку они представляют собой всего лишь одолжения, вам соответственно ничто не мешает сказать «да» или «нет».

Продумывая эти примеры, обратите внимание, чувствуете ли вы без всякого предварительного обсуждения, что должны сказать «да» или, может быть, вашим первым побуждением оказывается озабоченность тем, как выполнить запрос ребенка. Если вы чувствуете именно так, вы, вероятно, полагаете: ваша задача состоит в том, чтобы обслуживать ребенка; а ваш ребенок с тем же успехом может считать: быть обслуживаемым — это его или ее право.

Обратите внимание: на многие из этих запросов вы могли бы захотеть сказать «да», если бы ваши отношения с ребенком складывались хорошо; и вы могли бы отказаться, если в целом с вами обращаются несправедливо. Например, реплика: «Эй, мама, у нас кончился хлеб» — звучит неплохо, когда мы слышим ее от веселого ребенка во время еды между сменами блюд; и эта же фраза действует раздражающе, когда произносится требовательным тоном и исходит от ребенка, который только и делает, что жует весь день перед телевизором, в то время как вы работаете. В последнем случае вы вполне можете почувствовать желание сказать «нет». И действительно, если запрос имеет негативную предысторию, если он относится к той сфере, в которой ваш ребенок постоянно злоупотребляет вашей снисходительностью, то вы обязательно ощутите: что-то в вас хочет отказаться, — и, возможно, это желание будет оставаться в вас до тех пор, пока ситуация не станет более подходящей.

Если Дэйв не появился, когда вы собирались забрать его, то в следующий раз вам уже не захочется идти за ним.

Если Шейла занимала у вас раньше деньги и не вернула их, что-то в вас не захочет одалживать ей в следующий раз.

Если Карл разбил вашу машину или если вы обнаружили, что он пытался попробовать, сможет ли она выжать 100 миль в час, или если он никогда не заправляет ее бензином, то вы вполне можете сказать «нет», когда он попросит ее в следующий раз.

Если Линда не заботится о своих рыбках, вы можете не захотеть купить ей собаку, когда она попросит вас об этом.

Мы считаем: каждый раз, когда ребенок обращается к вам с просьбой или требованием, нечто в вас очень хорошо знает, хочет ли оно согласиться или нет. Раньше вы могли каждый раз говорить «да», потому что думали, что должны отвечать подобным образом. Теперь же, когда бы ваш ребенок ни попросил чего-либо у вас, сконцентрируйте внимание на вашем внутреннем сигнальщике: выясните, хочет ли он сказать «да» или «нет», и затем поступайте согласно его желаниям. Это означает, что иногда (вероятно, в тех случаях, когда вы получаете удовольствие от общения с ребенком, чувствуете расположение к нему или к ней) вам захочется сказать «да» — и вы так и сделаете. А в других случаях вы откажете.

Прежде всего, если вы собираетесь изменить свое поведение в связи с разного рода одолжениями ребенку, то будет честным дать знать ему или ей, что теперь все будет иначе. Поэтому один раз скажите ему или ей в форме Я-высказывания, что именно вы планируете делать. Это высказывание должно быть по возможности лаконичным и мягким, и вы должны произнести его в ненапряженной и дружеской манере. Вот как следует отказывать ребенку.

Джеки, я недовольна тем, что иногда говорю «да» в ответ на твои просьбы, когда на самом деле не хочу этого. Я собираюсь позаботиться о себе и буду делать одолжения тебе только тогда, когда они будут по душе мне самой и когда я действительно захочу выполнить твои просьбы.

Теперь расслабьтесь и займитесь своими делами до тех пор, пока не поступит следующий запрос.

Как только он появится, **ОСТАНОВИТЕСЬ!** Сдерживайте стремление сказать «да», даже не подумав об этом запросе, и вместо этого спросите себя, хотите ли вы согласиться с ним. Если ответом будет «нет», то скажите вашему ребенку спокойным и ненапряженным тоном: «Нет».

Затем добавьте наиболее искренне и наиболее короткое Я-высказывание (из тех, что придут вам в голову) о том, почему вы не хотите сказать «да».

Дженит: Ты можешь забрать меня у итальянского ресторана.

Отец: Нет, Дженит. Я чувствую себя неловко, когда меня так просят.

Джо (в ресторане): Мама, можно я съем твой десерт?

Мать: Нет, Джо. Я хочу съесть его сама.

Джефф: Я забираю машину вечером.

Отец: Нет, Джефф. Мне не по себе, когда ты водишь мою машину.

Барт (отец которого согласился платить ему по 5 долларов за мытье машины):  
Можно мне получить мои 5 долларов вперед?

Отец: Нет. Я нервничаю, путаясь, получу ли я то, что причитается мне по договору.

Билл: Отвези меня сейчас в веломагазин.

Мать: Нет. Я не хочу туда ехать.

Мэриан: Мама, мне нужно взять твой фотоаппарат в школу.

Мать: Нет. Я не люблю одалживать свой фотоаппарат.

У вас может возникнуть искушение оснастить ваше «нет» дополнительными объяснениями.

Нет, Джо, я еще не наелась и к тому же особенно люблю такой десерт; свой десерт ты ведь уже съел, и просить его у кого-то еще — невежливо; кроме того, в него добавлен кокосовый орех, а ты этого не любишь.

Не делайте этого. Придерживайтесь вашего короткого, прямого Я-высказывания. Дополнительное многословие только заглушит его. Не приводите также каких-либо других оправданий и обоснований. Обоснования приемлемы в тех случаях, когда у вас с ребенком хорошие отношения и вы хотели бы в действительности сказать «да», но у вас есть какая-то очень существенная причина не делать этого, поэтому вы и объясняете ребенку, почему говорите «нет». Здесь же речь идет, о тех случаях, когда нечто в вас чувствует третирование и не хочет сказать «да». В подобном случае дополнительные объяснения свидетельствуют лишь об одном: вы не ощущаете за собой права сказать «нет».

Особенно избегайте искушения приводить объяснения, которые не основаны на ваших собственных желаниях, на том, что вы хотите для самого себя. Например: «Нет, Джо, ты же знаешь, что от десерта у тебя будут прыщи». Просто приведите лаконично свою личную причину отказа — и на этом остановитесь.

Ваш ребенок может отреагировать на это любым способом: от бодрого «ладно» до визгливого истерического припадка; на вас может быть не оказано вовсе никакого давления или же вы можете столкнуться со значительным сопротивлением ребенка.

Но раз уж вы сказали «нет», важно твердо стоять на своем до тех пор, пока не измените свой взгляд на нежелание предоставить данное одолжение ребенку. Если на вас оказывается давление, спокойно отнеситесь к тому, что делает ваш ребенок, терпеливо выслушайте, что он или она говорит, а затем вежливо повторите ваш отказ:

Нет, я не хочу туда ехать.

Нет, я не одалживаю свой фотоаппарат.

Нет, я хочу съесть свой десерт сама.

Пока мы упомянули пять разновидностей проступков, которые часто провоцируют сами родители. Сейчас посмотрите, пожалуйста, оставшиеся пункты из перечня событий жизни родителя для того, чтобы выяснить, не могли ли вы спровоцировать или подкреплять их ранее.

Провоцировали ли вы проступки ребенка до их появления:

Употребляя слова «ты», «твой», «твоя» и т.п.

Задавая вопросы?

Отдавая распоряжения?

Выражая недовольство?

Делая пренебрежительные замечания?

Делая первым в принципе то же самое, чем вы недовольны в вашем ребенке?

Создавая ситуацию, повышающую вероятность проступков?

Подкрепляли ли вы проступки ребенка после их совершения, концентрируя на нем отрицательные внимание:

Ругая? Наказывая? Отчитывая? Плача? Испытывая неприятные эмоции: гнев, страх, беспокойство, фрустрацию? Расстраиваясь? Хмурясь? Тревожась?

Используйте эту главу для того, чтобы разобраться в том, как в дальнейшем вам следует:

Использовать Я-высказывания, когда вы говорите о чем-то, что вас беспокоит.

Устраивать свою жизнь так, чтобы сделать ее удобной и приятной для себя, не поощряя при этом других красть у вас, злоупотреблять вашей добротой и т.д.

Решать, как себя вести, когда обнаружатся тревожащие вас проступки, выбирая при этом такие способы поведения, которые не предполагают использования отрицательного внимания.

Если влияющие на вашу жизнь отрицательные проступки ребенку (см. пункты из перечня событий жизни родителя) продолжают оставаться для вас проблемой, после того как вы совершенно прекратили всякое их провоцирование или подкрепление, переходите к освоению приемов настойчивости, изложенных в следующих главах. Ваша позиция при использовании данных приемов будет прочной, поскольку вы теперь знаете, что не поощряете проступки ребенка, когда добиваетесь от него лучшего поведения.

Мы видим лишь единственное основание, которое все еще может вынуждать вас видеть проблему в действиях ребенка, относящихся к пунктам из перечня событий жизни родителя, — это старая, хорошо известная реакция, которую мы называем стерпеться с этим. Теперь пришло время поработать над способами изменения этой привычной реакции.

## Глава 8.

### Как постоять за себя

Если вы искренне прочувствовали и проработали содержание первых семи глав этой книги, тогда сейчас:

Вы цените и поощряете способность вашего ребенка принимать решения, влияющие на его или ее жизнь.

Вы далеки от попыток контролировать жизнь ребенка и управлять ею, даже если это и было свойственно вам раньше.

Вы стали другом вашего ребенка настолько, насколько это возможно, и хотите видеть его или ее счастливым и самостоятельным. Вы смотрите на своего ребенка как на

компетентного и способного управлять собственной жизнью, и вам интересно наблюдать, как он или она делает это.

Вы прекратили всякое провоцирование и подкрепление проступков ребенка.

Вы ласковы и вежливы в общении с ребенком и продолжаете предоставлять ему или ей ваш дом и всю прочую помощь и поддержку, которая с этим связана.

Если вы делаете все это, то нам представляется, что вы на самом деле уважаете права ребенка. Вы справедливы и рассудительны, и к вам нельзя предъявить каких-либо претензий за неправильное, плохое обращение с ребенком. Если же у вас все еще есть проблемы, тогда, по-видимому, ваши права не уважаются, с вами обращаются несправедливо. Пора постоять за себя и свои права.

Это начинание может оказаться для вас одним из наиболее полезных наших советов. Отстаивая свои права, вы сможете намного улучшить взаимоотношения с ребенком, обеспечить себе лучшее самовосприятие, испытать ощущения напряжения и радости, настоящего удовольствия. Мы надеемся, что все это не оставит вас равнодушными.

Данная часть вашей работы с книгой будет наиболее эффективной, если проводить ее с проступками детей, однозначно попадающими в перечень событий жизни родителя, или, иначе говоря, с такими их действиями, которые всякий согласился бы признать несправедливыми по отношению к вам, — совершай их живущие с вами взрослые. Мы имеем в виду такие проступки:

Пачкает и не убирает за собой.

Развешивает мокрые полотенца по всей ванной комнате.

Пачкает на кухне.

Оставляет грязную посуду в гостиной.

Не убирает за своей собакой.

Не заботится о своей собаке.

Продолжает красть ваши вещи.

В любое время проигрывает громкую стереомузыку.

Не приходит вовремя, а потом ломает окна, замки и т. п., пробираясь домой.

Засыпает вас счетами за дальние междугородные телефонные переговоры, не спрашивая вашего разрешения на это и не предлагая денег на их оплату.

Бездельничает — живет вместе с вами, но не ходит ни в школу, ни на работу и вообще не делает что-либо полезное.

Не хочет делать работу по дому.

Приводит домой друзей, когда вас нет.

Устраивает дома сборища, пока вы на работе, делает это к тому же во время школьных занятий и, возможно, с алкоголем, наркотиками и сексом.

Выращивает дома марихуану или хранит ее в своей комнате, ставя вас вне закона.

Продолжает курить в постели даже после того, как прожег постельное белье и мебель.

Когда злится, отбивает штукатурку со стен, проминает стенки холодильника, ломает двери и мебель.

Ваша забеременевшая дочь, не спрашивая вашего разрешения, приводит жить к вам в дом своего друга (или ваш сын приводит свою беременную подружку).

Сюда относятся также те аспекты пунктов из перечня событий жизни ребенка, которые вы зарезервировали в свое время, поскольку они напрямую влияют на вашу жизнь.

Запланируйте, пожалуйста, для себя несколько недель, возможно, один — два месяца, для того чтобы постепенно перейти на позицию отстаивания своих прав.

Наша цель — довольно существенное изменение вашей установки: от чувства обязанности и долга по отношению к вашему ребенку до ощущения приемлемости и естественности заботы о самом себе. Этого нельзя достичь в спешке, мимоходом высказав ребенку несколько настойчивых требований, а затем вновь перейдя к прежним способам общения. Это, скорее, медленная, вдумчивая и постоянная пошаговая работа, идущая от одного этапа к другому, — только она и может привести к настоящему результату.

Просмотрите ваш перечень событий жизни родителя и выберите в нем пункт примерно средней для вас степени трудности. В процессе этой работы мы собираемся провести вас через серию нарастающих по сложности шагов. Вы освоите философию и технику решения всех проблем вашего перечня. Конкретный пункт, над которым вы начнете работать, может позитивно разрешиться в любой точке этого пошагового движения; но вам не должно быть дела до того, на каком именно этапе это произойдет, потому что вы знаете: вы будете идти по этому пути до тех пор, пока проблема не будет для вас решена.

Пять главных шагов будут состоять в следующем:

1. Установление справедливости ваших притязаний. Этот шаг предполагает, что вы искренне попытаетесь договориться с ребенком вне зависимости от того, будет или не будет эта попытка успешной; необходимо в завершение этого шага четко высказать то, чего вы хотите.

Проблема может получить свое разрешение на этом этапе. Если же этого не произойдет, то переходите ко второму шагу.

2. Упорное настаивание на том, чего вы хотите — вопреки давлению ребенка, вынуждающего вас сдаться.

3. Многократное повторение второго шага, если проблема возникает снова и снова. Наиболее вероятно, что проблема разрешится на этом этапе. Однако, если все же этого не произойдет, переходите к четвертому шагу.

4. Убеждение ребенка в том, что ваше слово действительно заслуживает доверия и вы на самом деле сделаете то, о чем говорите, чтобы добиться принадлежащего вам по законному праву.

#### 5. Родительская забастовка.

В качестве основного примера мы предлагаем использовать отказ ребенка выполнять его часть работы по дому. Однако подход, описываемый нами применительно к данному конкретному пункту, приложим ко всем пунктам из перечня событий жизни родителя. После того как вы научитесь применять изложенные ниже принципы к одному из пунктов вашего перечня, к усвоенной процедуре можно прибегнуть и в связи с остальными пунктами этого перечня. В ходе добросовестной проработки первых четырех шагов большинство ваших проблем либо разрешится, либо их станет гораздо легче контролировать; в отношении тех проблем, которые все же останутся даже после проведенной работы, следует предпринять (в качестве последнего средства) пятый и последний шаг — родительскую забастовку. Об этом мы поговорим в главе 9.

Итак, вы чувствуете, что с вами обращаются несправедливо: ваш ребенок-подросток не делает, не желает делать, «забывает» делать свою работу по дому, не помогает вам.

### Первый шаг

Чтобы заложить надежный фундамент для разрешения данной проблемы, упрочьте справедливость того, чего вы хотите. Этот шаг может потребовать от вас некоторых новых навыков общения, поэтому до того как вы начнете его практическое освоение, непременно прочтите полное описание этого шага от начала и до конца.

Данный шаг важен вот почему: вам-то может представляться очевидным, что с вами обращаются несправедливо; а ребенок, вполне возможно, убежден: он или она имеет право вести себя с вами подобным образом или, даже более того, вы хотите, чтобы с вами так обращались. В настоящее время установлено: в столкновении любого типа та сторона, которая, по общему мнению, является правой, обладает огромным преимуществом.

Может быть, вы замечали это у животных, когда, например, даже маленькая собачка может прогнать со своего двора большущего пса именно потому, что обе собаки знают: «права» маленькая.

Исследования показывают: когда две равные по силе колюшки вступают в конфликт, рыбка, защищающая свое гнездо и, следовательно, являющаяся «правой», всегда побеждает.

В ходе работы над этим шагом ваша цель состоит в том, чтобы просто-напросто упрочить для себя и для ребенка справедливость и тем самым оправданность того, чего вы

хотите. Поскольку почти каждый в нашем обществе, анализируя все пункты из перечня событий жизни родителя, согласится, что с ним обращаются несправедливо, вы можете полагать: нечто и в вашем ребенке признает справедливость вашего желания — если, конечно, вы предъявляете его в неагрессивной, необвиняющей манере. И уже с этого момента ребенок при повторе проступка должен будет почувствовать себя не обаятельным бунтарем против авторитарной власти, но человеком, совершающим несправедливость. А почувствовать это не так уж приятно.

Не рассчитывайте, что поведение вашего ребенка сильно изменится в результате первого шага. Однако, пройдя его до конца, вы ясно заявите о том, что ваше требование справедливо, и ребенок либо согласится с вашим представлением о справедливости, либо не согласится с ним или даже вовсе откажется разговаривать с вами. Что именно произойдет, не так уж важно, потому что в любом случае ребенок, скорее всего, опять совершит проступки; но вы укрепите представление о справедливости ваших требований, и это послужит вам прочным основанием для последующих действий.

Вот как можно эффективно осуществить первый шаг.

Выберите время, когда вы и ваш ребенок достаточно спокойны, не напряжены, и вежливым, дружелюбным голосом (используя три предложения) объявите: вы недовольны ситуацией, вы хотите видеть ее иной и вы хотели бы, чтобы ребенок помог вам в этом. Все три предложения должны начинаться со слова «я», и только в третьем появятся слова «ты», «твой», «твоя». Предложения могут идти в такой последовательности:

Предложение 1. Джон, я недовольна тем, как распределяется у нас работа по дому. (Или в зависимости от того, какой пункт вы выбрали для разработки) каков уход за собакой; что исчезает моя одежда; что выясняется, пока я отсутствовал в доме были какие-то люди; что слышу дома так много непристойных слов; что так много шума от стереоаппаратуры.

Предложение 2. Я хочу, чтобы эта ситуация изменилась, стала более справедливой.(или:) Я, разумеется, хочу более справедливого соглашения между нами на этот счет.

Предложение 3. Я хотела бы, чтобы ты подсказал мне, как это сделать.(или:) Я хотела бы, чтобы ты помог мне добиться такого изменения. Я буду благодарна за любую помощь, которую ты сможешь оказать мне в этом отношении. Я хотела бы знать, есть ли у тебя какие-либо предложения, которые могли бы помочь в этом.

В ответной реакции ребенка будет содержаться либо некоторая готовность обсудить все это, начать выработать соглашение, либо вы можете почувствовать: от вас просто хотят отделаться. Если ответ ребенка покажется вам проявлением готовности к разговору, начинайте прорабатывать ваше соглашение дальше. Все это может происходить так, как было в случае с матерью Карла.

Мать: Карл, я недовольна тем, что в нашем доме всегда беспорядок и грязь, а я чувствую себя единственной, кто убирает и наводит порядок в доме. Я хочу большей справедливости на этот счет. Я хотела бы, чтобы ты помог мне добиться такого изменения.

Карл: Мне тоже не нравится, что в доме столько грязи и беспорядка. (Случается, что и дети говорят подобные вещи.)

Мать: Я хотела бы, чтобы мне помогли в установлении более справедливого распределения обязанностей. (Придерживайтесь вашей темы — установления более справедливого соглашения).

Карл: Ну ладно, я не буду больше так пачкать.

Мать (посоветовавшись со своим сигнальщиком): Я хочу чего-то более определенного, нежели это. Я согласилась бы готовить обеды и поддерживать порядок в кухне, если ты каждую неделю будешь убирать гостиную и ванную комнату.

Карл: Если уж так, то я буду лучше убирать кухню, чем ванную.

Мать: Хорошо, я согласна.

Если ребенок реагирует подобным образом на ваши первые три предложения, поздравьте себя. Вы только что достигли устного соглашения о том, что будет теперь считаться справедливым. Хотя более вероятно, вы получите ответ, который заставит вас почувствовать, что от вас хотят отделаться. Когда вы выскажете свои три предложения, ребенок может попытаться изменить предмет разговора, перевести его с вашего желания достичь более справедливого соглашения на что-либо еще, на то, например, кто первый пачкает дома, или на то обстоятельство, что сломан пылесос, или на что-либо еще, лишь бы увести вас в сторону. Или же он может просто улизнуть от вас, или обозвать вас, или только поворчать в ответ, или же повесить голову и прикинуться раскаявшимся. Если случится что-либо подобное, вы просто продолжайте настоятельно добиваться соглашения, повторяя на разные лады предложение 3.

Я действительно хочу, чтобы ты помог мне в этом. Я хотела бы получить какие-нибудь предложения, как мне решить эту проблему. Если после трех или четырех повторений вы все еще не получаете ничего, что напоминало бы сотрудничество, то продолжайте повторять варианты предложения 3, начиная добавлять к ним при этом свои условия предварительных переговоров и формулируя их по-прежнему в виде Я-высказываний.

Я согласилась бы готовить обед каждый день, если ты возьмешь на себя работу в саду.

Я соглашусь с этим, если ты позаботишься об уборке гостиной.

Я согласна, если смогу рассчитывать на твою трехчасовую работу каждую субботу.

Или, если вы прорабатываете другой пункт:

Я не имел бы ничего против собаки, если бы знал, что ты убираешь за ней.

Я согласился бы на два часа стереомузыки вечером, если смогу рассчитывать на покой в остальное время.

Сформулировав ваше высказывание, выждите, чтобы посмотреть, какова реакция, и, если это всего лишь очередная попытка отделаться от вас, просто повторите снова новый вариант этого предложения.

Не спешите при этом: говорите в замедленной и ненапряженной манере. Каждый раз, когда вы формулируете подобное справедливое по содержанию и вежливое по форме высказывание и делаете после него паузу, ваш ребенок испытывает на себе давление, побуждающее его или ее ответить вам, так что дайте этому давлению поработать. Между своими предложениями вы должны выдерживать паузы не менее пятнадцати секунд.

Если вы будете придерживаться этих рекомендаций, будете говорить спокойно и вежливо, временно игнорируя всякие попытки сбить вас с толку и просто придерживаясь своих высказываний, то ребенок может в конце концов отреагировать на это, обнаружив желание договориться с вами. Например:

Дэйв: Ну ладно, что ты от меня-то хочешь? (Не обращайтесь внимания на тон ребенка. Упорно старайтесь добиться, если возможно, устного соглашения с ним.)

Родитель: Я был бы согласен, если бы газон перед домом поддерживался в должном порядке.

Дэйв: Я не хочу делать подобную рабскую работу!

Не обращайтесь внимания на то, насколько обоснованными или необоснованными являются замечания вашего ребенка. Продолжайте сосредоточивать все ваше внимание на установлении справедливого соглашения.)

Родитель: Я хотел бы иметь возможность рассчитывать на справедливый вклад каждого в дела семьи.

Дэйв: Почему ты не заставляешь Сис выполнять ее обязанности? (Не обращайтесь внимания на подобные отвлекающие замечания, продолжайте добиваться соглашения.)

Родитель: Я был бы еще более согласен, если бы кто-то готовил обеды или гладил белье.

Дэйв: О... (неприличное слово)! Тогда я буду гладить. (Не обращайтесь внимания при этом на грубый и развязный тон. Упорно придерживайтесь того, чтобы добиться устного соглашения.)

Родитель: Хорошо, я согласен с этим.

Если спустя пятнадцать или двадцать минут ваш ребенок все еще не проявляет желания обсуждать с вами, как справедливо распределить обязанности, или просто уходит из комнаты, а может быть, даже сразу же отказывается от разговора, то тогда на некоторое время оставьте эту тему и приготовьтесь к тому, чтобы повторить вновь этот шаг через несколько часов или на следующий день. Сделайте три таких попытки (можно и

больше, если вы этого захотите), прежде чем прийти к заключению о том, что ребенок не собирается помогать вам решать эту проблему. Когда вы дойдете до этой точки и почувствуете, что предоставили ему или ей вполне достаточно возможностей предпринять что-либо, тогда один раз и предельно ясно сформулируйте, что, на ваш взгляд, было бы справедливым и, следовательно, на что вы будете рассчитывать в будущем. На этом пока и остановитесь.

Используйте Я-высказывания, включая в них, когда говорите, минимальное число слов «ты», «твой», «твоя».

Я думаю, будет справедливо, если бы я рассчитывал на то, что ты убираешь общую комнату каждую неделю, и это именно та помощь, которую я хотела бы получать и дальше.

Я думаю, будет справедливо, если бы я покупал продукты, платил за них и мог бы рассчитывать на то, что ты приносишь их домой и выносишь мусор. Это то, чего бы я хотел.

Я думаю, будет справедливо, если бы я знала, что ты либо учишься, либо платишь за комнату и питание, либо занимаешься работой по дому. Я буду надеяться, что произойдет что-нибудь одно из этого.

Я думаю, будет справедливо, если бы все, что ломается в доме, оплачивалось, и я буду на это рассчитывать.

Если вам удалось добиться от вашего ребенка какого-либо устного соглашения, завершите этот шаг аналогичным образом, сформулировав одно ясное резюмирующее высказывание о том, чего именно вы будете ожидать в дальнейшем.

Я буду готовить обеды и дальше, и я буду рассчитывать на то, что общая комната и кухня будут убраны.

Я буду делать свою часть работы и дальше, и я буду рассчитывать на то, что белье будет выглажено каждую неделю.

Я буду рассчитывать на то, что в доме не окажется никого, кроме тебя, когда меня нет.

Я буду теперь рассчитывать на то, что все сломанное будет оплачено.

Я буду надеяться и далее на свободу от стерео, кроме двух часов — с 9 до 11 часов вечера.

Если вы честно и на самом деле проделали все, предполагаемое данным шагом, то к этому моменту вы уже будете знать, что дали понять каждому: вы справедливы, откровенны и стремитесь к решению проблемы. Вы также честно предупреждаете о том, чего будете ожидать в дальнейшем. Существует некоторая вероятность, что всего этого будет достаточно для решения вашей проблемы. Произойдет это или нет, вы тем не менее

продвинулись вперед, потому что именно вы заявили о своей позиции, которая в случае возможной стычки с ребенком дает основание считать: вы правы.

Теперь, если вы твердо стоите на своем, у вашего ребенка может появиться желание согласиться с вами; и если вы сможете предоставить ему или ей такую возможность без потери своего лица и чувства собственного достоинства, то ситуация может улучшиться.

В любом случае, после того как вы сделали резюмирующее заявление, прочтите полностью описание второго шага, чтобы быть совершенно подготовленным к дальнейшим действиям. Приготовьте короткое предложение, которое мы попросили вас составить и которое вам понадобится на этом шаге, и храните его в памяти. Затем забудьте о проблеме до тех пор, пока не получите очередного эмоционального напоминания о ней. Не обращайтесь внимания на то, делает или нет ребенок свою работу. Если же он или она выполняет ее, то не обращайтесь внимания на то, как и какими способами. Не проверяйте, сделана ли работа, и не напоминайте о ней ребенку. Вместо этого удерживайте свое внимание на том, что доставляет вам радость в вашей собственной жизни, и, пока вы чувствуете себя комфортно, ничего не предпринимайте в отношении данной проблемы.

Но когда-нибудь, спустя несколько часов или дней после того, как вы высказали то, чего вы хотите, ваше безмятежное и комфортное расположение духа, скорее всего, будет прервано прежним, знакомым эмоциональным напоминанием о данной, беспокоящей вас проблеме.

Если обязанность вашего ребенка состояла в том, чтобы помогать вам в делах по два часа каждую субботу утром, а вы поймете, что он, так и не сделав свою работу, уже исчез из дома на целый день, то вы почувствуете эмоциональный сигнал.

Если работа вашего ребенка заключалась в том, чтобы убирать в саду, а вы, выглянув из окна, заметите, что опавшие листья убраны лишь наполовину, а садовый инструмент оставлен на улице, то вы почувствуете эмоциональный сигнал.

Если вы предупредили, что не хотите, чтобы в доме были другие подростки, когда вас нет, и обнаруживаете свидетельства того, что они там были, то вы почувствуете эмоциональный сигнал.

Если вы сказали, что рассчитываете на то, что будете освобождены от стерео на все время, кроме нескольких часов вечером, и затем услышите оглушительный вой в середине дня, то вы почувствуете эмоциональный сигнал.

Если вы заявили, что надеетесь на то, что собака вовремя будет накормлена, и затем заметите, что она все еще голодна, хотя время кормежки уже прошло, то вы почувствуете эмоциональный сигнал.

(Если вы замечаете, что работа не сделана, и в то же время не чувствуете этого сигнала, ощущая себя по той или иной причине вполне нормально, то ничего не предпринимайте! Ваша задача состоит не в том, чтобы увидеть, выполнил ребенок свою

работу или нет, но, скорее, в том, чтобы позаботиться о ваших эмоциональных переживаниях в связи с этой работой. Если вы не ощущаете сигнала, когда видите работу несделанной, то тогда, вероятно, происходящее не доставляет вам неудобства и для вас просто нет проблемы. Короче говоря, мы просим вас об одном: ваши поступки должны определять не те или иные действия ребенка сами по себе, но ваши эмоциональные сигналы.)

Как только вы почувствуете вполне определенный и отчетливый эмоциональный сигнал из-за того, что проступок, над которым вы работаете, повторился вновь, переходите ко второму шагу — к упорному настаиванию на своем желании вопреки давлению ребенка, вынуждающего вас отступить от этого желания.

## Второй шаг

Главные цели второго шага состоят в том, чтобы поупражняться в настойчивости и избежать того, чтобы вас уводили в сторону. Достижение этих двух целей обеспечит успех этого шага — вне зависимости от того, удовлетворите ли вы при этом ваше законное желание или нет.

Вот что следует предпринять для второго шага.

В том случае, если ваше желание, сформулированное на первом шаге, не встретило у ребенка понимания и поддержки, составьте заранее короткое, ясное Я-высказывание, описывающее, что согласно вашему желанию должно произойти, чтобы ослабить эмоциональный сигнал. Убедитесь, что в данном высказывании нет слова «ты».

Если проблема состоит в том, что не делается какая-то работа, тогда скажите:

Я хотела бы, чтобы кухня была убрана.

Я хочу, чтобы мне сегодня помогли по-настоящему.

Я хочу, чтобы за собакой было убрано.

Если же проблема в том, что все же случилось то, чего, по вашему мнению, не должно было произойти, тогда скажите:

Я хотел бы твердо знать, что ни один человек не придет к нам в дом без моего разрешения.

Я желаю твердо знать, что не услышу здесь каких-либо ругательств.

Если ваш ребенок «одолжил» нечто принадлежащее вам, не спросив вас об этом, тогда скажите:

Я хотела бы, чтобы мне вернули мою блузку такой, какой она была (выстиранной и отглаженной).

Или:

Я желаю твердо знать, что никто не войдет в мою комнату, не спросив разрешения.

Я хочу, чтобы в моем доме заботились о собаке.

Я хотел бы получить деньги за этот телефонный счет.

Я хочу, чтобы в моем доме не было марихуаны.

Я хотела бы, чтобы дыра в стене была заделана.

Когда вы составите подобное высказывание, запомните его и держите наготове.

Теперь постарайтесь отчетливо осознать: в данном случае вы отстаиваете справедливые и по существу равноправные отношения между вами и вашим ребенком, а он нуждается в том, чтобы вы проявляли настойчивость в провозглашении и отстаивании этого равноправия. Однако подросток также должен знать, что вы можете быть и будете твердым в такого рода заботе о себе, и в его амплуа входит оказать вам некоторое сопротивление для проверки этой твердости. Ребенок может использовать всевозможные уловки, чтобы отвлечь вас, сбить с толку, перевести разговор на что-либо другое. Ваша задача будет заключаться в том, чтобы твердо придерживаться в подобном диалоге своей линии и воздерживаться от обсуждения всех заманчивых посторонних тем и вопросов, предлагаемых вам ребенком.

Вы начнете этот разговор на тему, составляющую предмет вашего желания; решите же для себя, что никакой иной предмет — вне зависимости от степени его важности в другое время — не отвлечет вас от вашего желания до тех пор, пока оно не будет удовлетворено.

Высказывая свое желание, приготовьтесь полностью, всем своим существом включиться в решение данной задачи. Не выкрикивайте его из соседней комнаты и не высказывайте свое пожелание вполоборота. Пойдите туда, где находится ваш ребенок, подойдите к нему достаточно близко (от трех до пяти футов) и, когда будете говорить, полностью, всем телом повернитесь к сыну или дочери.

Как только вы впервые после эмоционального сигнала увидите ребенка, подойдите к нему и выскажите вежливое требование. Это, по-видимому, единственный случай, когда мы советуем вам воспользоваться вопросительным предложением, но его цель состоит не в том, чтобы вынудить ребенка сотрудничать с вами (вопрос, скорее всего, здесь не поможет), но в том, чтобы заложить хорошую основу для последующего диалога.

Это требование напечтает ребенку, что вы чувствуете за собой определенное право, что вы вежливы и будете и дальше заботиться о себе.

Барбара, не будешь ли ты так добра убрать кухню?

Ден, не будешь ли ты так добр позаботиться о саде?

Меген, не будешь ли ты так любезна разъяснить мне, что ты решила: ходить в школу или же оплачивать свою комнату и питание?

Джо, не будешь ли ты так добр накормить собаку?

Стив, не будешь ли ты так любезен дать мне денег, чтобы оплатить этот телефонный счет?

Ответ ребенка на ваше вежливое требование может либо устроить вас, либо оставить все еще неудовлетворенным. Если же ответ ослабляет эмоциональный сигнал от проступка и примиряет вас с ним, тогда просто опишите ребенку ваше приятное ощущение, выразив его в форме Я-высказывания.

Ден: О, конечно, папа, я совсем забыл. Я сейчас же сделаю это.

Отец: Буду рад этому.

Барбара: О, мама, извини. Я была занята другим, но в течение получаса еда будет готова.

Мать: Хорошо, я согласна.

Меген: О, папа, я забыла сказать тебе. Сегодня утром я видела моего школьного куратора, и с понедельника я начну вновь заниматься в школе с полной нагрузкой.

Отец: Я рад слышать об этом.

Более вероятно, что ответ ребенка все же оставит у вас достаточно сильное ощущение полученного ранее эмоционального сигнала: от вас хотят отделаться и неясно, будет ли ваше желание понято, а работа выполнена. Ребенок может сказать нечто подобное:

Но сейчас я должен делать уроки.

Ладно, ладно, я сделаю это потом.

Сейчас не моя очередь делать это.

Почему всю грязную работу должен делать я?

Или:

Я не буду.

Иди к черту!

Я оплачу счет, но сейчас у меня совсем нет денег.

Мне не нравится ни один из школьных курсов.

Все это — уловки, предназначенные для того, чтобы отвлечь вас от предмета вашего желания и сбить на что-то другое: на то, чтобы вы взяли на себя ответственность за выполнение ребенком домашних заданий; на то, чтобы прекратить разговор или начать спор об очередности выполнения дел или о том, можно ли считать данную работу грязной и почему вообще ее нужно делать; на то, чтобы вы начали ругаться, грубить в ответ, приводить объяснения и т. д. На первом шаге вы уже предоставили вашему ребенку полную возможность обсудить подобные проблемы, и, если они возникают теперь, будет справедливым, если вы проигнорируете их. Вместо этого ответьте вашему ребенку, используя настаивающее трехчленное предложение.

Первая часть этого предложения предназначается для того, чтобы дать понять ребенку: вы слышите его или ее. Она может содержать слова «ты», «твой», «твоя», поскольку представляет собой простое отражение услышанного вами от ребенка. Чтобы сформулировать эту часть вашего предложения, просто выслушайте, что говорит ваш ребенок, резюмируйте это для себя и затем адресуйте ребенку. Вы обнаружите, что такие выражения, как «Я понимаю, что...», «Ты говоришь, что...», а иногда и просто «Мм, гм», хорошо подходят для начала первой части этого предложения.

Я слышу, что ты должен делать уроки...

Я понимаю, что ты хочешь сделать это потом...

Ты говоришь, что сейчас не твоя очередь...

Ты удивляешься, почему ты должен делать это...

Ты говоришь, что не хочешь делать это...

или:

Я слышу, что у тебя совсем нет денег...

Тебе не нравятся школьные занятия...

Вторая часть предложения представляет собой слово «и». Вы можете обнаружить, что вместо этого слова вам хочется использовать «но». Мы находим, однако, что «и» более эффективно. В этом предложении мы просим вас выразить два желания или чувства: одно — вашего ребенка и другое — ваше собственное, и соединяющее их слово «но» предполагает, что они находятся друг с другом в конфликте — и только одно из них является оправданным, имеющим законную силу. Слово же «и» предполагает, что эти два желания действительно существуют и что они могут сосуществовать. Это позволяет избежать любых попыток превратить вашу беседу в конфликт.

Третья часть предложения — это Я-высказывание, которое вы уже подготовили.

Все предложение целиком получается тогда таким:

Я понимаю, что ты хочешь сделать это потом, — и — я хочу, чтобы кухня была убрана.

Ты говоришь, что сейчас не твоя очередь, — и — я хочу, чтобы сегодня утром мне по-настоящему помогли.

Ты удивляешься, почему ты должен делать это, — и — я хочу, чтобы за собакой было убрано.

Ваш ребенок, вероятно, отреагирует на это какой-то новой уловкой; вы же справитесь с ней аналогичным образом, просто отразив, вернув ее ему или ей, добавив к ней союз «и», а затем вновь сформулировав ваше основное Я-высказывание. Продолжая отвечать ребенку подобным образом, вы сможете поддерживать вежливый тон голоса и сохранять спокойствие, потому что вы не должны будете затрачивать сколько-нибудь сил на то, чтобы придумать, что же сказать (у вас уже есть схема вашего трехчленного

предложения и ваше основное Я-высказывание), а также потому, что вы знаете: вне зависимости от исхода данного конкретного случая вы будете добиваться желаемого до тех пор, пока ваше желание не будет удовлетворено. Так что вы просто не можете проиграть, и у вас достаточно хорошая позиция, чтобы оставаться спокойным и ненапряженным. Вы можете позволить ребенку сколько угодно кричать, выходить из себя, пытаться манипулировать вами и т. д. И это само по себе уже громадное изменение по сравнению с обычной ситуацией.

Будьте готовы ко множеству самых разных уловок ребенка. Вот некоторые наиболее распространенные уловки из тех, что нам доводилось слышать, а также — возможные способы, с помощью которых вы можете отреагировать на них.

Ваш ребенок: Ты всегда пристаешь ко мне!

Вы: Ты говоришь, что я всегда пристаю к тебе с чем-то, — и — я хотела бы, чтобы кухня была убрана.

Ваш ребенок: Ты не заботишься обо мне!

Вы: Я вижу, ты думаешь, что я не забочусь о тебе, — и — я хотела бы, чтобы кухня была убрана.

Ваш ребенок: Почему я должен делать больше, чем Сис?

Вы: Мм, гм, ты удивляешься, почему Сие не должна работать больше, — и — я хотела бы, чтобы кухня была убрана.

Ваш ребенок: Ты любишь ее больше, чем меня!

Вы: Я полагаю, ты думаешь, что я люблю ее больше, — и — я хотела бы, чтобы кухня была убрана.

Ваш ребенок: Я не собираюсь делать эту рабскую работу!

Вы: Мм, гм, я понимаю, что ты не хочешь делать рабскую работу, — и — я хотела бы, чтобы кухня была убрана.

Ваш ребенок: Ты говоришь только то, что насоветовал тебе твой консультант!

Вы: Мм, гм, ты слышишь, что я говорю так, как научил меня консультант, — и — я хотела бы, чтобы кухня была убрана.

Обратите внимание, что при этом:

Вам не нужно отвечать на вопросы.

Вам не нужно оправдывать ваше желание.

Вам не нужно доказывать, что вы справедливы или заботливы.

Задача состоит в том, чтобы просто быть преданным вашему внутреннему Я, придерживаясь того, чего вы хотите.

Если ребенок пытается улизнуть от вас — отправляется в свою комнату или выбегает из дома, не бегите за ним, а просто займитесь своим делом до тех пор, пока в очередной

раз не встретитесь с сыном или дочерью. Тогда и начните этот новый разговор, спокойно сказав: «Ден, я хотела бы, чтобы кухня была убрана».

Как долго вам следует продолжать действовать подобным образом? До тех пор, пока вы не получите от ребенка такой ответ, который ослабит ваш эмоциональный сигнал, или же даст вам ощущение достаточной уверенности в том, что о вашем желании позаботятся, или пока вы не используете ваше трехчленное предложение двадцать раз. Проговаривая предложения, считайте их на пальцах; это поможет вам сохранить спокойствие и займет ваше внимание ровно настолько, чтобы не попасться на те хитроумные приманки, которые может подбросить вам ребенок.

Если вы повторили трехчленное предложение двадцать раз, а ребенок все еще отказывается проявить заботу о том, чего вы хотите, то прекратите пользоваться им. Особенно же удостоверьтесь в том, что вы НЕ КОНЦЕНТРИРУЕТЕ НА ВАШЕМ РЕБЕНКЕ АБСОЛЮТНО НИКАКОГО ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ВНИМАНИЯ. Если же у вас возникают переживания обескураженности или фрустрации, гоните их прочь и позвольте себе почувствовать удовлетворение от того, что вы справились со своей задачей, когда сформулировали трехчленное предложение все двадцать раз. Теперь либо сами сделайте работу за ребенка, либо примите меры, чтобы как-то иначе обеспечить ее выполнение. Все это вполне можно проделать радостно и энергично, потому что вы полностью завершили второй шаг и уже тем самым добились успеха вне зависимости от того, как реагировал ваш ребенок и сделал ли он свою работу или нет. Поздравьте себя, так как вы отстаивали свои права. Порадуйтесь любым ощущениям уверенности в себе и, быть может, даже веселью, которые вы могли испытать при отстаивании своих прав.

### Третий шаг

Третий шаг сводится, по сути дела, к повторению второго шага, когда в очередной раз вы сталкиваетесь с той же самой проблемой.

Вне зависимости от того, завершился ли второй шаг тем, что ребенок выполнил свою работу или же нет, по крайней мере еще один раз вы, скорее всего, ощутите тот же самый прежний эмоциональный сигнал.

Вы заметите, проходя через кухню, что там беспорядок и не убрано, и почувствуете эмоциональный сигнал.

Вы поймете, что кто-то был в вашем доме, пока вы отсутствовали, и почувствуете эмоциональный сигнал.

Вы получите счет за междугородный телефонный разговор, которого у вас не было, и почувствуете эмоциональный сигнал.

Как только вы ощутите этот эмоциональный сигнал, вспомните: вашей задачей является забота о самом этом переживании — и в качестве первого проявления такой заботы повернитесь к ребенку и вновь обратитесь к нему или к ней с вашим вежливым требованием:

Барбара, не будешь ли ты так добра убрать кухню?

Вполне возможно, ребенок не испытывал особого удовольствия, когда вы впервые проделывали второй шаг. Мы считаем, что все люди — и взрослые, и дети — чувствуют себя очень неловко, когда говорят «нет» в ответ на справедливое, дружелюбное, настойчивое заявление, подобное тому, что вы высказывали на втором шаге. Даже если ребенок вовсе петушился и противился тому обращению, которое содержалось во всех ваших двадцати предложениях, вы можете быть уверены: ему или ей это не доставляло удовольствия. Когда же этому снова придет черед, то уже на втором или третьем повторе ребенка может осенить мысль, что еще немного — и все повторится вновь. Ваш ребенок, скорее всего, подумает: «О, нет, мы вот-вот начнем сначала!» — и вполне может выбрать то, чего хотите вы, нежели опять испытывать все те нелегкие и, вероятно, отягощенные ощущением собственной вины переживания — если только вы дадите ему или ей возможность сохранить при этом свое лицо. Это одна из причин, почему мы просим вас оставаться вежливым и ненапряженным, так чтобы ребенок знал: после его согласия сделать то, что от него требуют, вы не будете праздновать победу, торжествовать над ним. Вместо этого следует дать понять ребенку, насколько вам нравится, когда о вашем желании проявляют заботу:

Ребенок: Я знаю, знаю, знаю; ты хочешь, чтобы кухня была убрана! (Собирается заняться этим.)

Вы: Мне действительно нравится, когда ты делаешь это.

Вы:... и я очень хотел бы получить деньги за этот телефонный счет.

Ребенок: Да, папа, я слышу! Я забыл сказать тебе об этом телефонном разговоре, а деньги — вот они.

Вы: Я так рад, что ты позаботился об этом.

Повторите второй шаг несколько раз в зависимости от того:

а) обнаруживает ли ребенок какие-либо признаки того, что он готов позаботиться о вас, и б) действительно ли вы следовали всем инструкциям второго шага и были при этом вежливыми, дружелюбными, настойчивыми. Если вы увидите, где именно совершили ошибку, то вновь повторите этот шаг. Проделывайте его до тех пор, пока не будете чувствовать себя совершенно комфортно.

Весьма вероятно, что к тому времени, когда вы завершите все три шага, исходная ситуация в отношениях с вашим ребенком заметно улучшится. В подавляющем большинстве тех семей, которым мы смогли оказать помощь, большая часть позитивных

изменений произошла в пределах нескольких недель или даже дней, после того как родители искренне (1) отказались контролировать пункты из перечня событий жизни ребенка, как об этом говорилось в главах 2-4, и (2) начали отстаивать, как мы только что описали, свои права в отношении пунктов из перечня событий жизни родителя.

Если вы проделали все, что мы предлагали вам до настоящего момента, и это дало вам ощущение сдвигов к лучшему, то в дальнейшем ваша задача будет заключаться в поддержании и закреплении достигнутого успеха. Вы можете сделать это, следуя двум следующим правилам:

Я буду доверять моему ребенку принимать его или ее собственные решения, касающиеся пунктов из перечня событий жизни ребенка.

Всякий раз, когда я получу эмоциональный сигнал в связи с тем или иным пунктом из перечня событий жизни родителя, я сделаю что-нибудь, чтобы позаботиться о своем переживании. Мой первый шаг в этом направлении будет заключаться в том, чтобы сказать ребенку, чего я хочу, используя при этом настаивающее трехчленное предложение.

Мы рекомендуем вам познакомиться с двумя последующими шагами, изложенными в следующей главе. Возможно, вам они и не будут нужны, но знание того, что вы можете сделать и сделаете, когда потребуется позаботиться о себе, придаст вам необходимую уверенность. Если вы определенно знаете, что постоите за себя, то менее вероятно, что вам на самом деле придется делать это.

Если после того как вы добросовестно проделали шаги 1, 2 и 3, ваша проблема все еще существует, то, как мы полагаем, это происходит по двум возможным причинам. (И в вашем конкретном случае могут действовать обе эти причины.) Первая: вы недостаточно детально и тщательно проработали содержание предыдущих глав, так что все еще сохраняется значительная неразделенность ответственности между вами и вашим ребенком. Вы можете каким-то образом все еще бороться за то, чтобы контролировать пункты из перечня событий жизни ребенка, и, возможно, вы все еще смотрите на ребенка как на неспособного принимать ответственные решения, или продолжаете оценивать и осуждать его, или же все еще чувствуете себя пойманным в ловушку. В том случае, если вы не устранили все это, ваш ребенок вполне может не испытывать особого желания заботиться о вас.

Если вы считаете, что с вами происходит нечто подобное, то вновь просмотрите предыдущие главы этой книги и дайте себе некоторое время, чтобы привыкнуть к той философии, на которой они основаны. В результате вы можете обнаружить: спустя несколько месяцев данный подход начнет работать гораздо лучше.

Вторая причина, почему эти первые три шага могли не повлиять на проблему, вот в чем: даже теперь ваш ребенок может не верить, что вы действительно будете отстаивать

себя. Возможно, вы не были достаточно тверды, а ваши действия — достаточно понятны ребенку, когда вы предпринимали эти шаги; или, может быть, ребенок был настолько чем-то занят, что не уловил сути происходящего. Или же он чувствует себя настолько безопасно, когда его или ее воспринимают как плохого и безответственного, что просто не может себе позволить видеть в вас другого, равного себе человека, обладающего своими собственными правами и потребностями. В любом случае, как нам кажется, ребенку угрожает реальная опасность вырасти с представлением, что другие люди ничего не значат и что он имеет право на заботу окружающих, не давая им при этом ничего взамен. Эта точка зрения сослужит ребенку плохую службу, когда он выйдет во взрослый мир, и вы сделаете ему настоящее одолжение, если предпримете далее следующие шаги и предоставите возможность научиться тому, как быть равным среди равных.

Давайте перейдем теперь к рассмотрению последующих шагов, исходя при этом из такого предположения: вы основательно и искренне потрудились над предыдущими главами книги, но по той или иной причине ваш ребенок все еще не понял того факта, что вы — живой человек, обладающий своими собственными переживаниями и желаниями, и что вы будете заботиться о себе.

## Глава 9.

### Продолжаем настаивать на своём

Вы только что предприняли первую серьезную попытку позаботиться о себе, поскольку были затронуты пункты из перечня событий жизни родителя. Вы сделали это, сообщив ребенку настолько ясно, насколько смогли, чего вы хотите. Эта попытка не решила для вас проблемы, и теперь вы почувствовали необходимость найти какой-то другой способ, позволяющий вам позаботиться о себе.

В этой главе мы пойдем в несколько ином направлении. Мы попросим вас проделать некоторые физические действия, а затем применить их к вашему ребенку, с тем чтобы позаботиться о себе. Как и в предшествующих главах, вновь подчеркиваем: забота о себе в данном случае предполагает в значительной степени также и заботу о ребенке.

Перед тем как приступить к четвертому шагу, приготовьте себя к продвижению в этом новом направлении, проделав прием «Миннесотского Толстяка».

Миннесотским Толстяком звали одного пожилого чемпиона по бильярду, который однажды на протяжении многих часов состязался со способным молодым соперником. Они проиграли всю ночь напролет, и, наконец, уже под утро оказалось, что ни один из усталых, со слезящимися глазами, вспотевших и выпачканных мелом игроков не может выиграть. Положение было явно безвыходным. И в этот момент Миннесотский Толстяк на несколько минут оставил игру и отправился в мужскую комнату. Там он спокойно вымыл лицо и руки, смочил и причесал волосы и переоделся в свежую сорочку, которая оказалась у него по случаю. Затем он вернулся к игре и, освеженный физически и психически, выиграл ее.

Вы находитесь сейчас в ситуации, в чем-то сходной с той, в которой оказался миннесотский толстяк. Вы долго бились над проблемой, связанной с вашим сыном или дочерью. Только что вы отстаивали свою позицию, которая, как вы надеялись, должна была позволить вам решить эту проблему, а она так и не разрешилась. Вся ситуация в целом может казаться вам тупиковой. Следовательно, пришло время для паузы миннесотского толстяка. Сделайте ее, проведя некоторое время абсолютно вне ситуации общения с вашим ребенком; по крайней мере на несколько часов займитесь чем-нибудь, что доставляет вам подлинное удовольствие, так чтобы в течение всего этого времени вы были бы настолько поглощены этим приятным занятием, что даже и не вспоминали о ребенке. Совершите долгую пешую прогулку, или же отправьтесь на несколько часов или дней к своим друзьям — годится все, что вам захочется сделать, чтобы привести себя в порядок. Затем, освеженные этой паузой, сконцентрируйтесь на последующих шагах, которые мы порекомендуем вам для работы над вашей проблемой.

Если и на данном этапе ребенок все еще упорно продолжает делать то, что относится к перечню событий жизни родителя, то, по-видимому, он или она все еще хочет командовать и распоряжаться вами. И очевидно, он или она может делать это, поскольку знает, что именно вас заводит и что именно вы делаете, когда вас тем или иным образом заведут. Вы предсказуемы. Нелепо, но весьма вероятно, что один из способов, делающих вас предсказуемым, сводится к следующему: если ваш ребенок достаточно долго упорствует и доставляет вам много неприятностей, вы начинаете действовать в точном соответствии с его или ее программой, лишь бы добиться примирения. Четвертый шаг необходим для того, чтобы сформировать у вашего ребенка совершенно иное, новое представление, а именно: что бы вы ни сказали, вы будете следовать этому вне зависимости от того, сколько усилий приложит он, вынуждая вас спасовать. Другими словами, его прежний прогноз о том, как вы будете себя вести, должен оказаться ошибочным.

Мы полагаем, что крайне важно дать возможность ребенку познакомиться с вашим новым, до некоторой степени непредсказуемым Я. Поэтому нам очень хотелось бы, чтобы,

прежде чем внимательно изучить следующий шаг, предлагаемый в данной главе, вы приготовились проделать некоторые забавные поступки, которые помогут вам стать более смелым, непредсказуемым, непосредственным и чудаковатым человеком.

То, что до настоящего времени происходило между вами и вашим ребенком, по-видимому, достаточно точно отражено в следующих положениях:

Ваш ребенок совершает с трудом контролируемые, непредсказуемые, сумасшедшие выходки, а вы оказываетесь в роли обеспокоенного и за все отвечающего человека.

Разговаривая друг с другом, вы оба концентрируете внимание только на том, что делает ваш ребенок, что он хочет, как он воспринимает и переживает происходящее; все то, что вы делаете, хотите и переживаете, либо вовсе не играет никакой роли, либо играет очень незначительную роль в ваших разговорах.

Вы проявляете беспокойство о том, что собирается делать ваш ребенок, а ваш ребенок совсем не беспокоится о том, что будете делать вы, потому что он видит в вас сложившегося, полностью предсказуемого человека, который известен во всех отношениях.

Давайте хотя бы частично изменим эту ситуацию, поставим вас обоих в более равные отношения.

Вот как мы предлагаем вам сделать это.

Вообразите, что на протяжении многих лет вы жили в группе каторжников, закованных в кандалы и скованных одной цепью. В этой группе вы так долго выполняли одно и то же, что теперь уже даже не можете воспринимать ситуацию, свои обязанности, других заключенных, справедливость или несправедливость происходящего, но просто функционируете, выполняя с тупым упорством автомата те задачи, которые, как вы думаете, вы должны выполнять. Теперь представьте, что вас внезапно освободили. Физически вы находитесь все еще в той же самой ситуации, но теперь свободны, вольны остаться в ней или же выйти из нее, выполнять одни и те же привычные действия или же заняться чем-то новым — словом, как свободный человек, вы вольны пересмотреть всю свою ситуацию. Посмотрите теперь на свою жизнь как такой свободный человек и начните снова и снова обращаться к самому себе со следующими словами:

Я свободна поступать, как хочу; что же я хочу сделать прямо сейчас — в течение следующих пяти минут?

Побегать?

Поговорить?

Прилечь и отдохнуть?

Немного потанцевать?

Посмотреть, сколько разных цветовых тонов я могу увидеть, не меняя своего положения?

Ничего не хочу?

Я свободен поступать, как хочу; что же я хочу сделать в течение следующих нескольких недель или месяцев?

Купить пишущую машинку?

Поиграть на фондовой бирже?

Похудеть на двадцать фунтов?

Заняться резьбой по дереву?

Я свободен поступать, как хочу; что бы я сделал, если бы был немного чудаковатым?

Побегал на четвереньках?

Стал бы менять места работы?

Слушал пластинки всю ночь?

Поохотал?

Когда вы были маленьким ребенком, у вас, несомненно, появлялось множество соображений о том, что вам хотелось бы сделать. Способность размышлять подобным образом у вас вовсе не утрачена; она всегда в вашем распоряжении.

Я свободен поступать, как хочу: что бы я сделал прямо сейчас, если бы мне было всего пять лет?

Вытянулся вверх и посмотрел, могу ли я коснуться потолка?

Побегал в струях садового разбрызгивателя и продрог?

Нырнул в сугроб в купальном костюме? (Один из авторов книги проделал именно это.)

Убежал от моих детей на несколько дней? (Да, один из нас сделал это тоже.)

Отвечая на эти вопросы, постарайтесь не ограничивать себя, и пусть ваши ответы будут настолько сумасшедшими, насколько возможно. Затем отберите самые сумасбродные поступки и совершите их. Следующие придуманные нами примеры показывают, как все это можно проделать:

Однажды ваш сын Тони является домой после трех часов ночи. Он пробирается в дом насколько возможно тихо, так как не хочет, чтобы его поймали за этим и отругали: «Тебя ждали дома к двенадцати», «Ты пришел слишком поздно», «Где ты был?», «Теперь ты будешь сидеть дома». Открыв входную дверь, он с удивлением слышит зажигательную мексиканскую музыку, а потом видит, что вы, лежа на полу, что-то увлеченно пишите в окружении каких-то бумажек, грязных кофейных чашек и магнитофонных кассет. «Что ты делаешь?» — выпаливает он (чуть ли не впервые он спросил вас, что вы делаете). «Я решила не ложиться спать до тех пор, пока не выучу все испанские слова, которые встречаются в моих записях».

По пути на работу, как всегда, везете дочь в школу. На перекрестке вы обычно поворачиваете налево, но на этот раз делаете поворот направо. «Папа, куда ты едешь?» — спрашивает дочь с недоверием (чуть ли не впервые она спросила вас, куда вы едете). А вы говорите: «Попробую сократить путь, проехав по Ривер Роуд. Я загадал расстояние и хочу посмотреть, насколько был точен».

Ваша дочь Марсия уже несколько раз за последние полчаса пыталась войти в ванную комнату и каждый раз замечала, что вы все еще там. «Мама, что ты там делаешь?» — наконец говорит она (чуть ли не впервые она спросила вас, почему вы так долго принимаете ванну). «Я принимаю пенную ванну и ем омлет с воздушной кукурузой, который я себе сделала», — говорите вы.

Все это «чутьточку сумасшедшие» поступки; мы просим вас совершать их побольше и фактически выработать у себя привычку делать их постоянно. Количество таких поступков должно быть ограничено только вашей способностью придумывать их; мы же обнаружили, что если однажды вы смогли придумать несколько подобных причуд, то они затем все с большей и большей легкостью начинают приходить вам в голову. Прodelывать их настолько забавно, что, начав как-то раз, легко привыкнуть совершать их не только в отношении вашего ребенка, но и для себя, так как они доставляют удовольствие сами по себе.

То, что вы подобным образом «сходите с ума», вносит коррективы в баланс происходящего между вами и вашим ребенком, так что:

По крайней мере, часть времени вы позволяете себе трудом контролируемые, непредсказуемые, сумасшедшие выходки, оставляя роль обеспокоенного и за все отвечающего человека за вашим ребенком, если, конечно, он или она захочет принять ее.

По крайней мере часть того времени, когда вы разговариваете с ребенком, вы оба концентрируетесь на том, что вы хотите, как вы поступаете, как вы воспринимаете и переживаете происходящее.

По крайней мере часть времени вы совершенно не испытываете беспокойства. Если же у кого-то и возникает какое-либо беспокойство, то у вашего ребенка, гадающего, что же вы выкинете в очередной раз, поскольку он или она начинает видеть в вас непредсказуемого человека. Как человек, вы всегда были непредсказуемы, но ребенок не знал этого, и обнаружить в вас такую особенность — одно из самых приятных открытий для него или нее. Ваш ребенок не знает о вас всего, не знает вас во всех отношениях. И как вы сами заметите, проделывая этот шаг, вы также не знаете себя полностью, а обнаружить в себе какие-либо возможности для нового поведения столь же приятно.

Знакомясь с главой 5, вы уже начали делать все это. Тогда мы просили вас сформировать у себя привычку советоваться с собой по поводу того, что вы чувствуете, что хотите сделать, каким стать, что иметь. Мы просили вас проделывать забавные

действия и каждый раз в течение дня выражать вашего внутреннего сигнальщика с помощью спонтанных Я-высказываний: «Я чувствую», «Я люблю», «Я хочу» и «Я собираюсь сделать».

Теперь пришло время развить и усилить все это. Если вы серьезно проработаете данный шаг, то обнаружите, что подобная привычка обременяет вас все меньше и вы все более спокойно говорите в этой манере с вашим ребенком, его друзьями и даже с соседями, покупателями в магазине и вашими родственниками.

Обратите внимание, мы не требуем, чтобы вы совершали что-либо, что может повредить другим людям. Мы всего лишь просим вас сделать то, что принесет вам ощущение большего счастья, большей свободы и уверенности в том, что вы сможете позаботиться о ваших собственных желаниях.

Когда вы в достаточной степени напрактикуетесь в спонтанности и непредсказуемости, чтобы чувствовать себя вполне спокойно, поступая подобным образом, переходите к четвертому шагу.

#### Четвертый шаг

Теперь ваша задача состоит в том, чтобы упрочить доверие к вашему слову и доказать ребенку: если вы говорите, что что-то сделаете, то вы сделаете это непременно. На четвертом шаге мы начнем подготовку к тому, чтобы, в том случае, если серьезные проблемы в отношениях с ребенком не найдут своего решения, использовать, пока дело не зашло слишком далеко, метод конфронтации и ультиматума, родительскую забастовку. Но прежде чем переходить к этим действительно ультимативным мерам, крайне важно добиться, чтобы ребенок поверил: все, что бы вы ни сказали, вы обязательно сделаете. С серьезным заявлением о вашем намерении «бастовать» стоит выступать только в том случае, если ваш ребенок считает, что вам действительно можно верить. Если же вы выдвигаете этот ультиматум, а ребенок думает, что на самом деле вы не намереваетесь привести его в исполнение и можете уступить, спасовать, то он или она начнет с вами своего рода игру, балансируя на грани между войной и миром. Он будет продолжать совершать проступки хотя бы для того, чтобы посмотреть, собираетесь ли вы приводить в исполнение свой ультиматум. С другой стороны, если ребенок очень хорошо знает, что это действительно ультиматум, потому что вы всегда делаете то, что обещаете сделать, тогда он или она может с полной ответственностью выбрать: либо принять ультиматум, либо отклонить его — со всеми вытекающими из этого решения последствиями.

Таким образом, этот шаг представляет собой подготовку к ультиматуму, предназначенную для того, чтобы упрочить у ребенка уверенность: на вас можно положиться; а то, что вы говорите, вы сделаете.

Мы просим вас привести вашему ребенку серию соответствующих эффективных и наглядных свидетельств или подтверждений.

От вас потребуются известная смелость и изобретательность; но все это может быть и забавным. Вот как это делается.

Во— первых, выберите какую-нибудь небольшую частную ситуацию, доставляющую вам некоторое беспокойство. Эта ситуация необязательно должна быть связана с проступками вашего ребенка, хотя и такое возможно. Пусть это будет чем-то не очень значимым, но случающимся достаточно часто таким, как:

Кто— то постоянно оставляет зубную пасту на раковине, вместо того чтобы убрать ее в ящик.

Когда все собираются за ужином, дети всякий раз устраивают шумные споры.

На ступеньках лестницы на второй этаж всегда валяется то одно, то другое, так что я боюсь споткнуться и упасть, когда поднимаюсь или спускаюсь по лестнице.

Во— вторых, используйте все ваше воображение, чтобы придумать что-нибудь, что вы могли бы сделать, если подобное повторится вновь. Однако придуманное вами должно отвечать следующим условиям:

а) Оно должно улучшать ваше самочувствие и ослаблять эмоциональный сигнал от происшедшего.

б) Оно не должно никому приносить вреда, а также не должно быть направлено непосредственно на вашего ребенка.

в) Оно может быть немного странным — безрассудным, чрезмерным, неожиданным или ошеломляющим.

г) Оно должно быть достаточно эффективным и наглядным, чтобы окружающие и особенно ваш ребенок непременно обратили на него внимание.

д) Оно должно находиться в некотором отношении с тем происшествием, которое досаждал вам, но при этом в самом происшествии никого не надо обвинять, или, другими словами, никому не следует уделять отрицательное внимание.

е) Оно должно быть чем-то таким, что вы вполне можете от начала и до конца проделать сами.

Вот, например, что вы могли бы сделать в связи с упоминавшимися выше досадными происшествиями:

Написать зубной пастой на зеркале в ванной комнате большое объявление: «Я хочу, чтобы пасту убирали!»

Взять свою еду и приборы, торжественно и церемонно расставить все на подносе, отнести его в свою спальню и закрыть за собой дверь, чтобы тихо и мирно поужинать в одиночестве.

Взять все, что вы обнаружите на ступенях лестницы, и зашвырнуть в подвал или на крышу дома или в ванну. (Эти действия распространяются не только на одежду вашего ребенка, но на любую одежду, оставленную на лестнице.)

Мы поговорим более подробно о разновидностях тех действий, которые вы можете совершать, после того как станет ясно, что следует делать с самими этими действиями.

Когда вы придумаете нечто, что вам хотелось бы сделать, придерживайте это в уме, а затем:

В— третьих, как только данное происшествие случится в очередной раз, объявите вашей семье, чего вы хотите, сделав это в форме спокойного, ненапряженного Я-высказывания, в котором нет слов «вы», «ты».

Я хотела бы, чтобы зубная паста хранилась в ящике.

Я на самом деле хочу, чтобы за ужином царил мир и была дружелюбная атмосфера.

Я хочу, чтобы на лестнице не валялись вещи.

Это своего рода разновидность мини-утверждения того, что на ваш взгляд, является справедливым.

В— четвертых, подождите до тех пор, пока ситуация не повторится вновь (вы должны быть достаточно уверены в том, что именно так и произойдет).

В— пятых, повторите для вашей семьи, чего вы хотите в данной ситуации, и на этот раз скажите, что вы сделаете, если не будет так, как вы хотите.

Я на самом деле хочу, чтобы зубная паста хранилась в ящике. Если этого не будет, то я напишу об этом зубной пастой на зеркале.

Я действительно хочу, чтобы за столом царили мир и спокойствие. Если этого не будет, я заберу свою еду в спальню и поужинаю там.

Я хочу, чтобы на лестнице ничего не валялось. Если я обнаружу, что она чем-то завалена, то все, что на ней найду, брошу в ванну.

Здесь вы, возможно, скажете себе: «Если я хочу, чтобы ванная комната была чистой и аккуратной, то нелогично размазывать зубную пасту по зеркалу». Верно, это нелогично, если принимать в расчет лишь довольно узкую перспективу обеспечения чистоты в ванной комнате. Но ведь ваша цель не сводится к чистоте ванной комнаты, и с учетом этой широкой перспективы другие, более узкие представления о логичности могут в свою очередь оказаться нелогичными. Старайтесь не попасть в плен представлений о логичности, постоянстве, последовательности, согласованности и т. д. своих действий. Зубная паста — всего лишь средство для упрочения в глазах ребенка того факта, что вы действительно существуете и способны держать свое слово.

В— шестых, подождите, пока ситуация не возникнет вновь (а после вашего последнего заявления ее повтор можно почти гарантировать). И, когда это произойдет, сделайте то, что вы обещали сделать. Прodelайте это с удовольствием.

И в седьмых, если вы почувствуете радостное возбуждение и даже прилив сил в тот момент, когда будете проделывать все это, то данный шаг следует расценивать как успешно завершённый. Ведь то, чего мы хотим достичь, — это переживания свободы (вы не находитесь в ловушке, созданной ребенком или ситуацией), компетентности (вы можете позаботиться о себе) и радостного возбуждения (вполне уместно чувствовать себя веселым и нестесненным, поскольку вы свободны и способны действовать).

Теперь рассмотрим вопрос о том, что же именно вы можете избрать в качестве своих возможных действий.

Выбирайте то, что вы можете сделать для того, чтобы почувствовать себя лучше. Не делайте это с целью преподать урок вашему ребенку, свести с ним или с ней счеты, заставить его или ее сделать что-либо. Выберите что-нибудь, что вы можете сделать для себя, а затем на какое-то время забудьте об этом.

Убедитесь: то, что вы решили сделать, направлено скорее на вещи, нежели на людей; и когда придет время действовать, вы твердо и уверенно, без колебания осуществите задуманное. На этом шаге мы просим вас предпринять физическое действие, которое (в зависимости от того, как оно проделано) может оказать одно из двух очень различных влияний на окружающих вас людей. Если вы реализуете его импульсивно, будучи рассерженным или расстроенным, или если вы направляете его на другого человека или на принадлежащее ему имущество, то оно может побудить других к ответным действиям и даже проявлению насилия против вас. Если вы совершаете действие уверенно, твердо, обдуманно, так, что всем ясно: то, что вы делаете, имеет определенную цель и проводится вами с ощущением морального права. И если это действие не посягает на права другого человека или на его собственность, то оно может побудить и окружающих вас людей также вести себя с большей ответственностью. В этом заключается одна из причин, почему мы просим вас никогда не применять по отношению к ребенку мер физического воздействия. А если вы все же решите совершить действие, затрагивающее его или ее имущество, то заранее ясно и определенно скажите ребенку: вы намереваетесь поступить так, убедившись, что само это действие представляется вам справедливым. Если вы будете поступать данным образом, то, скорее всего, не вызовете ответного насилия.

Убедитесь, что каждый из тех поступков, которые вы решили совершить, является конкретным и одноразовым действием, а не долговременной возобновляющейся деятельностью. Нам доводилось видеть родителей, попадавших в затяжные споры с детьми, когда они говорили что-нибудь вроде этого: «Если ты не будешь работать в саду,

я не буду стирать белье». Ребенок отвечает на это: «Если ты не будешь стирать белье, я не буду работать в саду» — и ситуация перерастает в перепалку. В результате ни стирка, ни работа в саду не делаются на протяжении долгого времени, и ваше возмущение нарастает. Сделайте же так, чтобы ваше действие было одноразовым и как бы подводившим черту под данным происшествием. Теперь, если беспокоящая вас проблема возникает вновь, вы свободны решать ее каким-нибудь новым способом. А до тех пор, ослабив досаждавший вам эмоциональный сигнал, можете заниматься своими делами.

Если сад не будет убран к четырем часам, мне будет неприятно быть на людях, и, когда вечером соберутся гости, я надену маску.

Каждый свой поступок такого рода сделайте настолько странным и драматизированным, насколько это будет приемлемым и удобным для вас. Мы не можем сказать, насколько далеко следует заходить в данном направлении, поскольку степень странности и театральности подобных поступков в значительной степени зависит от того, какова сложившаяся в вашей семье атмосфера и каков ваш собственный жизненный стиль. В семье, где в целом преобладает атмосфера деликатности, вежливости и сдержанности, весьма незначительные, лишь слегка драматизированные поступки могут иметь большое влияние на ребенка. В другой семье, скажем, в той, где четверо или пятеро детей и один родитель и дети верховодят и открыто распоряжаются им, может потребоваться гораздо более драматизированное поведение, для того чтобы привлечь их внимание. Например:

Миссис И. всегда была очень тихой и скромной. Для ее семьи вполне драматизированным событием был случай, когда в присутствии всех она объявила, что возьмет лишний кусочек масла для своей порции печеного картофеля, а затем так и сделала.

Миссис Б. сказала своей семье, что собирается сбежать на три дня. Затем она собрала чемодан и уехала.

В целом же мы думаем, что те родители, которые прочитают эту книгу, не проиграют, если будут настолько странными и театральными, насколько это возможно. Весьма вероятно, одна из ваших проблем в прошлом состояла в том, что вы были слишком склонны следовать традиционным родительским обязанностям и позволили вашему ребенку вести себя непредсказуемо. Поэтому примите для себя саму возможность таких действий, которые вы никогда не совершали раньше, и порадитесь тому ощущению бесстрашия, которое все это может принести вам.

И, наконец, не проявляйте чрезмерного беспокойства относительно тех поступков, которые были выбраны вами совершенно правильно. Лучше, совершив их, немного перебрать, чем сдержаться и продолжать чувствовать себя третируемым.

Вот некоторые из поступков, которые отчаявшиеся родители совершали сами или же по нашим рекомендациям. Часть их нарушала те правила, которые мы сформулировали выше, и это, несомненно, несколько снизило их эффективность, но тем не менее само выполнение этих действий как таковое может стать существенным улучшением исходной ситуации.

Тихий и спокойный мистер Д. чувствовал себя почти полностью подавленным, потому что его крайне активные и шумливые приемные дети держались по отношению к нему вызывающе и либо открыто игнорировали, либо оскорбляли его. Когда мы порекомендовали мистеру Д. проделать что-нибудь эффективное, чтобы продемонстрировать им, что он существует и может сделать все, что бы ни сказал, он вспомнил о купленном им телевизоре. Телевизор стоял наверху в комнате, и дети постоянно им пользовались. Шум от телевизора и тот факт, что дети проводили все время за просмотром телепередач, не обращая никакого внимания на отца, приводили мистера Д. в отчаяние. Он решил, что в следующий раз, когда дети будут оскорбительно вести себя, по отношению к нему, он может спокойно взять этот телевизор, поднести его к окну и выбросить в сад. «Я хочу чувствовать, что меня считают здесь человеком. Если же я почувствую, что это не так, я выброшу телевизор из окна».

Миссис У., впечатлительная и живая женщина, сказала членам своей семьи следующее. Она очень недовольна тем, что почти каждую ночь ее кто-то будит, когда возвращается домой около двух или трех часов ночи. И в следующий раз, когда ее таким вот образом разбудят, она будет громко кричать. Несколько дней спустя ее сын Метью (16) снова пришел домой очень поздно. Миссис У. поднялась с постели, надела халат, вышла на середину улицы и три раза изо всех сил прокричала: «Метью У. поступает несправедливо!» Затем она вернулась домой и отправилась спать.

Миссис Т. высказала всем членам семьи, что она думает по поводу уборки кухонного мусора: она хочет, чтобы эта работа выполнялась, и одновременно чувствует несправедливость, когда ей приходится выносить мусор, так как у нее и без того вполне достаточно разного рода работ по дому. Мы предложили ей вот что. В следующий раз, заметив полное мусорное ведро, она скажет: «Если до полудня мусор не будет вынесен, я подам его на обед». Затем ей пришлось достать самые лучшие серебряные приборы и посуду и очень искусно с художественной точки зрения сервировать тарелки жидкой кофейной гущей, апельсиновыми корками, картофельными очистками.

Миссис Г. решилась сказать в ходе консультации, которую проводил один из нас с ней и ее мужем: «Я так расстраиваюсь, когда нестираное белье просто бросают на пол, вместо того чтобы положить в корзину для белья, что мне приходит в голову: в следующий раз, когда я найду белье на полу, я вышвырну его с балкона перед домом». В числе того,

что оказывалось на полу, была упомянута и одежда ее мужа. «Что же, довольно справедливо», — отреагировал он.

Мистер М., желая привнести в свою каждодневную жизнь больше физической активности, решил использовать это стремление для решения той проблемы, которая у него была. Он сказал своим детям: «Мне трудно вести машину, когда в ней постоянно возятся и кричат. Если это повторится, я остановлю машину, выйду из нее и пойду пешком».

Проделав несколько раз подобного рода действия, вы почувствуете, что ваш ребенок начал воспринимать вас несколько иначе. Возможно, вы подметите озадаченное или задумчивое выражение на лице ребенка, когда он или она смотрят на вас; или же ребенок начнет советоваться с вами, спрашивая, например, будете ли вы дома или будете ли вы готовить обед; или же станет изредка проявлять по отношению к вам небольшие знаки внимания, спрашивая вас, например, не хотите ли вы чего-нибудь из того, что он или она приготовил (приготовила) для себя на скорую руку. Вы обнаружите (и это еще более важно), что начинаете чувствовать себя спокойнее и увереннее, предпринимая те или иные действия, чтобы позаботиться о себе. Вы станете замечать: когда возникает проблемная ситуация и вы ощущаете эмоциональный сигнал, вашей первой мыслью оказывается не «Мой ребенок ведет себя плохо», но «Что я могу сделать, чтобы помочь себе?». К вам может прийти и надежда — волна чувства, как бы говорящего вам: «Я не должна мириться с несправедливым обращением! Я всегда могу позаботиться о себе!»

Теперь начните постепенно распространять данный подход и на другие, несколько более важные и значимые проступки ребенка, досаждающие вам, в конечном счете включая в их число те пункты из перечня событий жизни родителя, которые все еще представляют для вас проблему.

Вот несколько примеров, как родители могут применить подход, изложенный нами в качестве четвертого шага, прорабатывая пункты из перечня событий жизни родителя, если соответствующие им проблемы не нашли своего решения на предшествующих шагах:

Энди, я действительно хочу, чтобы меня избавили от всего того, что остается неубранным за собакой. Я больше не буду мириться со всем этим. Если я увижу еще раз нечто подобное, я подыщу для собаки другой дом.

Сенди, я скверно себя чувствую, когда в моем доме оказываются какие-то люди, а я не знаю об этом. Если я хотя бы один раз почувствую, что это случилось снова, я сделаю так, чтобы здесь кто-нибудь посторожил с неделю.

Билл, если до вторника я не получу денег за эти дальние телефонные переговоры с Энн Арбор, то буду отсоединять телефонную трубку и носить ее в своей сумке.

Кэрл, я хочу чувствовать, что мои вещи находятся в безопасности. Если я еще раз лишусь денег или одежды, я непременно позвоню в полицию и попрошу их провести расследование.

Четыре шага, которые вы только что завершили, составляют наши основные рекомендации для работы с пунктами из перечня событий жизни родителя, входящими в ваш исходный список. Если вы проштудировали содержание данной книги до этого момента, а затем, используя этот четырехшаговый подход, действительно проработали несколько таких пунктов, то, мы думаем, вы обнаружите, что больше не ощущаете себя столь беспомощным по отношению к вашим проблемам, как это было когда-то. Теперь, когда эти проблемы возникают, вы все более и более чувствуете, что можете позаботиться о себе. К этому моменту вы уже будете относиться к вашему сыну или к вашей дочери не только как человек, глубоко уважающий права ребенка, но и как более определенный человек как таковой, как человек, заслуживающий большего уважения, нежели раньше. Для подавляющего большинства читателей этой книги те проблемы, которые были у них с детьми, изменятся к лучшему. Теперь предстоит поддерживать достигнутое и продолжать практиковаться в том, чему вы научились.

Для некоторых родителей, оказавшихся в чрезвычайно сложных ситуациях, мы опишем следующий шаг, который им предстоит совершить, — родительскую забастовку. Мы советуем вам переходить к этому шагу только в том случае, если вы добросовестно проработали все, о чем прочли в этой книге, и если тем не менее проблемы, которые вы испытываете с ребенком, продолжают оставаться для вас серьезными и достаточно болезненными. Этот шаг может помочь, когда все прочее не дало положительного эффекта; и мы действительно считаем: вам лучше совершить этот шаг, чем оставаться в ситуации, которая оскорбительна для вас или же вызывает у вас мучительные переживания. Однако мы не рекомендуем применять данный шаг, если другие подходы представляются полезными и действенными или если у вас с ребенком остались лишь небольшие проблемы. В этом случае лучше более старательно попрактиковаться в тех навыках, которые у вас уже имеются, или, что также возможно, оставить на время все как есть, чтобы посмотреть, как пойдут дела дальше.

Миссис Т., чувствуя себя под нестерпимым гнетом того, что вытворяла ее дочь Штат (16), обратилась к нам за помощью. Она хотела, чтобы кто-нибудь взял под опеку ее дочь. Мы попросили ее прийти на консультацию, и она согласилась. Натали отказалась от участия в регулярных консультациях, а ее мать приходила и усердно работала над всем тем, о чем мы рассказываем в этой книге. Почти все проблемы, которые тревожили миссис Т., исчезли через несколько месяцев, и у нее установились хорошие отношения с дочерью. Она по-настоящему радовалась сердечным беседам с ней и тому, что она и Натали заботятся друг о друге. Две вещи, однако, все еще очень беспокоили ее; Натали явно

продолжала вести активную сексуальную жизнь (что шокировало и сильно беспокоило мать) и, как и прежде, разбрасывала свою одежду по всей прихожей (что ее всего лишь раздражало). Миссис Т. решила не добиваться дальнейшего продвижения в решении своих проблем, но удовлетвориться тем прогрессом, который был достигнут и ею, и Натали. Она решила теперь заботиться о себе, поскольку для того, чтобы снизить свою тревожность относительно последствий сексуальной жизни Натали, она обеспечила дочь необходимыми средствами для предотвращения беременности. Она также решила представить себе, что у нее есть домашний медвежонок, который, естественно, разбрасывает все вещи, и с этим ничего не поделаешь. Забота матери о себе проявилась здесь в том, что в стенном шкафу, находившемся в самом конце прихожей, она поставила большую картонную коробку и, когда в конце рабочего дня приходила домой, сваливала туда всю одежду, что находила в прихожей.

В данном случае для матери и не нужно было переходить к пятому шагу. У нее осталось всего лишь несколько проблем, и представлялось, что, скорее всего, она сможет справиться с ними, продолжая работать и далее над тем, о чем мы уже рассказали в этой книге. Однако для других родителей забастовка может стать тем единственным действенным средством, которое позволит добиться хоть какого-то реального продвижения. Этот шаг представляется приемлемым для ситуаций, в которых, например, ребенок ведет себя в семье как диктатор, или же совершенно безответственно делает то, что приличествует взрослым (ездит на машинах, занимается сексом или даже заводит детей), или же оказывается ношей, балластом для семьи и отказывается что-либо делать, чтобы позаботиться о себе. Дети — всего лишь люди, и они, как и все, также могут становиться, если ситуация позволяет, диктаторами и тиранами, могут манипулировать другими людьми. Чтобы образумить любого ребенка, в подобных случаях может понадобиться такое сильное средство, как родительская забастовка.

Кэролин (16) почти все время игнорировала родителей; если же она снисходила до того, чтобы поговорить с ними, то это случалось обычно тогда, когда она выказывала им свое презрение или отдавала распоряжения. Она уже чувствовала себя совершенно свободной в отношении пунктов из перечня событий жизни ребенка и просто не замечала попыток родителей постоять за себя, когда дело касалось пунктов из перечня событий жизни родителя. Она была настолько убеждена, что у родителей нет никаких прав, что забастовка могла оказаться единственным способом, с помощью которого они сумели бы продемонстрировать ей прямо противоположное.

Пятнадцатилетняя подружка Карла (15) забеременела от него. Он сообщил своей семье, что привезет ее домой, чтобы она жила вместе с ними. Родители возражали, говоря среди прочего, что им совсем не нравится, что двое несовершеннолетних будут заниматься сексом в спальне сына. Карл реагировал на все их возражения истериками и страшными

угрозами покончить с собой, если не будет так, как он хочет. Все же Карл уступил в том, что он и его подружка не будут жить в одной спальномй комнате; она, сказал он, могла бы занять комнату, в которой стояла швейная машинка матери. На следующий день он все-таки привез ее вместе со множеством сумок и коробок. А спустя час или чуть больше эти двое подростков пришли к матери Карла, чтобы спросить ее, что будет на обед.

У этих родителей был настолько незначительный позитивный опыт в отстаивании себя и своих прав, а ситуация развивалась настолько быстро, что мы поняли: одного освоения приемов настаивания на своем будет недостаточно. Мы порекомендовали им устроить немедленную и решительную родительскую забастовку, в ходе которой Карлу должно было стать ясно, что он может сделать выбор и жить как взрослый со своей подружкой только в том случае, если возьмет на себя всю ответственность за это, но что жизнь детской супружеской пары в доме родителей не является в данной ситуации тем, что он может выбрать.

Барбара (15) отказалась пойти в школу и вместо этого, пока ее мать была на работе, пригласила к себе на вечеринку довольно непутевых друзей. Мать неоднократно объясняла дочери, что она от нее хочет, заключала с ней разного рода соглашения, воевала со школьными и другими должностными лицами, лишь бы заставить Барбару вести себя иначе. Барбара никогда не уклонялась от выработки такого рода соглашений и обещала следовать им, но затем продолжала вести себя точно так, как прежде. Мы согласились со школьным консультантом, что для матери Барбары вполне приемлемо объявить забастовку.

Мы просим вас продумать ту ситуацию, в которой вы находитесь, и решить, какое направление действий является для вас сейчас правильным. Если по мере работы над этой книгой ситуация улучшалась, то, значит, вы действуете верно, и задача заключается в том, чтобы научиться делать все это еще более безупречно. Если же пункты из перечня событий жизни родителя все еще являются для вас значительной проблемой, а забастовка представляется справедливой, то тогда однозначно и уверенно переходите к пятому шагу!

#### Пятый шаг

До сего времени все, что мы рекомендовали вам делать, было основано на следующем предположении: вы продолжаете исполнять вашу роль в рамках общепринятого детско-родительского отношения, т. е. вы продолжаете жить вместе с ребенком и обеспечиваете его или ее не только той или иной материальной поддержкой — жильем, пищей, одеждой, заботой и уходом в случае болезни и, возможно, какими-то деньгами на карманные расходы и т. д., но также и более неосязаемыми формами

родительской поддержки. Однако детско-родительское (как, впрочем, и любое другое) отношение, чтобы быть справедливым, должно являться своего рода улицей с двусторонним движением. Родитель должен получать определенные вознаграждения за проявления заботы и предоставление поддержки, и эти вознаграждения — знание о том, что ребенок развивается благополучно, что отношения с ним складываются хорошо, а также чувство взаимной любви — должны быть достаточно велики, чтобы родитель получал радость и удовольствие от своей поддержки. Если же вы не получаете таких вознаграждений, то, на наш взгляд, вы изменяете самому себе: заставляя себя давать, вы ничего не получаете взамен. Вероятно, ваш ребенок также не извлекает всей пользы из такого отношения. Мы считаем, что ребенок, неизменно отказывающийся сотрудничать с родителями, должен усвоить для себя кое-что очень важное, и, возможно, лучше всего он или она сможет сделать это, если проживет какое-то время без предоставляемой вами (либо частично, либо полностью) родительской поддержки.

Если бы подобные конфликтные отношения были у вас с кем-либо еще — с другом или подругой, с начальником или подчиненным, соседями, супругом или супругой — и, проделав такую большую работу, вы продолжали бы ощущать, что с вами обращаются несправедливо, то тогда вы могли бы с полным правом посчитать необходимым каким-то образом либо ослабить, либо полностью аннулировать эти отношения. Мы не видим ни одной веской причины, почему ваши взаимоотношения с ребенком должны рассматриваться как-то иначе, особенно если учесть, что с самого начала его самостоятельность являлась вашей целью. Действительно, самое лучшее — это рассматривать ваши взаимоотношения как просто отношения между двумя людьми, каждый из которых свободен при желании прекратить их. Поэтому наша главная рекомендация применительно к пятому шагу состоит в следующем: объявите о своем намерении тем или иным образом прекратить общепринятые детско-родительские отношения до тех пор, пока не произойдет нечто, что сделает вас как родителя более счастливым. Затем осуществите это свое намерение.

Мы понимаем, что для некоторых родителей сделать так совсем непросто, — даже в тех случаях, когда дети заходят далеко за границы разумного. Вы можете быть одним из этих родителей, вы можете испытывать буквально неодолимые влияния, вынуждающие вас сохранять традиционные детско-родительские взаимоотношения с вашим подростком, несмотря на все испытываемые вами тревоги. Одним из таких влияний может быть установка современного общества. В наше время, если супруг (супруга) обращается с вами так, как это делает ваш ребенок, то общество, под которым мы подразумеваем ваших родственников, друзей и судебное законодательство, в целом поддержит вас, если вы захотите получить развод. Однако это же самое общество может пойти на все, чтобы убедить вас, что вы обязаны и должны по-прежнему отвечать за вашего ребенка и

мириться с его или ее плохим обращением, каким бы скверным оно ни было. Поскольку вы не настолько богаты, чтобы платить за обучение детей в частных школах или других подобных учреждениях, и недостаточно бедны, чтобы получать помощь от государства, то, скорее всего, вам гораздо труднее прекратить данные детско-родительские взаимоотношения, чем какие-либо другие из известных нам.

Подобная социальная установка оказывает на вас вполне реальное воздействие; она может заставить вас испытывать страх перед поступками, подсказываемыми вам здравым смыслом. И вы, и ваш ребенок осознаете эту установку; а мы считаем ее одним из тех факторов, которые способствуют созданию детско-родительских взаимоотношений в виде улицы с односторонним движением. Другими словами, и вы, и ваш ребенок можете поверить в то, что не вольны прекратить эти взаимоотношения, выйти из них, и, следуя этому убеждению, вы можете еще больше смиряться, а ваш ребенок может вытворять еще больше, нежели в том случае, если бы дело обстояло иначе.

Пятый шаг может послужить улучшению отношений между вами и вашим ребенком, но он может и не привести к этому. Будьте готовы ко всему; но, что бы ни произошло в результате, к самому осуществлению этого шага следует относиться положительно. По нашему мнению, лучше с ощущением собственной свободы совершить пятый шаг (вне зависимости от того, чем он обернется), нежели продолжать ощущать себя несчастным пленником ситуации.

Начните этот шаг с одной или двух частичных забастовок. Пересмотрите то в вашей родительской поддержке, что оказывается исключительно «для» вашего ребенка и во что вы не вкладывали бы столько энергии, если бы все это делалось не для него или нее. Для вас это может быть чем-то следующим:

Неравнодушное общение с ним или с ней, в ходе которого вы испытываете чувства озабоченности, заинтересованности, расположенности.

Приготовление ужина каждый вечер.

Покупка разных продуктов для двух (или четырех, или шести) детей.

Оплата услуг ортодантиста.

Обучение его или ее вождению машины.

Разрешение ему или ей иметь ключ от дома.

Предоставление ему или ей карманных денег, денег на завтраки или покупку одежды.

Стирка белья.

Возвращение домой каждый вечер (независимо от того, хочется ли вам этого или нет).

Предоставление в распоряжение ребенка отдельной комнаты в доме.

Предоставление ему или ей места для проживания — дома или квартиры.

Теперь примите следующее решение: из всего этого, начиная с данного момента и в последующем, вы будете делать только то, что вам захочется сделать.

В следующий раз, когда вы будете близки к тому, чтобы сделать что-нибудь из этого, спросите себя, нравится ли вам делать это. Если да, то смело делайте. Если же не нравится, то скажите ребенку:

Я не собираюсь готовить ужин сегодня вечером.

Я не собираюсь покупать продукты на этой неделе.

Когда я делаю это, то чувствую, что я что-то даю, но ничего не получаю взамен.

Я не возьму тебя завтра учиться водить машину. Я чувствую, что делаю больше, чем должен, а я не собираюсь и дальше вести себя так, пока наши взаимоотношения не станут более справедливыми.

Я не собираюсь стирать твоё белье на этой неделе.

Я чувствую себя обманутой, когда что-то делаю, но не вижу никакой отдачи. Я не собираюсь делать это только для самой себя.

Затем займитесь своими делами. Если же ребенок начинает вести себя так, что вызывает у вас желание в конце концов сделать то, от чего вы отказывались раньше, например: выполняет свою работу, оказывает вам какое-то одолжение или делает еще что-либо в этом духе — тогда скажите ему или ей:

Я не прочь в конце концов сделать это.

Если же ваш ребенок не совершает ничего подобного, то держите ваше слово. Воздержитесь от того, чтобы делать что-либо «для» вашего ребенка, пока вы на самом деле не почувствуете, что хотите этого.

Иногда родители не решаются «бастовать» таким вот образом, потому что, заботясь о нескольких людях, они чувствуют: прекратив делать что-либо для одного человека, они одновременно лишают своей заботы также и других. Пожалуйста, не соглашайтесь мириться с несправедливым обращением из-за данного обстоятельства. Пораскиньте умом, чтобы придумать такой способ забастовки, который будет справедливым и для других членов семьи, если, конечно, это вас не затруднит. Если же вам не удастся придумать ничего подобного, тогда мы советуем вам бастовать, несмотря ни на что. Это может, конечно, доставить неудобства другим членам семьи (но может также стимулировать их принять на себя некоторую ответственность за помощь вам в решении данной проблемы!); однако мы думаем, что это лучше, нежели изменить вашему внутреннему Я, отказавшись заботиться о нем.

Вот несколько примеров, каким образом родители могут провести частичную забастовку.

Энди (15) и его родители постоянно спорили, когда он должен приходить домой вечером. Родители хотели, чтобы дом запирался в полночь. Энди постоянно пропускал это

время, опаздывая иногда на пять минут, а иногда на несколько часов, и мать каждый раз проводила бессонные ночи, потому что не могла расслабиться, зная, что что-то еще не сделано. Наконец она решила позаботиться о себе, прекратив эти препирательства. Она не могла заставить себя оставить Энди на произвол судьбы, но все же сказала ему: «Наш дом будет закрываться после полуночи. Если к этому времени тебя не будет, то я оставляю твой спальник на крыльце в надежде, что меня не будут беспокоить до утра».

Каждый раз, когда Линда (14) убегала из дома, родители очень беспокоились о ней и испытывали болезненное чувство неуверенности, вернется ли она. Они пытались разыскивать свою дочь и через ее друзей умоляли ее вернуться домой. Однако со временем отец начал все больше и больше возмущаться тем, что его вынуждают столь часто проходить через эти мучительные испытания; он понял также, что все это несправедливо по отношению к нему и его жене. Отец сказал дочери: «Линда, каждый твой побег из дома становится для меня настоящим испытанием. В следующий раз, когда это случится, я хочу на три дня полностью отдохнуть и от тебя, и от всех тревог. Я хочу, чтобы по крайней мере в течение этого времени ты не появлялась дома».

На протяжении нескольких месяцев родители Пита (15) делали все, до чего только могли додуматься, чтобы «помочь» своему сыну, который пропускал занятия в школе, плохо учился, очень поздно возвращался домой по ночам, приводил посторонних людей домой, пока его родители были на работе, и т. д. Мальчик грубил родителям и игнорировал их, ни в чем не помогал своей семье. Родители пытались выяснить у него, с чем же дело, что его беспокоит; они водили его к разного рода консультантам, ходили на школьные собрания, чтобы составить для него такие учебные планы, которые могли бы ему понравиться. Но ничто из того, что они делали, не давало видимого эффекта. Наконец отец Пита устал от всего этого. Он решил, что не прочь предоставлять Питу кров и пищу, но не будет больше вкладывать в заботу о сыне всего себя — свой интерес и внимание — без какой-либо отдачи с его стороны. Поэтому отец совершенно перестал разговаривать с Питом. Мальчик был очень удивлен этим, и, для того чтобы вернуть расположение отца, он впервые для всех окружающих предпринял шаги к своему исправлению.

Тони (16) буквально сводил мать с ума своим поведением: он буянил дома (если ему не нравилось, что говорили родители, он ломал мебель), употреблял и, возможно, продавал наркотики, которые хранил дома, постоянно включал громкую музыку и часами пропадал в ночное время. Однажды мать спросила себя, почему она вкладывает так много сил в свои отношения с ребенком, тогда как Тони не обнаруживает никаких признаков того, что ценит ее или нуждается в ней. Она сказала сыну: «Тони, я отдала тебе отдельную комнату, хотя в то же время я всегда сама хотела иметь комнату для занятий шитьем. Мне бы хотелось знать, что ты не против, чтобы я оставалась твоей матерью, но

если я не буду видеть никаких признаков этого, то заберу у тебя эту комнату. Я переделаю ее в комнату для шитья».

Этими частичными забастовками вы предельно ясно заявляете, что хотите изменить ситуацию. Если вы следовали всем нашим рекомендациям, то, постепенно подводя ребенка к такого рода изменению, вы были предельно справедливы, настойчивы и с уважением относились к его или ее правам. Если вы не получаете положительного ответа на это свое заявление, то значит пришло время для более общей забастовки, которая предполагает определенный разрыв отношений с ребенком.

Первый шаг в такого рода забастовке является самым трудным: он состоит в том, чтобы решить, какую разновидность разрыва отношений вы сможете и захотите использовать. Он труден потому, что сама мысль «бросить моего ребенка», может означать для вас, что вы оставляете его, беспризорного, на произвол судьбы, — а никто из нас не хочет этого делать. Тем не менее восприятие детей как беспомощных и беспризорных является одной из родительских привычек, вызывающих сразу же столько тревог, что мы советуем вам несколько иначе посмотреть на то, что вы собираетесь сделать. Спросите себя совершенно серьезно: «Как бы я вела себя, если бы мой ребенок, поступающий таким вот образом, был моим ровесником и жил бы в моем доме?», «Как бы я вел себя, если бы моему ребенку было девятнадцать лет?» Затем поступайте соответственно ответам на эти вопросы, относитесь к вашему ребенку так, как вы относились бы ко взрослому человеку.

Существует несколько разновидностей разрыва отношений с ребенком, на которые вы можете пойти.

Вы можете сделать так, чтобы ваш ребенок жил с родственником.

Сын мистера и миссис А. (16) совершенно отбился от рук. Родители сказали ему, что он может провести лето на ранчо своего дяди, зарабатывая там себе на жизнь, и хотя последнюю неделю он вел себя лучше, — это все, что они могут ему предложить.

На основании закона, действующего в большинстве штатов, родитель может предоставлять несовершеннолетнему ребенку свою поддержку в той форме, которую посчитает нужной. Вы вовсе не обязаны оказывать эту поддержку именно там, где живете сами.

Вы можете отправить вашего ребенка в школу-интернат.

Если вы можете позволить себе это, а ребенок соглашается на такой вариант, то для вас он может быть хорошим решением. Если же ребенок не хочет этого, то ситуация становится уже иной. По закону вы имеете полное право отправить его (ее) в интернат, поскольку обладаете полномочиями принимать такого рода решения за вашего несовершеннолетнего ребенка.

Однако школы-интернаты часто отказываются зачислять учащихся, которых отправляют туда против их воли.

Вы можете разрешить вашему ребенку жить в другой семье.

Эрик (16) считал, что родители друга, старшая сестра которого стала взрослой и уехала, освободив одну из комнат, — «старички что надо». Эрик договорился с матерью приятеля о том, что сможет жить у них и платить из тех денег, которые он зарабатывал после занятий в школе, по 15 долларов в неделю за комнату и стол. Родители Эрика согласились на это. (Через четыре месяца Эрик захотел вернуться домой, и его родители не были против. Он стал совершенно другим человеком!)

Дети часто знают те семьи, которые хотели бы принять их к себе — иногда за какую-то плату, а иногда и бесплатно. А возможно, и вы знаете семью, в которой существует проблема, подобная вашей, и которая была бы не прочь обменяться детьми.

Эта разновидность решения, когда ваш ребенок живет с другой семьей, не имеющей с вашей родственных связей, имеет очень важное преимущество. В этом случае ребенку совершенно ясно, что надо вести себя так, чтобы у этой семьи не пропадало желание жить вместе с ним или с ней. Почти наверняка ребенок знает, как добиться этого, а практическое следование такой линии поведения является прекрасной подготовкой ко взрослой жизни.

Вы можете жить отдельно от вашего ребенка, но продолжать оказывать ему или ей определенную материальную поддержку.

У Марсии (16) был приятель и свой круг общения за пределами семьи, и она практически не контактировала со своей матерью за исключением тех случаев, когда конфликтовала с ней. В сложившейся ситуации мать чувствовала себя совершенно несчастной, а Марсия была настроена против того, чтобы вообще оставаться жить дома. Они обсудили создавшееся положение, и мать Марсии решила выдавать дочери по 100 долларов каждый месяц до тех пор, пока ей не исполнится восемнадцать лет, предоставив ей право самой решать, где ей жить.

Вы можете заявить властям, занимающимся несовершеннолетними, что ваш ребенок вышел из-под родительского контроля и что вы хотите, чтобы его или ее отдали под опеку суда, и не будете больше жить с вашим ребенком.

Власти, занимающиеся несовершеннолетними (в том числе и полиция), могут попытаться сделать так, чтобы вы изменили свою точку зрения; они могут даже заявить вам, что предлагаемое вами невозможно. Хотя в общем-то это вполне возможно. Может быть, вашего ребенка поместят на время в учреждение для такого рода несовершеннолетних детей, конечно же, обязав вас при этом оплатить соответствующие расходы. Однако чем ближе к 18-летнему возрасту ваш ребенок, тем меньше энтузиазма будут испытывать власти по поводу того, чтобы делать нечто подобное.

Вы можете просто-напросто выставить вашего ребенка вон.

Если в соответствии с законом ваш ребенок является взрослым либо по возрасту (в большинстве штатов этот возраст составляет восемнадцать лет), либо будучи освобожденным от родительской опеки (например, по причине женитьбы или замужества или же того, что у него или у нее есть ребенок), тогда данная возможность полностью соответствует вашему законному праву. Если же ребенок еще не достиг совершеннолетия, подобные действия будут незаконными, и мы не советовали бы вам предпринимать их, точно так же, как мы не советовали бы вам ехать со скоростью 60 миль в час там, где скорость ограничена 55 милями.

Если вы все же осмеливаетесь на такие действия, то учтите — они незаконны и чреватые определенными последствиями. Вы, конечно, можете решить, что риск для вас оправдан. Мы знаем, что в нашей стране многие, еще не достигнув восемнадцати лет, начинают жить самостоятельно либо по собственному желанию, либо потому, что их «вышвырнули вон» родители. И хотя это происходит постоянно, все мы не склонны замечать подобные случаи, ибо они имеют спорадический характер и не рекламируются, как, например, окончание средней школы; но тем не менее определенная часть общества живет таким вот образом. Некоторые из этих несовершеннолетних через какое-то время возвращаются домой, другие же так и продолжают жить сами по себе. Многие из них впоследствии добиваются успеха и в делах, и в семейной жизни.

Перри (16) почти все свое время проводил в группе трудных подростков, склонных к совершению разного рода незначительных правонарушений. Он не хотел ни ходить в школу, ни работать, ни помогать по дому. Дом был для него своего рода удобным притоном, куда он приходил и откуда уходил, когда хотел, оставляя после себя беспорядок и мусор, порнографическую литературу, а также такие вещи, как разодранные бумажники, явно имевшие вид краденых. Все попытки родителей добиться хоть каких-то позитивных изменений не имели видимого эффекта. Наконец, когда Перри позвонил домой после многодневного отсутствия, отец сказал ему, чтобы он не возвращался домой.

После того как вы решили, что именно вы хотите сделать, вновь устройте себе очную ставку с ребенком и на этот раз обратитесь к нему или к ней с высказыванием, состоящим из двух следующих частей.

Сначала (в первой части высказывания) скажите ему или ей, что вы хотите.

Затем (во второй части высказывания) скажите ребенку, что именно вы сделаете, если не получите желаемого к определенному сроку.

Элис, я хочу, чтобы у меня с тобой были равноправные взаимоотношения, в которые каждый из нас вносил бы свой вклад. На мой взгляд, твои обязанности состоят в том, чтобы помогать по дому, а также учиться или же платить за комнату и стол. Если в течение

недели я не почувствую, что ты выполняешь эти обязанности, то не стану больше жить вместе с тобой.

Бен, жизнь с тобой по-прежнему не доставляет мне радости. Я хочу, чтобы мне помогали содержать все в надлежащей чистоте и порядке, я хочу, чтобы дома была более приятная атмосфера взаимоотношений. Если в течение следующих двух недель я не почувствую всего этого, то сделаю так, чтобы ты, если захочешь, смог жить с твоим дядей. В любом случае я не буду больше содержать тебя здесь.

Кэрл, живя вместе с тобой таким вот образом, я просто несчастлив. Если в течение нескольких дней дела не пойдут лучше, мне придется сказать: я больше не желаю играть свою роль, все кончено. До тех пор пока тебе не исполнится восемнадцать лет, я не прочь помогать тебе, где бы ты ни жила, но я хочу, чтобы ты оставила этот дом.

Раз вы сделали подобное заявление, имейте его в виду и выждите до конца установленного вами срока. Если ситуация с ребенком улучшится к этому времени настолько, что будет удовлетворять вас, то отлично. Вы добились желаемого изменения, и теперь ваша единственная задача сводится к тому, чтобы продолжать отстаивать свои права. Если же к тому времени ситуация не улучшится, сделайте все то, что вы обещали. Сделайте это, не устраивая спектакля и не испытывая вины, сомнения или неуверенности.

Миссис С. сказала своему сыну (16), что если к концу июня она не почувствует значительного улучшения существующего положения дел, то выставит его из дома. В первый день июля, не видя никаких изменений, она упаковала все вещи сына в картонные коробки, выставила их за дверь, заперла дом и стала заниматься своими делами. Парень забрал свои вещи, перебрался к друзьям, которые были на несколько лет старше его, устроился на работу механиком и стал самостоятельно зарабатывать себе на жизнь. Никто не знает, почему он не сделал этого, пока жил дома, но все, кто был так или иначе вовлечен в эту конфликтную ситуацию, почувствовали, насколько она улучшилась.

Кей (17) не запирала дверь, которая вела в ее спальню, оставляя ее открытой для своего друга, от которого она была беременна. Он приходил и уходил, когда хотел, и делал, что хотел, несмотря на то что мать Кей, миссис Л., сказала ему и дочери: «Если это повторится еще раз, я выставлю вас обоих из моего дома». Приятель дочери пришел снова без разрешения, и, когда миссис Л. сказала: «Я хочу, чтобы вы оба убирались отсюда», — он толкнул ее. Миссис Л. вызвала полицию. Когда приехала полиция, мать согласилась не привлекать парня к ответственности за его действия, если он и ее дочь уедут. Под надзором полиции молодых людей переселили на квартиру приятеля дочери.

То, что вы выставили вашего ребенка из дома, вовсе не является завершением вашей забастовки. Она предполагает еще ряд действий.

Первое из них состоит в том, чтобы сохранить позитивное настроение в период, следующий непосредственно за разрывом отношений. Надеемся, предпринимая действия,

вынуждающие ребенка уйти из дома, вы воспринимали его или ее как человека, который может позаботиться о себе, и чувствовали обоснованность своего права на справедливое обращение. Сохраняйте и поддерживайте эти установки, несмотря на то давление, которое может оказываться на вас сейчас. На родителей (особенно это касается женщин), которые так же, как и вы, отстаивали себя, может навалиться бремя вины, а дети и общество в целом зачастую энергично эксплуатируют это чувство, чтобы убедить вас изменить ваши представления и намерения. Будьте готовы к тому, чтобы держаться твердо и одновременно без напряжения даже в тех случаях, когда:

Вам звонят соседи или, возможно, родители той семьи, в которой живет теперь ваш ребенок, и говорят вам, какой он замечательный и что вы тоже могли бы стать прекрасными родителями, если бы только делали то-то и то-то. (Они скажут все это иначе, другими словами, но смысл сказанного, как вы почувствуете, будет именно такой.)

Вам звонят друзья вашего ребенка и просят, чтобы вы поговорили с ним, как будто бы они ничего не знают о происшедшем; а потом начинают оказывать на вас давление, чтобы вы изменили свою позицию, рассказывая при этом, каким чудесным, перепуганным, любящим, расстроенным и т. д. выглядит ваш ребенок.

На вас оказывают давление ваши родители или другие родственники, которые говорят: «Ты не можешь так поступать со своим ребенком...», «Что же будет с ним или с ней?» (В этом случае можете сказать родственникам, что, если они захотят, вы были бы совершенно не против, чтобы ваш ребенок жил вместе с ними.)

Вам звонят из полиции. (Так же, как и в случае с телефонными звонками от соседей и других «заинтересованных» посторонних, полиция, скорее всего, знает на данный момент только то, что рассказал ваш ребенок. Поскольку к этому времени, освоив все то, что мы описали в книге, вы вряд ли станете предпринимать данный пятый шаг в связи с какой-то незначительной проблемой, описание происшедшего в вашем изложении, весьма вероятно, вызовет понимание, а возможно, даже и помощь со стороны полиции.)

Другая важная и на этот раз уже завершающая часть вашей забастовки состоит в том, чтобы быть преданным и искренним по отношению к себе, когда вы и ваш ребенок вновь вступите в непосредственное общение (а это происходит почти всегда). Через несколько дней или недель после того, как вы начали жить отдельно, вы, скорее всего, снова будете общаться, потому что либо ваш ребенок позвонит вам, либо вы сами сделаете первый шаг и свяжетесь с ним или с ней.

Когда это произойдет, вы, возможно, узнаете: ребенок совершенно доволен тем, что его выставили из дома; с его точки зрения, живется ему прекрасно. Если случится нечто подобное, припомните, какова ваша конечная цель как родителя, и если отношения с ребенком будут доставлять вам радостные переживания и в дальнейшем, не вызывая при этом озабоченности и напряжения, то будьте дружелюбны с вашим ребенком, относитесь к

нему так, как вы относились бы к любому другому вашему любимому, независимому и взрослому другу.

Более вероятно, что ребенок будет не так уж доволен разрывом отношений и начнет просить вас о той или иной финансовой помощи или же обратится с просьбой взять его или ее обратно. Если случится нечто подобное, то не забудьте посоветоваться с вашим внутренним Я, чтобы определить, что именно вы чувствуете по данному поводу.

Если ваше внутреннее Я не возражает, обдумайте возможность оказать запрашиваемую у вас финансовую помощь. Если внутреннее Я не сомневается в том, что дела на самом деле могут пойти лучше, тогда рассмотрите возможность снова жить вместе с ребенком. Скажите ему или ей, что вы совершенно однозначно хотите, чтобы с вами обращались справедливо, и что, пока вы будете чувствовать такое обращение, вы только рады его или ее возвращению.

Если же ваше внутреннее Я скажет вам, что ничего не изменится и что от вас опять будут ждать лишь уступок и жертв, тогда скажите «нет».

Все это не так уж отличается от ситуации, в которой вы по той или иной причине расстаетесь с вашей женой или с вашим мужем. Раз уж такой разрыв произошел, то вы имеете полное право как оставаться врозь, так и сойтись вновь — в зависимости от того, насколько каждый из этих вариантов воспринимается и переживается вами как правильный для вас.

## Глава 10.

### Взгляд вперед

Теперь вы уже прочли и, возможно, практически проработали все, что было сказано в этой книге о том, как можно иначе относиться к вашему ребенку. На что же не без оснований вы можете рассчитывать после того, как освоите и пройдете предложенную вам программу? Как вероятнее всего отреагирует на все это ваш ребенок?

Во всех своих рекомендациях мы исходили из предположения, что в будущем, скажем, лет через десять вам хотелось бы иметь хорошие взаимоотношения с вашим ребенком. Весьма вероятно, что именно так и будет, если вы проделали то, что мы рекомендовали в этой книге, даже если вам пришлось пройти через все, включая пятый шаг из главы 9!

Иногда родители предпринимают предлагаемое нами с внутренним трепетом. Они боятся: если перестать контролировать пункты из перечня событий жизни ребенка, то дети совсем отобьются от рук или же почувствуют себя обделенными родительской любовью или же начнут испытывать отчужденность. Родители боятся: если они будут стоять на своем в отношении пунктов из перечня событий жизни родителя, то дети будут злиться, или начнут чувствовать себя чем-то обделенными, или же станут отвергать, не признавать своих мать и отца. Таковы страхи родителей. Однако то, что происходит на самом деле, когда они начинают. Действовать по данной программе, почти всегда оказывается прямой противоположностью этим страхам. Дети становятся менее необузданными и распущенными, более ответственными; они знают, что о них заботятся, и они чувствуют себя ближе к родителям. Вместо того чтобы испытывать злость, обделенность или отвержение, они в конечном счете склоняются к тому, чтобы почувствовать уважение к своим родителям.

Ближайшие результаты при использовании данного подхода часто сводятся к кратковременному сопротивлению ребенка, а затем очень быстрому улучшению детско-родительских взаимоотношений. Например, когда вы начинаете отстаивать себя, ребенок может надуться или завестись, может устроить вам сцену, может даже сбежать от вас. Это будет продолжаться до тех пор, пока ребенок не убедится: вы делаете это совершенно серьезно, а он не может заставить вас уступить. Вот в этот момент вы неожиданно можете заметить, что ребенок улыбается вам и ведет себя уже весело и без напряжения по мере того, как начинает сотрудничать с вами в том, что он считает для себя правильным. Это искреннее и радостное сотрудничество продолжается обычно до тех пор, пока вновь не обнаружится, что вы сдаетесь и миритесь с несправедливым обращением.

Похоже, ребенок словно хочет, чтобы вы установили ему некий предел, и чувствует себя довольным и счастливым, получая это ограничение. Мы видели, как это происходит, снова и снова.

Том (16), занимаясь плотницким делом в счет своей еженедельной работы по дому, громко ругался каждый раз, когда неудачно забивал гвозди и должен был вытаскивать их. Отец сказал ему: «Том, я хочу, чтобы меня избавили от ругани». Том отреагировал на это невнятным проклятием. Тогда отец сказал: «Я понимаю, что ты выходишь из себя, — и я действительно хочу, чтобы меня избавили от ругани». В ответ на это Том с грохотом швырнул молоток на пол и в явном бешенстве выбежал из дома. Пятнадцать минут спустя он вернулся, поднял с пола свой молоток, и скоро можно было услышать, как он, работая, весело насвистывал уже без всяких признаков злобы и возмущения.

Мать Энди (15) постоянно расстраивалась из-за того, что сын очень поздно возвращается домой, но боялась предпринять что-либо. Она много раз говорила Энди, что хочет, чтобы к полуночи дом был заперт, он же полностью игнорировал эти ее

настойчивые обращения. Мать боялась, что, если зайдет в своих требованиях чуть дальше, сын разозлится или почувствует себя брошенным, произойдет сцена, а сама она будет чувствовать себя никудышной матерью и т. д. В конце концов мать все же заставила себя сказать: «Энди, этот дом запирается ровно в полночь. Если ты не придешь домой вовремя, я оставлю твой спальный мешок на крыльце». Последовал ответ, которого она так боялась. Энди подумал некоторое время, а затем сказал: «Ладно, мама. Это справедливо».

Отдаленные результаты данной программы — более совершенные взаимоотношения между двумя независимыми людьми, родителем и ребенком; и зачастую более близкие, нежели раньше.

После нескольких лет очень трудной жизни с Майклом родители в конце концов (по достижении им восемнадцати лет) выгнали его вон. Майкл ушел из дома, но через три недели вернулся и спросил, может ли он пожить дома, пока не закончит школу. Родители сказали: «Правила остаются прежними, и каждый, кто здесь живет, должен им следовать». Майкл согласился с этим, перебрался домой и с тех пор, как по волшебству, стал очень милым и приятным человеком. Он и родители стали даже ближе друг другу, чем были когда бы то ни было раньше. По-видимому, для того чтобы родители убедились, что имеют право постоять за себя и могут делать это совершенно серьезно, а сам Майкл может правильно отреагировать на это проявление твердости своих родителей, нужно было, чтобы Майклу исполнилось восемнадцать лет.

Родители Стивена (17) сетовали на то обстоятельство, что он никогда не хотел куда-либо ходить или что-либо делать вместе с ними. Тем не менее, выполняя часть представленной в книге программы, они прекратили настаивать на этом, и начали ходить на прогулки без Стивена, просто приглашая сына пойти вместе с ними, но не оказывая на него при этом никакого давления. Четвертой или пятой такой вылазкой без Стивена была поездка в конце недели на пляж с ночевкой. Сидя у костра в ночь на субботу, вся семья была приятно удивлена тем, что из остановившейся рядом машины вышли Стивен и его друг. Они приехали, потому что захотели этого. Раскрепощенные, приятные отношения, которые установились этой ночью, оказались гораздо ближе к тому, о чем мечтали родители, нежели те напряженные отношения, которые им приходилось терпеть, когда они вынуждали Стивена всюду ходить с ними.

В некоторых ситуациях, особенно в тех случаях, когда родители испытывают значительные трудности в применении данного подхода и должны осваивать его очень медленно, результаты представляются поначалу не столь положительными и улучшение взаимоотношений с детьми обнаруживается позднее. Мы думаем, что, действуя в соответствии с философией данной книги, вы, скорее всего, установите впоследствии положительные взаимоотношения с ребенком, даже если вы разъехались и живете порознь. Детско-родительские отношения могут быть очень напряженными, настолько

напряженными, что никто из вас в подростковом возрасте не мог бы принять их или же относиться к ним спокойно. Когда их повышенная эмоциональная напряженность несколько рассеется и у всех вас появится более верная и позитивная перспектива этих отношений, тогда вы и ваш ребенок, вернее всего, вновь станете друзьями. Мы знаем много случаев, когда мужчина или женщина в возрасте 20, 25 лет или даже старше «вновь возвращается домой», в том смысле, что он или она как бы заново встречается с родителями и примиряется с ними. Если вы хотите, чтобы случилось именно так, то не закрывайте для себя эту возможность и она, скорее всего, сбудется.

Если вы оставались с нами на протяжении всего пути и честно проработали все содержание книги, то, мы думаем, для вас пришло время поблагодарить себя и выразить себе признательность за все то, что было проделано, усвоено, понято. Мы убеждены, что, по всей видимости, вы существенно изменили ваш способ взаимоотношений с ребенком. И сейчас вы можете испытывать сильное и вместе с тем спокойное ощущение того, что:

Разлад и кризис в отношениях между вами и вашим ребенком представляет собой благоприятную возможность для вашего изменения и развития.

Вы и ваш ребенок — равноправные люди, обладающие равными человеческими правами.

Ваш ребенок — компетентный и достойный человек.

Вы также компетентны, и нет такой ситуации, в которой вы были бы беспомощны; всегда существует нечто, что вы можете сделать, чтобы помочь себе.

Ваша задача состоит в том, чтобы осуществить, выразить ваше внутреннее Я и заботиться о нем.

Вы несете ответственность за то, что вы делаете.

Ваш ребенок несет ответственность за то, что делает он или она.

Если вы продвинулись до этого уровня, то теперь ваша задача сводится к тому, чтобы поддерживать эти установки. По существу они воплощаются в двух принципах:

Воспринимайте вашего ребенка как компетентного и достойного человека.

Верьте в то, что он или она обладает необходимыми способностями, заслуживает доверия и отвечает за свои действия.

Передавайте это убеждение ему или ей при помощи:

1. Прямых обращений: «Я доверяю тебе самому принимать верные решения».
2. Выслушивания с уважением, т. е. одновременно предполагая, что он или она может решить свои собственные проблемы.
3. Переживания радости и удовольствия от принятия решений ребенком.

Непосредственно ощущайте приемлемость и естественность отстаивания справедливого обращения с собой.

Согласиться с этими принципами легко; научиться же жить в соответствии с ними во всех тех разнообразных ситуациях, которые преподносит вам жизнь, — трудно. Именно поэтому мы советуем вам перечитывать эту книгу с интервалом в несколько месяцев или около того до тех пор, пока между вами и вашим ребенком сохраняется напряженность.

Приложение А.

Вопросы, которые задают родители

Разве моя задача не состоит в том, чтобы направлять ребенка, руководить им?

Разве он не нуждается в моем руководстве?

Ну, конечно же мы считаем, что ваш сын нуждается в вашем руководстве. Однако, что бы вы ни делали, ваш сын не избежит его влияния; в этом смысле вы просто не можете не руководить им. Но важно, на что именно указывает, на чем акцентируется ваше руководство, говорит ли оно вашему сыну: «Следуй моим решениям, ибо я знаю все лучше тебя, а ты не можешь принимать правильных решений» — или же оно говорит ему: «Ты можешь принимать собственные правильные решения».

Для того чтобы обеспечить наилучшее руководство, вы должны позволить и доверить вашему ребенку самостоятельно управлять и распоряжаться его жизнью. При этом вам все же не следует отказываться от своей способности контролировать происходящее. Обратите эту способность на себя и используйте ее для того, чтобы внести в вашу собственную жизнь все то, чего вы хотите.

Разве не должны мой муж и я проявлять согласованность друг с другом?

Мы считаем согласованность очень важной, но не ту согласованность, которая предписывает, что вы и ваш супруг должны все делать одинаково. Вы и он — разные

люди, у вас разные желания и разные переживания. Кроме того, у каждого из вас эти желания и переживания постоянно изменяются. Поэтому обычно нельзя требовать согласованности в том смысле, что вы и ваш муж приходите к одним и тем же решениям, как следует действовать в той или иной ситуации.

Существует другой тип согласованности, который гораздо более значим. По своей сути это ваша согласованность с самой собой — в том смысле, что вы всегда руководствуетесь собственными переживаниями и желаниями и знаете, что вне зависимости от того, каким образом меняется ситуация, вы можете положиться на себя, ибо способны позаботиться о самой себе.

Если вы действуете таким вот образом, то ваши желания и переживания могут меняться, а ваше поведение, изменяясь, будет соответствовать им; но при этом вы останетесь верны самой себе. Подобная линия поведения важна и для вас, и для вашего ребенка.

Кроме того, если вы верны себе, а одно из ваших желаний — счастливые взаимоотношения с мужем, вы проявите преданность и по отношению к нему, стараясь, чтобы его дела шли как можно лучше, и никоим образом не станете препятствовать им. Вы будете доверять вашему супругу в том, что он может справиться с возникающими у него проблемами, делая это по-своему.

Разве родители не обязаны устанавливать ограничения?

Как же я могу это делать, если не собираюсь даже пытаться контролировать то, что делает ребенок?

Да, устанавливать ограничения — действительно важное дело. Но можно делать это, вводя ограничения не на то, как будет вести себя ваш ребенок, а на то, как будут относиться к вам.

Вы можете ясно сформулировать, какого рода обращения с собой вы хотите, вы можете занять твердую позицию, чтобы добиться такого обращения, и, наконец, вы можете дать понять, что именно вы предпримете, чтобы позаботиться о себе в том случае, если к вам будут относиться иначе.

Разве не я отвечаю за моего ребенка? Он ведь не просил, чтобы его рожали.

Мы не раз слышали, как и родители, и дети упоминали этот аргумент: «не просили, чтобы рожали» или «не просили, чтобы усыновляли»; обычно они говорили это Для того, чтобы оправдать то одностороннее детско-Родительское отношение, в котором родитель испытывает чувства вины и долга, а ребенок — чувство возмущения от того, что ему не дают еще большего. Для нас это замечание звучит алогично; если учитывать тот контекст, в котором оно здесь используется, то вы также не просили, чтобы вас рожали. В факте рождения мы видим отнюдь не чей-то подарок, но скорее обретение человеком его собственного дарования, сущность которого состоит в праве и обязанности отвечать за свое собственное Я. Чем, кроме этого, располагает любой из нас?

Нет, мы не думаем, что ваш ребенок является вашим подответственным, потому что он или она не является вашей собственностью. Ваш ребенок отвечает за себя; вы отвечаете за себя.

Разве не эгоистично заботиться о себе?

Нет. В том смысле, в котором мы описываем это здесь, дело обстоит как раз наоборот. Альтруизм и проявление заботы о других представляются нам высшей формой человеческого существования. И все же в этом есть нечто почти парадоксальное. Альтруизм имеет смысл лишь в том случае, если вы даете нечто другим, потому что хотите этого, т. е. если альтруистический поступок является в то же самое время заботой о себе: вы даете нечто другому потому, что вам доставляет удовольствие видеть счастливым другого человека.

Если же вы даете нечто другому по обязанности, потому что вы должны, или даете и одновременно жалеете об этом, или же ждете чего-нибудь взамен, то альтруистическое даяние превращается уже во что-то иное.

Мы полагаем, что важно усвоить эту разновидность даяния — потому-что-вы-хотите-давать; первый шаг в этом направлении состоит в том, чтобы научиться заботиться о себе.

Наш опыт показывает: если люди становятся восприимчивыми и преданными своим собственным желаниям, они обнаруживают, что одно из самых благородных желаний — стремление помогать другим, любить их и жить, сотрудничая с ними. Таким образом, забота о других людях оказывается глубочайшим проявлением заботы о себе.

Детям непросто взрослеть в современном мире; я глубоко переживаю за мою дочь и хочу помочь ей.

Мы, безусловно, можем понять эти глубокие переживания, но в то же время стремление опекать вашу дочь чревато пагубными последствиями. Ваша дочь с меньшими трудностями станет взрослой, если дать ей понять следующее: вы верите в то, что она может прекрасно преуспеть в жизни.

А как быть с образом Я у моего ребенка?

Я часто говорю дочери, что люблю ее, поэтому она будет думать, что о ней заботятся.

Мы согласны с тем, что образ Я и ощущение ребенка, что он способен самостоятельно справляться с трудностями, крайне важны. Поэтому вопрос состоит в следующем: что вы как родитель можете сделать, чтобы повысить самооценку дочери и упрочить ее ощущение, что она вполне может справляться с трудностями?

Лучше всего поможет в этом, на наш взгляд, изменение вашего представления о дочери, восприятие ее как человека, который способен преодолевать трудности; именно это представление должно лежать в основе всех ваших действий и поступков.

Как же могут изменения во мне помочь моему сыну?

Могу ли я что-либо сделать, если он не захочет измениться тоже?

Да, многое вы можете сделать сами.

Некоторые из проступков вашего сына связаны с вашим поведением.

Если вы измените свое поведение, он уже больше не сможет поступать тем же самым образом, и, с вашей точки зрения, его изменившееся поведение вполне можно будет рассматривать, скорее всего, как изменившееся к лучшему по сравнению с тем, каким оно было раньше.

Некоторые из проступков вашего сына могут вытекать просто-напросто из того, каков он сам по себе! Поэтому лучше всего научиться не проявлять излишнего, ненужного беспокойства в этих случаях.

И, конечно все, необходимо научиться принимать на себя ответственность за то, чтобы сделать собственную жизнь счастливой.

Это принесет пользу не только вам, но окажется, вероятно, одним из наиболее эффективных приемов, способствующих тому, чтобы ваш сын изменился в лучшую сторону.

Не считаете ли вы, что детей следует просто оставить на произвол судьбы и не заботиться о них?

Одно дело заявить: «Давай, давай, делай все, что ты хочешь. Мне все равно». Другое дело сказать: «Я беспокоюсь о том, что, сделав так-то и так-то, ты можешь пострадать из-за этого, и я верю в твою способность поступать так, как будет правильно для тебя. И я действительно забочусь о твоём благополучии». Мы поддерживаем, конечно, последнюю точку зрения.

А как же сделать так, чтобы восстановить близость с детьми?

Мы привыкли к близким отношениям с ребенком, а теперь сын держится с нами отстраненно.

Когда вы были близки, ваш сын был маленьким. Вы говорили ему, что следует делать, и он обычно так и поступал. Подростковые годы — это как бы подготовка к тому времени, когда и сын станет большим и когда никто из вас не будет уже говорить другому, что надо делать и как следует поступать. Вот почему ваш ребенок отходит, отстраняется от роли «я маленький» и готовится к возрасту «я большой». Это отстранение вполне естественно и обычно непродолжительно. Будь терпеливыми, и близость между вами, скорее всего, вернется в новой, взрослой форме.

А как же опасности? Я боюсь позволять моему ребенку делать то, что он хочет, так как это может принести ему вред.

Нас настолько глубоко беспокоит этот вопрос, что мы рискнем сказать болезненную для некоторых из вас правду: ваши продолжающиеся попытки контролировать ребенка еще ближе подталкивают его к опасности.

Передача ребенку ответственности за его собственные действия дает ему возможность выработать наилучшую защиту от опасности — трезвомыслящий интеллект, который приспособлен к тому, чтобы заботиться о себе.

Что если мой супруг не будет сотрудничать со мной при использовании предлагаемого вами подхода?

В отношении этого вопроса мы должны высказать два важных замечания.

1. Принципы, которые мы описали в этой книге, приложимы не только к подросткам. Они действуют также применительно ко всем иным разновидностям межличностных отношений. Если ваша проблема — отношение к вам и/или детям вашего супруга, то перечислите обусловленные этим отношением более частные проблемы, распределите их на пункты, непосредственно влияющие на жизнь вашего супруга и на вашу собственную жизнь, и используйте для проработки этих пунктов все те принципы, которые были сформулированы в данной книге.

2. Непременно «позвольте» вашему супругу и вашему ребенку устанавливать такие взаимоотношения, которые представляются им наилучшими. Например, если вы хотите общаться с вашим ребенком в ненапряженной и благожелательной манере и ведете себя соответственно, а ваш супруг и ваш ребенок считают возможным взаимодействовать друг с другом посредством распоряжений, взаимных обид и упреков, то пусть они так и делают. Придерживайтесь того, чтобы заботиться лишь о проблемах, непосредственно влияющих на вашу жизнь и на то, как вы относитесь к другим людям.

Даже если ваш супруг сотрудничает с вами, но не ведет себя «в точности так», как вы, не принуждайте его к этому, но позвольте действовать таким образом, который устраивает его.

Разве родители не имеют никаких прав?

Как только вы могли усомниться в этом?!

Конечно же, у вас есть права, и ваша задача состоит в том, чтобы отстаивать их!

## Приложение Б.

### Несколько случаев из практики консультирования родителей

#### Родитель, которому дважды пришлось справляться с проблемами

Даже те родители, которым очень тяжело дается отказ от контролирования жизни детей, в конце концов могут легко и с пользой для себя проделать это. От миссис Ф. такой отказ потребовал кропотливой и неустанной работы, но достигнутый ею конечный успех стоил затраченного труда.

Миссис Ф. овдовела, когда двое ее детей были еще довольно маленькими, и ей пришлось содержать семью и своего отца-инвалида на пособие за мужа (ее муж был офицером военно-морского флота). Все шло хорошо до тех пор, пока Карлу, младшему из детей, не исполнилось 14 лет. К тому времени он проучился уже полгода в девятом классе. Раньше он обычно слушался свою мать и не доставлял ей никаких особых огорчений и забот ни в школе, ни дома. Например, несмотря на то, что после школы Карл предпочитал играть с друзьями, он все-таки сначала послушно, хоть и с недовольным видом, делал уроки. Затем все изменилось. Карл начал отказываться делать уроки уже и после обеда, а иногда и вовсе. За несколько месяцев его школьная успеваемость из удовлетворительной превратилась в плохую, появились проблемы, связанные с нарушениями дисциплины, а также со значительными пропусками занятий. К тому же Карл обзавелся по соседству новым другом, с которым пустился в озорство.

Миссис Ф., будучи человеком очень мягким, уже на самых ранних этапах «проблемного» поведения своего сына обнаружила, что довольно беспомощна и не в состоянии как-то повлиять на его поведение, несмотря на нагоняи, мольбы, слезы, призывы чтить память отца и т. д. И миссис Ф., и Карл, видимо, полагали, что если он хорошо учился в школе и вообще хорошо вел себя, то делал это скорее для матери, чем для себя.

После особенно мучительного разбирательства с учительницей, которой Карл нагрубил, миссис Ф. позвонила нам и попросила оказать ей консультативную помощь, и мы начали работать с ней и с сыном. Скоро, однако, Карл начал «забывать» про наши встречи и, в конце концов, заявил, что не будет приходить на них вовсе. Мы поступили так, как делали обычно в тех случаях, когда случалось подобное, — продолжили работать с миссис

Ф. Как и многие родители, которых мы консультировали, миссис Ф. испытала поначалу немало трудностей, ей было непросто отказаться от контроля над поведением Карла. Однако осознание собственной беспомощности убедило ее попробовать нечто иное, и она постепенно и поначалу просто для пробы стала применять подход, который мы описываем в этой книге. Затем в один из дней в начале июля дела, кажется, приняли совсем плохой оборот. (Как говорилось в главе 4, так бывает довольно часто.) Карл и его друг были задержаны полицией и помещены в изолятор для несовершеннолетних правонарушителей за то, что бросали горящие шутихи в проезжающие машины. К этому времени миссис Ф. решила, что Карлу следует испытать на себе полную меру воздействия судебной системы для несовершеннолетних. Она верила, что сын сможет выдержать подобное испытание. Карлу пришлось некоторое время пробыть в изоляторе, и только после этого его условно освободили.

Остаток лета и начало осени миссис Ф. медленно, но упорно шла к тому, чтобы дать возможность сыну принимать собственные решения. В течение этого времени Карл изменился, стал более ответственным. Хотя впоследствии, вплоть до начала одиннадцатого класса, сын все же доставлял некоторое беспокойство матери, проблемы постепенно исчезали, и к весеннему семестру Карл уже не отставал ни по одному из предметов, никому не доставлял неприятностей ни в школе, ни где бы то ни было еще. Он и его мать были в прекрасных, преисполненных любви отношениях. Счастливое окончание истории — верно? Неверно. Примерно в это же время старшая сестра Карла — Салли, которой только что исполнилось 17 лет, начала вести себя совсем иначе, не так, как обычно. Раньше она не доставляла своей матери абсолютно никаких забот, хорошо училась в школе, сердечно относилась к своему дедушке инвалиду, короче, была таким ребенком, с которым было бы легко любым родителям. Затем с Салли произошли (по крайней мере с точки зрения ее матери) поразительные изменения. Она начала пропускать занятия в школе. Если раньше Салли и интересовалась мальчиками, то они всегда были «хорошими», т. е. такими, которых одобряла ее мать, да к тому же девочка сильно и не увлекалась ими. Теперь же Салли потеряла голову из-за парня, который был несколькими годами старше ее. Он жил на той же улице и время от времени, приезжая домой на своем пикапе пьяный, устраивал там шумные дебоши. Салли вступила с ним в интимные отношения, причем сделала это таким скандальным образом, что ее мать была просто обязана уличить ее. Однажды, когда матери не было дома, но в комнате, расположенной рядом со спальней Салли, находился ее дед, она привела к себе этого парня и устроила шумное, демонстративное сексуальное свидание, о котором, как она точно знала, дед сообщит миссис Ф.

Миссис Ф. вновь пришла проконсультироваться с нами (теперь уже по поводу этой новой проблемы). Салли также согласилась приходить к нам. Они обе всегда были

довольно близки и хорошо относились друг к другу, и после того, как они вновь подтвердили эти чувства взаимной расположенности, Салли сказала, что бросит своего приятеля. Однако очень скоро она перестала приходить на консультации и начала тайно встречаться с этим парнем. Миссис Ф. была в полном смятении. Хотя она прошла через то же самое с Карлом и в конечном счете почувствовала удовлетворение, отказавшись контролировать его поведение, тем не менее миссис Ф. продолжала вести беспомощную борьбу за то, чтобы контролировать Салли. Для миссис Ф. все началось как бы заново. Но снова усердно и неуклонно она работала над тем, чтобы научиться отказываться от своих привычек контролировать дочь. Тем временем Салли бросила своего приятеля, но вместо него нашла другого, которому был 21 год и который почти сразу же после их знакомства был арестован полицией. Когда он находился в предварительном заключении, ему иногда можно было звонить, и Салли подолгу говорила с ним по телефону, получая в результате значительные счета за эти переговоры.

Цель нашей работы с миссис Ф. состояла в том, чтобы вернуть Салли полную ответственность за ее собственную жизнь, включая и любовные дела. Например, миссис Ф. должна была принять твердое решение не оплачивать счета дочери за ее телефонные переговоры с приятелем.

Поддаваясь своим прежним привычкам контролировать дочь, миссис Ф. подумывала о том, чтобы вынудить Салли отказаться от работы после школы, якобы «для того чтобы дочь могла больше заниматься». На самом же деле миссис Ф. хотела сделать это для того, чтобы Салли не имела возможности оплачивать телефонные счета. Мать считала, что это позволит ей настаивать на прекращении звонков дочери своему приятелю. К счастью, оказалось довольно легким делом убедить миссис Ф., что этот хитрый тактический ход, скорее всего, не сработает.

Для миссис Ф. конфликтная ситуация с дочерью была почти столь же трудна, как и конфликт с сыном, хотя, как и в первый раз, она в конце концов добилась успеха. К тому времени, когда Салли исполнилось 18 лет и она закончила среднюю школу, мать и дочь были в очень хороших отношениях, в чем-то похожих на те, что были у них несколько лет назад, но уже без прежнего детско-родительского оттенка. Они напоминали скорее взаимоотношения двух любящих друг друга взрослых людей. После окончания школы Салли продолжила учебу в колледже, жила дома, больше не дружила с «неприличными» приятелями, и миссис Ф. была довольна тем, как все обернулось. Салли бросила «неприличных» приятелей вполне добровольно и как-то мимоходом сказала матери: «Я не думаю, что он (ее второй приятель, которого посадили в тюрьму) именно тот парень, который подошел бы мне».

## Искреннее усилие

Мистер и миссис Б. оказались в очень неблагоприятной ситуации. Мы достаточно детально рассказываем их историю для того, чтобы наглядно показать, что может произойти, когда родители всецело посвящают себя изменению сложившегося положения дел.

За годы, предшествующие нашему знакомству с семьей Б., Энди (12) уже успел довести до отчаяния и своих родителей, и учителей. Родители признались нам, что не имеют над сыном никакого контроля. Всякий раз, когда они пытались наставлять Энди или делать ему замечания, он начинал буйствовать: разбивал вдребезги ветровое стекло машины, избивал принадлежавших родителям эскимосских лаек, угрожал телесными увечьями членам семьи. Подобные инциденты обычно заканчивались тем, что мистер Б. бил мальчика, а миссис Б. ругала сына за то, что он ее ни во что не ставит.

Энди выгнали из двух школ, потому что там, так же как и дома, с ним ничего не могли поделать, а консультант из третьей школы посоветовал родителям поместить его в психиатрическую больницу на месячное обследование.

Родителей очень беспокоило также то, что Энди подавал плохой пример своему младшему брату Деннису (9) и без спроса пользовался его вещами. Однажды, когда Энди, как всегда, взял гитару брата, отец сказал, что он не должен брать ее без разрешения. Энди отреагировал дерзостью и угрозами, взбесившими отца, а затем, по мере того как разгоралась ссора, мальчик схватил котную любимую кошку матери и бросился с ней во двор перед домом, крича, что швырнет ее через изгородь на улицу, если отец не заткнется. Мистер Б. схватил Энди как раз вовремя, чтобы спасти кошку, и сильно ударил его по спине. Энди тут же позвонил в полицию, чтобы пожаловаться на то, что его избили. Когда приехала полиция, он сказал, что его так разозлили, что он собирался этой ночью прикончить своих родителей.

Анализируя эту ситуацию, мы отдали должное идее с психиатрической больницей, приняв в расчет угрозы Энди и череду его предшествующих диких выходок. Однако мы чувствовали, что можем помочь семье и наша помощь будет гораздо эффективнее. Два обстоятельства повлияли на то, что мы остановились на этой последней точке зрения.

1. Несмотря на все свои дикие высказывания, Энди никогда и никому не наносил реального ущерба. Собаки, которых он бил (а делал это он не кулаком, а ладонью), были большими и сильными и не выглядели запуганными. Схватив кошку, Энди побежал так, чтобы его смогли остановить до того, как он мог бы на самом деле бросить ее через изгородь. Что же касается ветрового стекла машины, то он разбил его не преднамеренно, а скорее всего случайно — в ходе происшествия, никак не связанного с этим стеклом.

2. Мы видели в поведении родителей те действия, которые при определенной коррекции могли привести к существенному изменению конфликтной ситуации с сыном. Кроме того, родители страстно стремились поработать над тем, чтобы улучшить положение дел. В создавшейся ситуации они были несчастны и в то же время явно не хотели расставаться с мальчиком. Мистер Б. сказал: «Я согласен предпринять что-нибудь!» Мы поймали его на слове и дали обоим родителям четкие инструкции, для того чтобы они опробовали их. Прежде всего, мы попросили обоих родителей отказаться от некоторых действий, пообещав, что взамен научим их более эффективному поведению. Мистер Б. дал слово больше не бить Энди, какой бы сильной ни была провокация с его стороны (шлепки, получаемые от отца, давали Энди своего рода модель физического насилия, и он всю использовал ее). Миссис Б. согласилась воздержаться от ругани, что бы Энди ни делал.

Энди отказался пойти в школу в тот день, когда мы посетили семью, и, пока мы разговаривали, играл у дома. Затем в присутствии Энди мы сказали родителям, что они нарушают закон, позволяя сыну не посещать школьные занятия. Если же они не могут заставить его учиться (все возможное они уже сделали, сказав сыну, что ему следует ходить в школу), то теперь, в часы школьных занятий, они не должны обращать на него абсолютно никакого внимания, как будто его здесь нет. (Это было сделано, чтобы лишить Энди внимания родителей, которое он обычно получал от них, когда, вместо того чтобы идти в школу, оставался дома.)

Затем родители составили отдельные списки тех поступков Энди, которые вызывали у них беспокойство. В каждом из этих списков было около двадцати пунктов.

С разрешения супругов Б. мы приводим здесь некоторые из них.

Список мистера Б.:

Кричит на свою мать, что приводит меня в бешенство.

Все время перечит. Если все мы хотим пойти и съесть пиццу, он обязательно должен съесть гамбургер.

Не чувствует себя обязанным делать какую-либо работу по дому.

Ломает вещи, когда приходит в ярость.

Вгоняет меня в стыд своими выходками и истериками, когда мы бываем в обществе.

Звонит по междугородному телефону своей бабушке и жалуется на нас.

Крадет вещи из моей комнаты.

Берет без спроса мои инструменты, и я уже больше никогда их не вижу.

Ждет от меня, что я доставлю его в любое место, куда и когда он этого захочет.

Список миссис Б.:

Не встает утром вовремя, чтобы успеть в школу. Забывает приносить из школы домашние задания, так что потом не должен и выполнять их.

Сильно пачкает на кухне каждое утро.

Исчезает без спроса, когда знает, что мы собираемся отправиться куда-либо.

Не кормит собак (что является его обязанностью) и плохо относится к ним.

Оставляет ванную комнату неубранной после себя (повсюду разбрасывает свою грязную одежду и не сливает воду из ванны).

Входит в комнату и переключает канал телевизора в то время, когда я смотрю его.

Ведет себя как совершеннейший дурак, когда у меня гости. Я так стыжусь его.

Ведет себя как поросенок в кафе или ресторане. Когда мы отправляемся вместе с ним, мой желудок как будто завязывают узлом и никакая еда не доставляет мне удовольствия.

Когда я разговариваю по телефону, он специально кричит так, что я ничего не слышу.

Постоянно хочет идти куда-то и не принимает в этой связи никаких отказов или возражений.

Следующие проблемы были указаны в списках обоих родителей, хотя проступки сына описывались в них разными словами:

Не убирает свою половину детской спальной комнаты.

Плюет повсюду.

Бьет собак, когда приходит в ярость.

Не хочет ложиться спать вовремя.

Подбивает Денниса на опасные проделки: воровство, игры с огнем или ножами, бросание камней и т. д.

Первую неделю мы работали с мистером и миссис Б. над пунктами, входившими в их перечни событий жизни ребенка. Вот что делали родители:

Недовольство мистера Б. тем, что Энди кричит на свою мать.

Мистер Б. согласился оставаться в стороне, что бы ни происходило между его женой и Энди. Он решил, что, когда крики Энди станут раздражать его, он будет выходить из комнаты и находить себе дело в своей мастерской.

Энди не убирает свою половину детской спальни.

Родители сказали двум своим сыновьям, что, по их мнению, мальчикам вполне можно доверить решение вопроса о том, как убирать свою комнату, и что они не собираются больше контролировать их.

Энди отказывается вставать вовремя, чтобы успеть в школу, или не желает приносить из школы домашние задания.

Миссис Б. твердо заявила Энди, что начиная с этого момента и в дальнейшем она не вмешивается в его школьные дела; пусть он и учителя все вопросы решают сами.

Энди хочет куда-либо идти и не принимает никаких возражений, не хочет слышать ни о каких «нет».

Миссис Б. сказала Энди, что теперь понимает — он сам может позаботиться о себе и в дальнейшем волен самостоятельно принимать решения, куда ему пойти.

Через несколько часов, после того как миссис Б. сказала ему это, Энди проверил ее, заявив с явно провокационными намерениями: «Эй, мама, я собираюсь пойти в веломагазин!» Раньше она могла автоматически отреагировать на это таким образом: «Нет, ты не пойдешь туда!» Теперь же она сказала буквально следующее: «Ну, это твое дело». Получив такой ответ, Энди был заметно удивлен. Минуту спустя из-за двери показалась его голова, и он снова обратился к ней: «Мама, я же сказал, я собираюсь пойти в веломагазин!» Миссис Б. произнесла: «Мм, гм». Энди, по-видимому, все еще не мог ей поверить и выпалил рассерженно: «Мама, разве ты не слышала, что я сказал? Я собираюсь пойти в веломагазин!» Миссис Б. обронила мимоходом: «Ну, тогда увидимся позднее». Энди и не думал идти в веломагазин, но он, видимо, по-настоящему задумался о новой позиции своей матери. Довольно долго Энди все еще продолжал подобным образом спрашивать разрешения пойти куда-либо, хотя через несколько недель у него уже был наготове шаблонный ответ и он мог сказать: «Эй, мама, могу я пойти домой к Джои?... Я знаю, знаю, это мое дело!»

Долго не ложится спать.

Мистер и миссис Б. сказали обоим мальчикам, что они достаточно взрослые, чтобы самим соблюдать время отхода ко сну, и впоследствии уже вообще ничего не говорили об этом.

Мистер и миссис Б. начали также гораздо больше внимания уделять тому, что они сами хотели делать, и гораздо меньше обращали внимания на Энди. В течение первой недели они дважды уходили обедать вдвоем, оставив обоих мальчиков дома. Энди сердито обвинил родителей в том, что они никогда и никуда не берут его с собой. Мистер Б. сказал сыну, что будет рад пойти с ним куда угодно, как только будет уверен, что не придется испытывать смущение из-за поведения Энди, и не раньше. Отец был совершенно готов к тому, чтобы, в случае если в очередной раз Энди устроит сцену в ресторане, встать и уйти, оставив его там одного. Видимо, одной этой решимости отца было вполне достаточно, и ему так никогда и не пришлось проделать что-либо подобное в действительности.

Через неделю или около того, когда мистер и миссис Б. уже без особого труда могли не контролировать пункты из перечня событий жизни ребенка, они начали работать над пунктами из перечня событий жизни родителя.

Миссис Б. выбрала сначала для подобной работы проблему, которую создавали для нее грязь и беспорядок, оставляемые сыном каждое утро на кухне. Миссис Б. встречалась с Энди уже днем, когда он приходил домой из школы. В течение нескольких дней она, увидев его, говорила: «Энди, не будешь ли ты так добр убрать на кухне?» Энди отвечал

на это шутками, отказами, обвинениями («Ты не заботишься обо мне») и т. п., и миссис Б. пришлось повторить трехчленное настаивающее предложение три или четыре раза.

Мистер Б. выбрал для себя проблему, связанную с тем, что Энди брал его инструменты. Отец уже совсем был готов сказать Энди, что хотел бы твердо знать — его инструменты находятся в полной безопасности, но эта проблема так и не возникла вновь!

Главный результат работы супругов Б., видимо, состоял в следующем: Энди понравилось, что его делают ответственным за собственные действия, и, когда ему предоставили эту ответственность, он перестал доставлять беспокойство родителям.

Два месяца спустя, после того как супруги Б. начали работать над своими проблемами с Энди, они сообщили нам, что у них больше нет ни одной настоящей трудности с сыном. Как они сказали, Энди «смягчился». Оба родителя признались, что стали чувствовать себя с ним ближе, чем когда-либо раньше. Когда же супругов спросили, что произошло с пунктами их списков, они рассказали следующее.

Школа. Энди регулярно посещал школу. Он получил несколько плохих отметок за то, что забывал о своих домашних заданиях, и была также одна записка от учительницы к миссис Б. Мать отдала полученную записку Энди, который сказал ей, что знает, о чем она, и понимает также, что это его дело разобраться с такого рода делами и именно это он и собирается делать.

Когда мы спросили миссис Б., вовремя ли встает утром Энди, чтобы успеть в школу, она сказала лишь: «Все замечательно».

Крики на мать. Это «прекратилось довольно давно». Мистеру Б. на самом деле пришлось однажды выйти из комнаты, когда жена и Энди начали спорить. При этом отец сказал: «Я чувствую себя неловко в этой ситуации и, наверное, уйду из комнаты». Так он и сделал. За все время произошел лишь еще один подобный инцидент. Энди сказал как-то своим домашним, что оставил велосипед в школе и собирается вернуться туда, чтобы забрать его. Миссис Б. сказала, что школа должна быть уже закрыта, и, на какой-то миг переключившись на свои прежние привычки, ответила, что он не пойдет в школу. В прежние времена, как уверяли нас родители, за этим последовала бы настоящая сцена. На этот же раз Энди просто сказал с раздражением: «Это мое дело!» — схватил пальто, выбежал из дома и отправился в школу. Мать продумала происшедшее и решила, что сын был прав.

Уборка его комнаты. Это не было больше проблемой. Теперь за уборку всей комнаты отвечал Деннис, что было частью договора, который выработали сами мальчики!

Грязь. Энди время от времени все еще пачкает дома. Его отец сказал нам: «Когда он делает это, я говорю ему: „Я хотел бы, чтобы эту грязь убрали“. Иногда он все еще оставляет ванную комнату в беспорядке. Как сказала миссис Б.: „Он все еще нуждается в

напоминаниях, и, как только я говорю ему: „Я не оставляю за собой грязи и беспорядка, когда принимаю ванну!“, — он возвращается в ванную комнату и убирает ее”.

Поздно ложится спать. Это не было больше проблемой. Первые несколько раз, когда родители ничего не говорили о том, что пора идти спать, мальчики не ложились спать почти всю ночь. Вот что сказал мистер Б.: «Это должно было измучить их. Начиная с третьей ночи они отправились спать уже в оптимальное время и даже погасили свет».

Плевки исчезли. «Мы никогда не говорили ему об этом, и я после ни разу не видела, чтобы он плевался».

Воровство из комнаты родителей прекратилось. «Мы сказали ему только, что наша комната для него закрыта».

Требование, чтобы его всюду возили, больше не возобновлялось ни разу. Однажды утром Энди вежливо попросил отца взять его вечером на футбол, и мистер Б. почувствовал, что согласен сделать это.

Желание уходить из дома. В этом отношении Энди был по-прежнему «независимым». Если мать возражала по поводу его ухода, он мог сказать примерно следующее: «Я хочу уйти, и если попаду в беду, то сам буду виноват в этом», — после чего он уходил.

Нежелание кормить собак. Энди, как и раньше, не кормил собак; он сказал родителям, что до школы у него нет для этого времени, и предложил, чтобы вместо него кормил собак Деннис. Взамен он добровольно вызвался работать в саду!

Приставание к собакам и кошке. В течение многих недель не случилось ничего подобного.

Переключение каналов телевизора в то время, когда его смотрят родители. Энди больше не делал этого. Однако после того как он перестал переключать каналы, то же самое несколько раз пытался проделать Деннис. Мать сказала ему: «Все, что мы говорим, предназначено не только для Энди. К тебе это также относится!»

Приведение в замешательство родителей в присутствии гостей. Этот пункт фактически сменился на свою противоположность. На несколько недель приехал погостить дедушка Энди, и на этот раз не было всех тех неприятностей, которые Энди обычно доставлял семье раньше; он, как сообщила нам миссис Б., «был так добр и покладист с моим отцом. Он плакал, когда дедушка уезжал».

Дополнительный побочный эффект. Родители забыли указать в качестве одной из хронических проблем (также вызывавшей их беспокойство) привычку Энди грызть ногти. И хотя об этом сыну не было сказано ни слова, эта привычка также исчезла.

Фактически через два месяца после начала работы поведение Энди большие не беспокоило родителей, и они начали использовать те навыки, которым научились, работая с Энди, в своих делах с друзьями и родственниками, злоупотреблявшими, как им

представлялось, их добротой. Например, брат миссис Б. постоянно брал на время машину ее мужа, иногда даже не спрашивая разрешения, и в то же время отказывался одалживать мистеру Б. свой мотоцикл, несмотря на то, что тем самым иногда оставлял его без транспортного средства. Другой родственник, приехав навестить супругов Б., обосновался на много недель в их гараже, где принимал своих приятельниц, распивал спиртные напитки и очень громко включал музыку, доставляя хозяевам массу беспокойства. И какой пример подавал он их сыновьям! Даже сказать что-либо этим людям было непросто для супругов Б., но когда они все же осмелились, то были удивлены, что в результате их взаимоотношения с родственниками улучшились. Все это еще раз подтвердило правильность их нового, серьезного способа взаимодействия с Энди.

Родителям представлялось все происшедшее слишком хорошим, чтобы быть правдой. В то, что Энди так сильно изменился из-за того, что они что-то там сделали, мистер и миссис Б. просто не могли поверить. Они были склонны наполовину объяснять положительные изменения тем, что у Энди появились новые друзья, особенно одна очень хорошая девочка из его класса. Мы согласились, что эта новая подружка действительно могла оказать благотворное влияние в данной ситуации, но вместе с тем сказали родителям, что убеждены: основная заслуга, несомненно, принадлежит им и тем преисполненным любви изменениям, которые произошли благодаря их усилиям.

### Дети уникальны

Как и в каком направлении развивается ребенок, представляется нам в значительной степени обусловленным и даже предопределенным чем-то, заключенным в нем самом. Мы думаем, что хорошей иллюстрацией этого положения является происшедшее с миссис Х. и ее двумя детьми.

Миссис Х., человек очень добродушный, отзывчивый и, как говорят, «смягчившийся с годами»; и если бы оба ее ребенка были такими, как ее сын Том (10), то у нее, по-видимому, никогда не было бы никаких проблем. Том по своему характеру был очень похож на мать. А вот другой ее сын, которого звали Тим (12), очень напоминал ее бывшего мужа — человека в высшей степени независимого, самостоятельного, сильного, не склонного жить уютной домашней жизнью. Тим любил играть либо один, либо с другом у ручья неподалеку от дома, где он мог строить шалаши из веток, ловить мышей и ящериц и ходить по воде вдоль ручья. Миссис Х. беспокоило не только это. Для того чтобы попасть на этот ручей, Тиму приходилось переходить оживленную улицу по пешеходному переходу со светофором. Однако Тим считал ее тревогу глупой и просто делал то, что хотел. Он также всячески помыкал матерью, вынуждал ее, например, давать ему деньги или

покупать то, что ему хотелось, и она была буквально воском в его руках. Тим знал, что, устроив сцену, получит то, чего хочет, он был первоклассным создателем подобного рода сцен.

Миссис Х. была просто не в состоянии заботиться о себе в той мере, в какой это было необходимо в ее отношениях с Тимом. Кое-что она изменила в своем поведении в соответствии с нашими наставлениями и обнаружила, что эти перемены оказались полезными. Миссис Х. также понимала: многое, что она пока не в состоянии сделать, было бы не менее благотворно. И все же Тим оказался для матери слишком крепким орешком, и она решила посмотреть, не согласится ли кто-нибудь из ее родственников взять его на воспитание. Ее сестра с мужем, преуспевающим рыбаком из Луизианы, души не чаяли в Тиме, и им очень хотелось, чтобы он жил вместе с ними. Теперь Тим воспитывается дядей и тетей, и все идет хорошо. В летнее время он со своим дядей занимается ловлей рыбы и успешно справляется с этим делом. Миссис Х. и Том довольны друг другом.

#### Сводная семья, которая выстояла

Главный пункт в перечнях событий жизни родителя для мистера и миссис М. состоял в том, чтобы оградить собственные взаимоотношения от действий их сводных детей, подталкивавших супругов к разводу. После свадьбы мистера и миссис М. прошел примерно год, когда мы впервые встретились с ними. В этой семье воспитывались их дети от прежних браков. У миссис М. было двое дочерей в возрасте 5 и 13 лет, а у мистера М. была дочь 12 лет. Когда супруги впервые обратились за помощью, проблема, начавшаяся с осложнений во взаимоотношениях с двумя старшими девочками, стала настолько серьезной, что уже сами взрослые были близки к тому, чтобы расстаться. На первый взгляд то, что довело их до этого состояния, было совершенно несерьезным. Две девочки могли напачкать на кухне или в гостиной или же не убрали на место свои велосипеды. Трудность состояла в том, что супруги по-разному относились к девочкам. Миссис М. жаловалась, что муж вел себя как слишком строгий педант по отношению к ее дочери, но позволял его собственному «ангелу» многое делать совершенно безнаказанно. Мистер М. говорил, что добиваться от девочек элементарной дисциплины — задача жены, а поскольку она устранилась, то пришлось этим заниматься ему. Его возмущала позиция жены и особенно поведение ее дочери, которая, как он сказал, была причиной всех бед. Миссис М. была столь же уверена, что подлинным источником их мук является его дочь. (Мы полагаем, что они оба были правы. Дети, как и люди в целом, могут быть то ангелами, то дьяволами в зависимости от того, с кем они общаются).

Казалось, что девочки, добиваясь развода родителей, разыгрывают хорошо продуманные роли. Дочь мистера М. делала главным образом то, что особенно досаждало мачехе, а его сводная дочь прекрасно знала, чем именно можно досадить отчиму. Инцидент, который довел всю ситуацию до критической точки, был спровоцирован дочерью миссис М. Мистер М. работал во вторую смену, и когда он приезжал домой около полуночи, то предпочитал открывать двери гаража с помощью дистанционного управления из машины и потом въезжал в гараж. Однажды ночью (уже в который раз) мистер М. увидел, что велосипед его приемной дочери блокирует ему дорогу. И вот здесь он устроил сцену, в которую вскоре была вовлечена вся семья.

Мы убедили супругов М. опробовать подход, который позволит им сконцентрироваться на заботе о собственных взаимоотношениях: в сущности, речь шла о том, чтобы встать скорее плечом к плечу, нежели носом к носу. Если они смогут — целесообразно использовать единый метод наведения дисциплины, но если же им не удастся действовать таким образом, то тогда каждому следует применять свой предпочитаемый метод. С любым из детей должен иметь дело тот родитель, который первый зафиксирует ту или иную проблему, и ни один из них не должен выслушивать наедине рассказ дочери о том, какой плохой и злой ее приемный родитель.

Супруги решили начать называть каждую девочку «моя дочь» и также просить приемных дочерей обращаться к ним «папа» и «мама», а не по имени, как это было раньше.

Супруги М. очень хотели спасти свой брак, поскольку изначально он был удачным. В результате они начали перестраивать тот способ взаимоотношений, который сложился у них с дочерьми. Например, миссис М. смогла заявить обеим девочкам: «Я хочу, чтобы в детской комнате больше не было грязной посуды». Выслушивая обычные первоначальные ответы, которые, как правило, получают родители, применяющие описываемый нами подход («Я этого не делала!», «Я тоже не делала!»), она постепенно добилась значительного успеха, и в комнате стало чище.

Выявился и важный побочный эффект: миссис М. поняла, что на самом деле ее не так уж заботило, как ей казалось раньше, поддержание совершенного порядка в доме.

Мистер М. объявил девочкам: если он еще раз увидит велосипед, блокирующий движение его машины, то, не обращая внимания на то, чей он, разбудит обеих девочек для того, чтобы они отправились в гараж и убрали велосипед на место.

И он так и делал. Как вы можете себе представить, очень скоро велосипеды перестали блокировать ему дорогу по ночам.

Мистер и миссис М. прожили вместе к настоящему времени еще пять лет, и две старшие девочки стали вполне благополучными взрослыми людьми. Они давно отказались от своих провокационных поступков, и со временем каждый из родителей полюбил обеих

девочек. Фаворитизм исчез. Родители счастливы, что живут вместе со всеми тремя девочками, которые чувствуют себя в семье прекрасно.

#### Сводная семья, которая не выстояла

Не во всех сводных семьях дела идут столь успешно, как в семье супругов М. Семья Л., например, так и не состоялась.

Мистер и миссис Л. вступил в брак и попытались создать новую семью, имея по одному сыну от прежних браков. Обоим мальчикам было по 14 лет. Один из них, сын мистера Л., был особенно активен, пытаясь создать проблемы в отношениях между родителями. Он был крайне неприветлив и груб со своей сводной матерью. В беседах с нами мальчик ясно давал понять, что хотел бы, чтобы его родная мать и отец снова сошлись, хотя и понимал, насколько это маловероятно. Он говорил также, что, несмотря на то, что мачеха относится к нему так же, как и к собственному сыну (а это отношение, как он чувствовал, было прекрасным), он все равно не будет хорошо относиться к ней.

Каждый из супругов осознавал, что поведение мальчиков и особенно сына мистера Л. вбивало клин между ними, однако они так и не смогли изменить свой способ взаимодействия с детьми. Им не удалось передать мальчикам ответственность за их собственные поступки и, не противореча друг другу, совместно заняться очень важной проблемой из перечня событий жизни родителя — попытаться свести на нет тот ущерб, который наносился мальчиками их взаимоотношениям. И сейчас, когда пишутся эти строки, супруги находятся на грани развода.

#### Долговременное усилие

Миссис З. основательно привыкла игнорировать свои собственные желания и вместо этого концентрировала почти всю свою энергию на том, чтобы контролировать жизнь сына. Ее история свидетельствует, однако, что даже такая глубоко укоренившаяся привычка может быть со временем изменена, и в результате у человека сложится новый, более совершенный образ жизни.

Миссис З., программист, в одиночку растила своего 14-летнего сына Теда почти с его младенчества. Отец мальчика давно ушел от них, и никто не знал, где он и что с ним. Кроме того, у миссис З. была изувечена нога, и за исключением небольших расстояний она могла ходить, только пользуясь костылями. Миссис З. затрачивала много энергии, беспокоясь о том, «правильно» ли ведет себя Тед, а воображение ее было чрезвычайно

живым. В первый раз она обратилась за консультационной помощью, потому что подозревала, что Тед собирается сделать беременной 11-летнюю девочку, которая жила в соседней квартире. У матери не было реальных оснований, которые подтверждали бы ее опасения о существовании интимных отношений между сыном и этой девочкой, и, когда мы вошли в курс дела, все это показалось нам в высшей степени маловероятным. И, тем не менее, миссис З. продолжала беспокоиться о том, что же будет, если случится эта беременность: какова ее ответственность; что же будет с Тедом; что с ней сделает мать девочки и т. д. Она вполне могла представить, что каждый житель города читает об этом происшествии в газете, что Теда называют отцом, что он должен жениться на маленькой девочке и никогда не сможет закончить школу, что он должен будет прожить всю свою жизнь как простой рабочий и т. д. Другие проблемы, которые также беспокоили миссис З., были связаны с тем особым характером взаимоотношений, который сложился у нее с сыном. Тед не выполнял своей части работы по дому, которую по справедливости должен был делать. Из-за своего увечья миссис З. не могла выносить мусор, ей было трудно также чистить ванну. Эти и некоторые другие виды уборки были в числе обязанностей Теда, но он всегда уклонялся от них.

В целом Тед произвел на нас хорошее впечатление. Это был серьезный мальчик с незначительной склонностью к разного рода шалостям. Он неплохо успевал в школе и даже выполнял время от времени по своей собственной инициативе работу по стрижке газонов. Основная проблема Теда состояла в том, что мать осуществляла слишком плотную родительскую опеку, и в результате у него оставалось лишь очень незначительное ощущение, что он может распоряжаться собственной жизнью. Даже когда он стриг газоны, мать не спускала с него глаз, желая быть уверенной, что он делает все именно так, как она считает нужным и правильным, что его работодатели полностью удовлетворены и т. д. Она беспокоилась, что заказчикам что-то не понравится.

Миссис З. должна была принести много личных жертв, чтобы вырастить Теда до подросткового возраста. Постепенно она чуть ли не полностью сконцентрировалась на его жизни и почти забыла о том, какими могут быть ее собственные желания. В работе с миссис З. мы занимались решением очень трудной задачи: ей надо было помочь снять контроль с жизни Теда и вместо этого принять на себя ответственность за то, чтобы сделать счастливой свою собственную жизнь.

Мы и миссис З. долго работали вместе. В течение примерно двух лет она постепенно изменялась и мало-помалу стала позволять Теду в большей степени руководить его собственной жизнью. Каждый новый случай, с которым приходилось сталкиваться, не давался ей без борьбы. Сын хотел устроиться на работу. Он хотел пойти в турпоход с мальчиком старше его по возрасту, знающим и опытным туристом и вдобавок, как она сама признавала, ей симпатичным. Он хотел пригласить девочку в кино. Он хотел пойти на

научную выставку. Каждый такой случай заставлял беспокоиться мать, и она была неподражаема в придумывании всевозможных невероятных катастроф, представлявшихся ей неизбежными. Однако миссис З. прорабатывала каждую из проблем по мере их возникновения и к концу двухлетнего периода уже не могла без некоторого изумления оглядываться на свое прежнее Я. Она могла улыбнуться, вспомнив свое беспокойство по поводу того, что Тед сделает беременной маленькую девочку, и испытать чувство удовлетворения, что сын и в самом деле вырос милым и хорошим парнем, хотя поступал по-своему, а она по существу сумела отказаться от контроля над всем относившимся к перечню событий его жизни.

На протяжении этого периода миссис З. стала гораздо лучше заботиться о своей жизни. Она вдруг обнаружила, что любит отправляться в воскресные дни на экскурсии с двумя своими подругами, и стала именно так и делать. Она получала удовольствие от посещения спектаклей и концертов и приобрела несколько пар абонементов. Если Тед хотел пойти с ней, что случалось довольно часто, она приглашала его. Если же такого желания у него не было, то она находила еще кого-нибудь, кто пошел бы с ней. Миссис З. добилась небольшого продвижения по службе, что позволило ей получать гораздо большее удовлетворение от работы. Она поняла, что не выносит свою квартиру, и переехала на другую, лучшую, сказав Теду, что хотела бы рассчитывать на некоторую дополнительную помощь, чтобы иметь возможность оплачивать ее. Тед также хотел жить в хорошей квартире и с энтузиазмом согласился с подобным вариантом.

Теду скоро будет уже 17 лет, он учится в старшем классе средней школы. Весь прошлый год Тед работал после занятий в школьной столовой, где теперь занимает должность директора. Иногда еще случается, что дома он не выносит мусор, но достаточно одного напоминания, чтобы он сделал это. Проблема с чисткой ванны исчезла, потому что новая квартира оборудована душем, которому мать и сын отдают предпочтение (к тому же мать удовлетворяется тем, как Тед отмывает душевую). Они счастливы вместе и получают настоящее удовольствие, отправляясь вдвоем обедать или на концерт. Там, где они сейчас живут, у Теда появились новые друзья, и мать вполне довольна ими. Миссис З. потребовалось примерно два года, чтобы прийти к сознательному решению: им двоим станет только лучше, если она будет распоряжаться своей жизнью и позволит ему руководить своей. И вот теперь она пожинает плоды этого решения.