



Родителям
И
молодоженам
**ДОКТОР
ДОБСОН**

отвечает
на ваши вопросы



Родителям и молодежи:



TYNDALE HOUSE PUBLISHERS, JNC,
WHEATON, ILLINOIS

Д·О·К·Т·О·Р·
ДОБСОН

отвечает
на ваши вопросы



James C. Dobson



ЦЕНТР ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ

Джеймс Ч. Добсон
РОДИТЕЛЯМ И МОЛОДОЖЕНАМ:
доктор Добсон отвечает
на ваши вопросы

Перевод с английского *И. Г. Грицевич*
Заведующий редакцией *В. Я. Баталев*
Редактор *Т. Н. Сумарокова*
Художник *А. А. Пчелкин*
Технический редактор *В. Н. Бармин*
Под общей редакцией
доктора философских наук *М. С. Мацковского*

ISBN 5—250—01841—6

© Центр общечеловеческих ценностей
JAMES DOBSON
Dr. Dobson answers your questions

От издателя

Я встретил доктора Добсона в ноябре 1989 года в штаб-квартире его благотворительной организации «В фокусе - семья» (г. Помона, штат Калифорния). Первое, что меня поразило, это целая армия консультантов, которые, сидя в своих уютных офисах, отвечали на непрерывные телефонные звонки. Как мне объяснили, звонят мужья, жены, дети, бабушки и дедушки со всех концов Америки, чтобы спросить, как решить ту или иную проблему, возникшую в их семье. Если вопрос простой, они получают ответ немедленно. Когда же консультанты считают ситуацию, как говорится, «нештатной», они подключают к делу специалистов - психотерапевтов или психологов. Как бы то ни было, на другом конце провода всегда уверены: доктор Добсон и люди из его команды всегда готовы прийти на помощь.

Ознакомившись с работой организации, мы вышли на улицу. Вдоль нее, тесно выстроившись «в затылок» друг другу, стояли машины. Я знал, что в США трудности с парковкой, но чтобы такое! И если это стоянка, почему в машинах сидят люди? Чего они ждут? Оказывается, они поджидали «нашего Джеймса». Как только он вышел из дверей, колонна ожила. Из подъезжавших машин выходили мужчины и женщины, благодарили его за совет, полученный из книг, радио- или телепередач, пожимали ему руку и уступали место следующим. Если бы не юмор, с которым относился к этому ритуалу доктор Добсон, могло показаться, что он принимает парад.

Дейл Басе, издатель газеты «Сан-Питерсбург Тайме», заметил: «Доктор Добсон ничем не напоминает столь хорошо всем нам знакомый тип христианского проповедника. Да, он проповедует Евангелие с экрана телевизора, но при этом не просит присылать деньги. В отличие от преподобного Джерри Фоллуэла, доктор Добсон не делает громогласных заявлений по каждому политическому вопросу. И хотя у него тоже есть связи в Вашингтоне, не в его привычках тереться возле столичных знаменитостей.

Когда Джордж Буш произносил речь на съезде Республиканской партии, проповедника Билли Грэма видели рядом с женой Буша, Барбарой. А доктор Добсон в это время был дома, в Калифорнии».

Кто же он - человек, получающий в месяц около 200 тысяч писем (это больше, чем почта президента Горбачева в его лучшие времена)? Джеймс Добсон - основатель и президент благотворительной организации «В фокусе - семья», занимающейся подготовкой национальных радиопрограмм с его участием, ретранслируемых более чем 1500 радиостанциями. Две серии телепередач доктора Добсона просмотрело около 100 миллионов зрителей. Первая его книга «Иметь мужество наказывать» разошлась тиражом более миллиона экземпляров и была включена в число 50 сочинений, особо переплетенных для хранения в библиотеке Белого дома. Другие работы доктора Добсона, предназначенные и для семейного чтения, также пользуются большим спросом. Среди них: «Прятаться или искать?», «Чему жены хотели бы научить мужей?», «Своевольный ребенок», «На пороге переходного возраста», «Разговор по душам с мужьями и женами», «Чувства: можно ли доверять им?», «Доктор Добсон отвечает на ваши вопросы», «Любовь не шутка», «Трус не может быть отцом».

Он получил степень доктора наук (в области детской психологии) в Южнокалифорнийском университете. Кроме того, он почетный доктор правоведения, гуманитарных наук и литературы многих престижных университетов. В 1987 году д-ру Добсону организацией «Чайлдхелп», выступающей против насилия над детьми, был присужден почетный титул «Друг детей», а в следующем году за выдающиеся заслуги в гуманитарной области он был награжден Калифорнийской ассоциацией психологов.

Д-р Добсон активно участвует в осуществлении государственной политики в области семьи. Он получил благодарность за особые заслуги от президента Картера. Рональд Рейган счел уместным послать ему видеозапись со своими поздравлениями, когда Добсон получил премию Мериан Пфистер Аншютц в знак признания его заслуг в деле укрепления американской семьи. Его не раз приглашал для консультаций президент Буш.

Издателем книги доктора Добсона, которую сейчас держит в руках читатель, выступает Центр общечеловеческих ценностей. Это неправительственная организация, которая, как это явствует из ее названия, ставит своею целью сближение культур и народов на основе универсальных нравственных принципов, в разной мере признаваемых всем цивилизованным человечеством.

Почему же именно этой книгой наш Центр начинает свою из-

дательскую деятельность? На это имеется по крайней мере три причины.

Во-первых, книга посвящена семье. Есть ли в мире ценность более глобальная и, простите за тавтологию, более ценная? Долгие годы мы сводили семью к «ячейке общества» и полагали, что она тем крепче, чем больше в стране детских учреждений, чем шире круг людей, получающих пособия на детей, и т.д., ставя тем самым целостность семьи в прямую зависимость от ее опеки государством. Многие специалисты в полном соответствии со словами поэта считают, что наши отечественные любовные лодки разбивались о быт, и потому им кажется, что стоит лишь устранить очереди, оборудовать кухни, поставить воспитание детей на конвейер, и советская семья станет самой процветающей в мире.

Между тем американский опыт свидетельствует, что это иллюзия. В США нет очередей, на кухнях - посудомоечные машины и комбайны, дети не спят с родителями в одной комнате коммунальной квартиры, однако, если судить по статистике разводов, конфликты сотрясают американскую семью ничуть не реже, чем семью советскую. Повидимому, дело не во внешних условиях, или по крайней мере не только в них. Дело в самой семье, в том нравственном фундаменте, на котором она основана, и если д-р Добсон пытается показать нам основные элементы этого фундамента, есть смысл внимательно прислушаться к его мнению.

Во-вторых, книга Джеймса Добсона представляет собой великолепный образчик пропаганды. Это затасканное в нашей стране слово имеет ярко негативную окраску, и тем не менее трудно подобрать другой термин для обозначения того, что делает автор. Да, он упорно и настойчиво пропагандирует прочную и счастливую семью, демонстрируя при этом непривычную для нас образность и яркость. Стиль д-ра Добсона живо напомнит читателю Дейла Карнеги: здесь много жизненных историй, притч «в кусках», оригинальных цитат и совершенно отсутствует сугубая серьезность и назидательность, с которой, как считают многие даже неглупые люди, надлежит говорить на столь важную тему.

«Несколько лет назад я был на золотой свадьбе друзей, - рассказывает д-р Добсон. - К изумлению гостей, виновник торжества сделал совершенно невероятное заявление. «За пятьдесят лет нашего брака, - сказал он, - мы ни разу не поспорили и не поссорились всерьез». Кто бы на месте автора удержался от того, чтобы изречь: «Вот счастливая пара!» Или: «На этом маленьком примерике судите, дети, об Америке».

Но Добсон делает обескураживающее примечание:

«По моему глубокому убеждению, или это было просто выдумкой, или юбиляры прожили очень скучную жизнь. Впрочем, возможно, оба моих предположения были верны. Я сразу же хочу со всей определенностью сказать молодым супругам: не рассчитывайте на такую безмятежную жизнь - у вас неизбежно будут конфликты, разногласия и периоды эмоционального безразличия, во время которых вы не будете вызывать друг у друга ничего, кроме зевоты. Что делать: такова жизнь».

А вот как д-р Добсон вводит читателя в тему, заезженную авторами многочисленных книг о супружестве. Я имею в виду различия между мужчинами и женщинами в области речевой активности. Ужасно скучная материя, но послушайте, как говорит об этом автор:

«Исследования показали, что маленькие девочки наделены большими лингвистическими способностями, чем их сверстники, и эта разница сохраняется на всю жизнь. Попросту говоря, ОНА всегда говорит больше, чем ОН.

Взрослая женщина обычно выражает свои чувства и мысли гораздо красочнее, чем ее муж, и часто раздражается из-за его сдержанности. Господь наделил ее пятьюдесятью тысячами слов в день по сравнению с двадцатью пятью тысячами слов ее мужа, который приходит вечером с работы, израсходовав двадцать четыре тысячи девятьсот пять из них, и, экономя оставшиеся, целый вечер просто хрюкает себе под нос. Обычно он безмолвно усаживается перед телевизором, чтобы погрузиться в очередной футбольный матч, в то время как жена томится желанием поделиться с ним неизрасходованными двадцатью пятью тысячами слов.

Эрма Бомбек, изучавшая эту проблему, предложила принять новый закон, в соответствии с которым мужчина, просмотревший сто шестьдесят восемь тысяч футбольных матчей за один сезон, должен быть приговорен к смертной казни. Все женщины, принявшие участие в обсуждении, единодушно проголосовали «за».

Согласитесь, чтение такого текста само по себе имеет психотерапевтический эффект, так что это «лекарство» можно прописывать любой семье - причем в неограниченных дозах.

Наконец, в-третьих, - и это самое главное - Добсон интересен

тем, что он консерватор, да еще фундаменталистского толка. «Мы намереемся - не больше и не меньше - восстановить семью на мудрой основе иудейско-христианской системы ценностей, выстоявшей, несмотря ни на что, на протяжении веков», - говорит он, твердо полагая, что до сих пор не придумано ничего, что могло бы заменить собой библейские предписания о браке, и уж конечно, ничто не может сравниться с ними по мудрости.

По его мнению, в число неколебимых ценностей семейной жизни входят верность и постоянство, огромная любовь к детям в сочетании со строгой дисциплиной, уважение к каждому человеческому существу и внутреннее духовное напряжение, придающее смысл жизни. Он понимает, что невозможно все противоречия личности свести к одному простому объяснению, ибо люди слишком сложны для таких упрощений. Но в то же время он верит: существует формула, объемлющая все виды человеческих отношений. Эта формула вмещается в одно слово - любовь. Он убежден, что «все разногласия разрешаются как бы сами собой, если люди следуют 13 главе Первого Послания к Коринфянам, то есть избегают хвастовства, раздражительности, зависти, ревности, себялюбия, нетерпимости, грубости и т.д.».

Наверное, тем, кто надеется встретить в этой книге сенсационные парадоксальные гипотезы и магические формулы семейного счастья, мысли доктора Добсона могут показаться разочаровывающе пресными и банальными. Но не будем забывать, что на этих прописных истинах как на мифических китах держится великая цивилизация, производящая самые современные автомобили и компьютеры, строящая ошеломляющие небоскребы и комфортабельные жилища, создающая самые надежные системы коммуникаций и самый высокий уровень благосостояния для своих граждан, цивилизация, давшая миру феномен американского образа жизни.

Консервативная точка зрения поучительна, тем более что мы до сих пор очень слабо представляем себе, что есть консерватизм вообще и американский - в частности. Питаясь суррогатами мифологизированного сознания, мы с молоком матери впитали в себя некий плакатный образ консерватора - реакционера, с тупым упрямством пытающегося остановить общественный прогресс. Однако такой примитивизм уводит от истины еще дальше, чем представления о мире, изложенные известным чеховским персонажем в письме к своему ученому соседу.

Многолетнее господство в нашей стране тоталитарной идеологии привело к тому, что из общественной жизни была устранена (или почти устранена) религия. Вместо вечных ценностей: не убий, не укради, не сотвори себе кумира и других - стала насаждаться реляти-

вистская мораль, точнее, мораль готентотов: убей, если это важно для торжества дела коммунистической партии; укради («экспроприируй экспроприаторов»), ибо это в духе социалистических идеалов справедливости и равенства; не почитай отца и мать свою, а «предай» их, как Павлик Морозов, поскольку стране нужен хлеб. Только сейчас мы начинаем осознавать пагубные последствия такой морали и для социума, и для семьи, и для личности. Выросли поколения людей, предпочитающих чувствовать себя скорее борцами, нежели хранителями, скорее ниспровергателями основ, нежели их защитниками. Но если некому поддерживать огонь в семейном очаге, потому что все ушли на баррикады, что будет с этим огнем? Что будет с этим очагом? Сохранить домашний очаг как вечную, нетленную ценность земного бытия, как первокирпичик человеческой цивилизации - основная задача Добсона-консерватора, и за такой консерватизм хочется проголодовать двумя руками.

Добсон - представитель среднего класса. Секрет его популярности в том, что его мораль - это мораль человека, желающего жить комфортно, добропорядочно и в полном согласии с собственной совестью. Как известно, именно средний класс придает устойчивость государственному кораблю, позволяя ему оставаться на плаву даже в периоды социальных бурь и потрясений. В этом смысле ситуация напоминает давно исчезнувшую с прилавков игрушку-неваляшку. Как ты ее ни верти, она тотчас же возвращается в вертикальное положение, и кажется, смотрит на тебя не без достоинства. Все дело в прочной железной основе, которая не позволяет игрушке споткнуться или упасть. Такой основой, по нашему глубокому убеждению, и является средний класс - носитель лучших национальных традиций и глубокой веры в закон, порядок, плодотворный труд, свой дом и свою семью. Идея возрождения этих нетленных традиций и ценностей красной нитью проходит через всю книгу д-ра Добсона.

Будучи по преимуществу религиозным проповедником, Добсон может показаться чрезмерно дидактичным, особенно тем, кто сыт по горло сентенциями типа: «Учение Маркса всесильно, потому что оно верно». Да, он обильно цитирует Библию, но зато в этих цитатах отыскивает смысл, мимо которого обычно проходит поверхностный читатель. Кто станет, например, спорить, что благополучные отношения между супругами начинают складываться прежде всего от того, как муж относится к жене? Тривиальная мысль! Но посмотрите, как оригинально и непридуманно трактует доктор Добсон высказывания ветхозаветного Моисея:

«Если кто взял жену недавно, то пусть не идет на войну, и ничего не должно возлагать на него; пусть остается свободен

в доме своем в продолжение одного года и увеселяет жену свою, которую взял» (Втор. 24:5). Д.Добсон: «Послушайте, а ведь это прекрасно! Молодоженам дается целый год на адаптацию к семейной жизни, и они не должны брать на себя в это время никаких других обязанностей и дел. Я с трудом могу себе представить, что они станут делать со своим временем спустя три недели, но, во всяком случае, это звучит интересно».

Читая подобные рассуждения, простые, бесхитростные и мудрые, начинаешь думать, что консерватор - это по сути человек, который сдержанно относится ко всему, что кажется новым, только потому, что знает: это всего лишь хорошо забытое старое.

Кому адресованы «рецепты» доктора Добсона? Я полагаю, всем, за исключением мизантропов и женоненавистников. И тот, кто готовится создать семью, и тот, кто давно живет семейной жизнью, с равной для себя пользой ознакомятся с этой книгой. Небесполезна она будет и неутомимым строителям «светлого будущего», так и не избавившимся от презрения к «мелкому и ничтожному», как им кажется, обывательскому (считай - человеческому) счастью.

Директор
ЦЕНТРА ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ
доктор философских наук

М. С. Мацковский

От американского издателя

Кто такой доктор Джеймс Добсон и почему он дает советы, в том числе и в этой книге, по самым различным проблемам жизни семьи: от умения обращаться с ребенком, который только учится ходить, до роли телевидения в воспитании; от проблем соперничества между детьми до принципов их полового просвещения?

Объяснять, кто такой доктор Добсон, приходится только ради горстки людей, которые не читали его книг, не видели его фильмов, не слышали программ, которые он ведет по радио, не видели встреч с ним по телевидению, не слушали кассет с записями его выступлений. Если вы оказались среди таких людей, число которых постоянно сокращается, то, пожалуй, наилучшим образом вам может дать представление о том, над чем и как работает Джеймс Добсон, статья, опубликованная в газете «Сатердей Ивнинг Пост», которую написал Чарльз У. Филлипс и которая приводится ниже.

СЕМЬЯ В ФОКУСЕ

В своей книге Джеймс Добсон обращается к библейским ценностям, зерна которых глубоко посеяны в душах людей, чтобы восстановить в современной семье связи, основанные на «соблюдении дисциплины и порядка, на любви и чувстве собственного достоинства, на преданности и верности».

Чарльз У. Филлипс

Трудно представить, что речь идет об одном и том же человеке, если он - автор восьми бестселлеров, если он пользуется всеобщим доверием, если его передачи звучат по радио на волнах 197 радиостанций, если он - действующее лицо нескольких сериалов, которые смотрят 10 миллионов зрителей, если он такой же активный участник телевизионных шоу, как Фил Донахью и Том Сийдер, вместе с которыми он выступает. Трудно поверить, что эта знаменитость сегодняшнего дня одновременно является человеком полнокровной, ярко выраженной индивидуальности. Действительно, очень трудно все это вообразить, но только если имя этого человека не доктор-Джеймс Добсон.

Этот высокий, красивый человек, величественный и одновременно простой, жесткий и в то же время добродушный, только в последнее время добился признания в христианских кругах. Благодаря возрождению в обществе настроений консерватизма его система взглядов, в которой семья выдвигается на первый план, неожиданно оказалась столь популярной, защищаемые им традиционные ценности - вдруг приемлемыми для всех, а идеи - весьма актуальными.

В зависимости от обстоятельств, можно насчитать по меньшей мере семь, а то и восемь «шляп», которые меняет Добсон. Иногда в течение одного дня он появляется то в одной, то в другой, причем ме-

няет их так незаметно, так часто и так искусно, что кажется вполне законным добавить ремесло фокусника к списку его профессий, которые он перечисляет после указания своей научной степени доктора философии. Выступая попеременно в ролях отца, мужа, помощника профессора клинической педиатрии в Медицинской школе Университета Южной Калифорнии, психолога, автора книг и брошюр, участника и ведущего передач на радио и телевидении, Добсон оказался в состоянии балансировать между этими ролями как хороший эквилибрист. Суть трюка, который он научился проделывать, состоит в том, чтобы соблюдать приоритеты и никогда не позволять одной из ролей доминировать в ущерб остальным. И он всегда выполняет этот трюк успешно.

По своим масштабам авторитет Добсона в области психологии семьи и детской психологии напоминает влияние, которое двадцать лет назад имел доктор Бенджамин Спок, хотя сходство между ними этим и ограничивается.

Добсон представляет собой человека, консервативно настроенного в вопросах политики, поклонника дисциплины и порядка в традиционном смысле, который верит в старую истину, что «пожалеешь розгу - испортишь ребенка», и который дома на практике воплощает те принципы, которые он проповедует с экрана, в книгах и в публичных лекциях.

«Прежде всего и в наибольшей мере я - преданный Христианин», - поясняет он свои взгляды. «Я воспитывался в христианской семье, и ценности христианства глубоко укоренились во мне. Большая часть тех вещей, которым я учу, представляют собой продукт традиционных христианских понятий, касающихся семьи и дома. Я испытываю глубокое удовлетворение, чувствуя, что Господь использует меня, чтобы помочь людям в их жизни. Мне совсем не кажется, что моя работа может вызывать у меня стрессовое состояние. На самом деле она является лишь частью моей жизни. Самая большая сложность связана у меня с попытками держать все под контролем и не позволять моим профессиональным обязанностям приходиться в противоречие с моей ролью отца и мужа».

Именно эта вынужденная необходимость разрываться между частной и профессиональной жизнью помогла убедить Добсона в 1979 году снять на пленку проводимый им семинар «Семья в фокусе». Тематика семинара, который обычно проводил Добсон в течение одного или двух дней, сосредоточивалась вокруг таких проблем, как

христианские представления о роли отца, подготовка к подростковому возрасту, формирование чувства собственного достоинства и конфликты волевого характера между родителями и детьми. Когда идея создания фильма была впервые выдвинута представителями издательства «Уорд» («Слово») в городе Уако в штате Техас, Добсон заявил, что вряд ли найдется человек, способный просидеть семь часов перед экраном, внимая рассказам лектора о традиционных ценностях и необходимости соблюдения дисциплины и порядка. Без особого энтузиазма он согласился участвовать в проекте, но сегодня признает, что все его худшие опасения оказались совершенно напрасными.

«Создание серии фильмов стало тем методом, который позволил мне справиться со многими проблемами, связанными с тем, как распределить свое время, чтобы успеть сделать все задуманное, - вспоминает Добсон. - Я получал в год что-то от 500 до 1000 просьб о проведении семинаров, а принимал только около шести в месяц. На первый взгляд, может показаться, что это не так уж много, если не учитывать, что большинство занятий должны были проходить в конце недели. При таком распорядке я не мог проводить достаточно времени с моими детьми. У меня стало возникать ощущение, что я что-то теряю. Появление фильмов позволило мне оставаться дома, а в ответ на просьбы я высылал только копии фильмов».

Демонстрация записей, которая обычно проводилась периодически в течение семи недель или последовательно день за днем в течение недели, как оказалось, не только производила непосредственное воздействие на зрителей, но и оставляла устойчивое впечатление. Представители администрации фирмы «Уорд», занимающиеся вопросами сбыта, утверждают, что эти фильмы уже посмотрело порядка 10 миллионов человек, то есть по 100 тысяч человек в неделю в расчете на одну копию. Большая часть видеосеансов проводилась в местных церквях, и, по последним данным* таких сеансов было более 20 тысяч. Но и многие другие организации, включая армейские подразделения, устраивали просмотры этих фильмов.

История создания этих фильмов проста. Осенью 1978 года Добсон наметил провести свой пользовавшийся огромным спросом семинар «Семья в фокусе» для трех тысяч человек, собравшихся в Лаури Аудиториум в Сан Антонио. В число специально приглашенных гостей входили его жена Ширли, мать Миртл и члены киногруппы, в задачу которых входило заснять на видеопленку заседания, проходившие в течение всего вечера в пятницу и целого дня в субботу. За

исключением процедур открытия и нескольких кадров, на которых показываются крупным планом присутствующие в аудитории люди, все внимание зрителя сосредоточено на фигуре Добсона, стоящего на сцене или возле большой доски. Как ни странно, но время при этом летит незаметно, благодаря тому что в своем выступлении Добсон использует много документальных свидетельств, говорит в раскованной манере и часто приводит занимательные и поучительные истории из жизни. Он опирается на свой собственный опыт в качестве отца шестнадцатилетней дочери и одиннадцатилетнего сына и помощника профессора педиатрии Медицинской школы в Университете Южной Калифорнии, где он проработал много лет. Он вспоминает, как прошла первая вечеринка у его дочери, во время которой он, присутствовавший в качестве наблюдателя, быстро усвоил, в каком порядке, в зависимости от популярности, чокают друг друга в щеку девочки, когда они собираются все вместе. Используя подобные воспоминания в качестве отправной точки, он разворачивает дискуссию вокруг вопроса о влиянии ровесников на подростка и важности для человека положительной самооценки.

Истории из времен, когда его сын достиг «ужасного двухлетнего возраста», служат трамплином для начала разговоров о капризных малышах и упрямых подростках.

«Что касается побудительных мотивов моей деятельности, то могу сказать, что мои амбиции не простираются далее того, чтобы способствовать связи современной семьи с традиционными канонами христианской этики, которые лежали в основе нашей жизни на протяжении тысячелетий, - объясняет Добсон. - Эти принципы не изменились, они сохранили свою жизнеспособность. Я имею в виду такие понятия, как дисциплина и соблюдение порядка, любовь, чувство собственного достоинства, преданность и верность во взаимоотношениях между супругами, приверженность интересам своей семьи. Эти идеи не новы; я никогда не утверждал, что создал что-то новое. Именно поэтому я так уверен в том, что говорю. Не я стоял у истоков этих идей, они существовали задолго до того, как я появился на свет. Все, что я попытался сделать, - это взять ту мудрость, которая составляла основу нашей жизни на протяжении тысячелетий, и преподнести ее живущим сегодня людям в такой «упаковке», которая могла бы показаться им интересной и занятой. Вселяет надежду то обстоятельство, что эти идеи захватывают воображение человека, заставляя

его не только принимать их близко к сердцу, но и поступать подобающим образом».

Частью этой интересной, развлекательной «упаковки» является семья самого Добсона. Хотя он решительно и отважно исполняет роль единственного кормильца и главы семьи, стоящего на защите ее интересов, вряд ли его можно посчитать человеком каменного века, который требовал бы безусловного подчинения себе и при случае мог бы задать взбучку своей маленькой жене. Добсон исправно выполняет свою долю обязанностей при стирке белья и восхищается своей женой Ширли, бывшей учительницей, признавая ее превосходство в искусстве ведения домашнего хозяйства. Их отношения представляют собой надежное партнерство, исполненное теплоты и основанное на взаимном уважении.

«Мы женаты уже двадцать лет, и она в полном смысле слова мой лучший друг. Если бы в моем распоряжении был всего один вечер и мне нужно было бы выбрать единственного человека, с которым я хотел бы его провести, то я предпочел бы провести его с Ширли. У нас очень много общего. Но главным условием того, что я смог бы прожить двадцать лет с любым человеком и этот человек при этом оставался бы для меня интересным, может быть только сильная и глубокая любовь. И моя жена по-прежнему вызывает во мне это чувство».

При том, что его лекции обильно сдобрены поучительными историями из архива семьи Добсонов, он принимает тщательные меры предосторожности, чтобы комфортабельная жизнь Ширли, Данаи и Райана в их доме в Калифорнии ничем не напоминала жизнь рыб, помещенных в красивый, прозрачный аквариум. Он обнаружил, что существует опасность, связанная с излишней известностью и открытостью, когда однажды в конце недели Райан сопровождал его при проведении семинара и у него настойчиво стали требовать автограф. Выведенный из себя пятилетний ребенок воскликнул: «Но ведь я еще не умею писать!» С этого момента работе отца в семье уделялось довольно мало внимания. Дети редко слушают по радио дневные передачи, в которых он выступает и которые транслируют 197 радиостанций, только изредка смотрят передачи с ним по телевидению и не слишком озабочены делами процветающего учреждения, взявшего на себя пастырские функции и получающего в связи с этим ежедневно порядка четырех с половиной тысяч писем.

Вопреки сложившемуся вокруг него образу свехотца он не дает

обмануть себя иллюзиям, что вырастил двух прекрасных детей, в точности таких, какие описываются в учебниках. Сторонние наблюдатели могут попытаться увидеть в Добсонах образцовых родителей с образцовым потомством, но сам Добсон рисует более реалистичскую картину.

«Мои дети здоровы, они выглядят счастливыми и хорошо учатся в школе. Но для того чтобы доказать, что те принципы, которым я учу людей, правильны, не нужны подтверждения на примере Райана и Данаи. Эти принципы останутся справедливыми, даже если я потерплю неудачу как отец. Они существовали до того, как я занялся их распространением, и останутся после того, как я покину этот мир. Господь не нуждается в том, чтобы я доказывал правоту того, что Он сказал в отношении семьи. Даже если в моем доме все дела пойдут насмарку (я молю Бога о том, чтобы этого не произошло), эти принципы останутся незыблемыми».

Они сохраняют свою правильность и через пятьдесят лет, когда закончится эра вседозволенности, когда покинет этот мир поколение, у которого интересы собственного «Я» стоят на первом месте. В прошлом останется стиль жизни, лозунгом которого было «занимайся своими делами и не мешай мне заниматься своими», как это уже случилось со многими другими преходящими увлечениями и заблуждениями, Добсон верит в это. Он говорит, что маятник качнется в обратном направлении, возвращаясь к традиционным ценностям. И хотя семейная ячейка действительно находится в беде, люди, к счастью, признают существование этой угрозы, ищут ответов на встающие перед ними вопросы, думают, как помочь себе, и с жадностью впитывают информацию, которую предоставляет им Добсон.

«Люди редко понимают, откуда исходит реальная угроза их семье, - говорит Добсон. - Мы можем обсуждать проблемы алкоголизма, наркомании и супружеской неверности, но для большей части семей угроза их распада связана с простой проблемой чрезмерной загруженности, занятости различными делами и обязанностями. В данном случае я имею в виду мужа и жену, которые слишком измотаны своими делами, чтобы найти силы для совместной прогулки, чтобы постараться понять друг друга, просто помочь друг другу, найти время для участия в детских играх и развлечениях, для занятий с детьми, наконец, для своих собственных увлечений. Муж часто

засиживается за работой до полуночи ради того, чтобы обеспечить определенный уровень благосостояния семьи, жена работает и старается одновременно управляться с домашними делами. Все живут на грани переутомления. Я вижу в этом кратчайший путь к разрушению семьи, и это разрушение, как правило, не заставляет себя долго ждать.

Конечно, необходимо приложить усилия, чтобы обеспечить себе нормальную жизнь, но то напряжение, о котором я говорю в связи со сверхзанятостью, выходит далеко за рамки этой необходимости. Почему мы должны стремиться к уровню жизни, которого у нас не было тридцать лет назад? Мне думается, что мы приносим в жертву этому стремлению вещи, которые абсолютно ничем нельзя заменить. Это - привязанность к семье, исполненные любви взаимоотношения между мужем и женой, между родителями и ребенком. Когда вы окажетесь на смертном одре и будете пытаться бросить взгляд на прожитую жизнь, вряд ли вам вспомнится новый автомобиль, новый диван или тот престижный район, где вы жили. Вы будете вспоминать тех, кто вас любил, кто о вас заботился и с кем вместе вы прожили свою жизнь. И раз эти вещи обретут свою ценность в момент расставания с жизнью, значит, их нужно ценить и сегодня при жизни».

Некоторым может показаться, что копание в чужих проблемах способно принести лишь одни разочарования, но Добсон видит в этих занятиях то содержание, которое наполняет его жизнь новым смыслом. Он - Человек с принципами, и эти принципы составляют сердцевину той миссии, которую он выполняет.

«Действие этих принципов проявляется скорее тогда, когда люди сами живут в соответствии с ними, нежели чем когда они пытаются навязать их своим домашним.

В определенный момент развития общества людей научили с криками требовать своих прав. Но этот навык приобретает катастрофический характер, когда им начинают пользоваться на уровне целой страны. Наибольшей действенностью отличается подход, при котором я вам говорю : «Я забочусь о вас так же, как забочусь о себе. Ваши нужды - это и мои нужды». Вот что делает жизнь стоящей того, чтобы ее прожить. А вовсе не то, что нам кажется, когда, сжав кулаки и стиснув зубы, мы пытаемся пробить себе дорогу в будущее».

Жизненный путь, который предлагает пройти Добсон, тише и незаметнее, но он завоевывает массу приверженцев и сторонников, когда о нем начинает говорить сам проповедник на телестудиях, на семинарах, в своих фильмах и книгах.

«Меня необычайно воодушевляет возможность использовать мои творческие способности, объясняя людям, в чем они нуждаются на самом деле, в чем суть их обид и разочарований и как им можно помочь. Я не вижу себя в роли конкистадора, пытающегося собственными силами изменить мир, но я чувствую, что я делаю то, что в моих силах. Я делаю свое дело».

Перепечатано с разрешения Общества «Сатердей Ивнинг Пост», являющегося отделением Общества литературного и медицинского просвещения Бенджамина Франклина.

От автора

Выражаю благодарность и признательность четырем женщинам, помощь и поддержка которых стали существенным вкладом в дело создания и выпуска этой книги. Это Вирджиния Мюир - заведующая редакцией в издательстве «Тиндейл Хауз», которая отобрала и компоновала материал из моих ранее вышедших публикаций и записей; Ди Отте - мой помощник по административной части, без усилий которой дело могло затормозиться; Тереза Квислер, которая напечатала и исправила ошибки в окончательном варианте рукописи; и, конечно, моя любимая жена Ширли, которая является активным партнером во всем, что я делаю. Без вдохновляющей поддержки и преданности делу со стороны этих четырех членов нашей «команды» наполовину законченный манускрипт так и остался бы лежать у меня на столе, безнадежно погребенный под горами бумаг.

С чувством глубокой признательности посвящаю эту книгу моим коллегам по профессии и сотрудникам, которые активно участвуют в деятельности нашей некоммерческой организации «Семья в фокусе». Дэвид Мак-Квистон, Джил Мегерл, Пеб Джексон и остальные семьдесят сотрудников и друзей - все они посвятили себя служению принципам и ценностям, утверждаемым этой книгой.

Вот почему мне представляется вполне уместным выразить им свою благодарность за их настойчивые усилия сохранить институт семьи в обществе.

Глава 1

ЖИЗНЬ В СЕМЬЕ

Боюсь, я не готова вырастить и воспитать ребенка, родившегося у меня в прошлом месяце. Конечно, я знаю, как его кормить, купать и пеленать. Но у меня нет уверенности в будущем. В чем должен заключаться смысл моих отношений с ним? Можете ли вы сформулировать для меня систему основополагающих взглядов, которые могли бы дать направление моим родительским усилиям в первые четыре года жизни моего ребенка?

Ваш вопрос напомнил мне одну историю, случившуюся с моим другом. Несколько лет тому назад он вылетел на своем одномоторном самолете в маленькую деревушку. Он подлетел к сельскому аэропорту в конце дня, когда солнце скрылось за горой и подернутую дымкой посадочную полосу уже невозможно было разглядеть. У самолета не было бортовых огней, а в сельском аэропорту никто не дежурил. Мой друг, пробуя зайти на посадку, сделал круг, но темнота к тому времени еще более сгустилась. В течение двух часов он летал и летал на своем самолете в темноте ночи, зная, что, когда кончится горючее, его ждет верная смерть, И когда его уже охватила паника, случилось чудо. Кто-то на земле услышал надолго затянувшееся стрекотание самолетного двигателя и сообразил, в чем дело. Этот милосердный человек стал ездить на машине по взлетной полосе взад и вперед, чтобы показать моему другу ее расположение, а потом встал в се дальнем

конце так, чтобы фарами автомобиля освещать посадочную полосу до тех пор, пока самолет не приземлится.

Я вспоминаю эту историю каждый раз, когда мне приходится заходить ночью на посадку, сидя в рейсовом самолете. Тогда я смотрю вперед и вижу яркие огни, обрамляющие посадочную полосу, которые сообщают летчику необходимое направление посадки. Если он держится между этими светящимися границами, все будет хорошо. Внутри этой освещенной зоны гарантирована безопасность, но справа и слева от нее скрываются несчастья.

Так и родителям-новичкам необходимы ясно обозначенные границы, корректирующие курс семейного корабля. Родителям требуются руководящие принципы, которые помогают растить и воспитывать своих детей в безопасности и полном здравии.

Позвольте привести два различных по содержанию высказывания, смысл которых нужно донести до каждого ребенка в первые сорок восемь месяцев его жизни. Выраженные в них идеи имеют огромное значение в рамках моего подхода к роли и обязанностям родителей. Можно считать их маяками или путеводными огнями для родителей. Их суть - в следующем.

1. «Я люблю тебя сильнее, чем ты это можешь, наверное, понять. Ты для меня любимое, драгоценное существо. И я каждый день благодарю Господа за то, что он дал мне возможность растить и воспитывать тебя!»
2. «Я люблю тебя, поэтому приучаю тебя слушаться меня. Это - единственный способ, с помощью которого я могу заботиться о тебе и защитить от всего, что может повредить тебе».

А что говорит об этом Библия? «Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе, ибо сего требует справедливость» (Поел, к Ефесеянам, 6:1). Это очень краткий ответ на очень важный и сложный вопрос. Но, может быть, именно он станет исходным пунктом на пути формирования ваших собственных взглядов, касающихся роли и обязанностей родителей в процессе воспитания детей?

Посоветуйте, пожалуйста, в каком объеме можно поручать детям выполнять работу в домашнем хозяйстве?

Необходимо поддерживать полезный для здоровья ребенка баланс между работой и игрой. Многие деревенские дети в прошлом имели

такие обязанности по дому, которые делали их жизнь весьма трудной. Рано утром и после занятий в школе они должны были давать корм свиньям, собирать яйца, доить коров, приносить дрова. На развлечения им оставалось совсем мало времени, и детство становилось очень скучным, однообразным периодом в их жизни. Это - крайняя ситуация. И, конечно, мне не хотелось бы, чтобы она вернулась в жизнь наших детей. Однако существует и прямо противоположная ситуация, которая возникает тогда, когда родители руководствуются рекомендациями некоторых современных бихевиористов*, советующих не утруждать детей даже такими занятиями, как полив газонов или вывод собаки на прогулку. Согласно этим рекомендациям, сыночку или дочурке следует позволять, набив живот, лежать подряд шесть - восемь часов, уставившись в телевизор. Обе крайности вредны для ребенка. Золотую середину можно найти, давая ребенку возможность проявить чувство долга, предлагая ему выполнить ту или иную работу, но оставляя ему время и на игры, и на развлечения. Однако время, которое отводится на каждый вид трудовой деятельности, должно меняться в зависимости от возраста ребенка. Постепенно, по мере его взросления, надо увеличивать объем работы и следить за ее выполнением.

Следует ли родителям насильно заставлять ребенка есть?

Нет, не следует. Я не специалист по вопросам питания, но уверен, что аппетит детей определяется количеством пищи, в котором они нуждаются. Когда ребенок голоден, тогда и возникает потребность в пище. Однако родители должны внимательно следить за аппетитом ребенка, чтобы быть уверенными, что он удовлетворяет его тем количеством еды, которое требуется его организму. Даже маленький кусочек сахара, съеденный перед обедом, может отбить у ребенка аппетит, поэтому он будет сидеть за столом и пить только сок, а может быть, съест только одно из блюд. В этом случае, наверное, лучше давать ему еду в определенном порядке, начиная с мяса, богатого железом и белками, а затем уже переходить к другим блюдам. Как толь-

Бихевиоризм - одно из направлений в психологии, возникшее в начале XX века. Он совершенно отказывается от метода самонаблюдения и самооценки и принимает во внимание только те факты поведения человека, которые можно точно установить и описать, не считая необходимым понимать скрывающиеся за этим внутренние психические процессы.

ко ребенок почувствовал себя сытым, нет необходимости заставлять его есть дальше. Кстати, родителям следует знать, что аппетит у большинства детей может быстро ослабеть, особенно в период между вторым и третьим годами жизни. Это происходит из-за того, что в это время заканчивается период, когда ребенок развивается особенно быстро, поэтому потребность в пище у него сокращается.

Что вы думаете по поводу фразы: «Детей надо видеть, но не надо слышать?»

В этом утверждении отражается глубокое пренебрежение к ребенку и его потребностям. Я не могу представить себе, как может любящий своего ребенка взрослый воспитывать хрупких, легко ранимых существ, какими являются маленькие мальчики и девочки, руководствуясь подобными взглядами. Дети - как часы: для того, чтобы они ходили, их надо заводить.

Готовы ли вы в какой-то ситуации извиниться перед ребенком, если почувствовали, что поступили несправедливо?

Конечно, готов! Я всегда так и поступал. Несколько лет назад я был перегружен срочными делами и обязанностями, которые меня утомляли и раздражали. Однажды вечером я слишком много ворчал и был несдержан с моей десятилетней дочерью Данаей. Я понимал, что веду себя не лучшим образом, но слишком устал, чтобы следить за своим поведением. Весь этот вечер я стыдил Данаю за то, в чем она не была виновата, и несколько раз без всякого основания обидел ее. Когда я пошел спать, то ясно почувствовал свою вину, так как понял, насколько скверно себя вел, и решил утром извиниться перед дочерью. Хорошо выспавшись и сытно позавтракав, я стал воспринимать жизнь более оптимистично. Я подошел к дочери, когда она собиралась уходить в школу, и сказал: «Даная, я уверен, ты знаешь, что отцы - это не совсем совершенные человеческие создания. Мы, как и все люди, бываем уставшими и раздраженными. У нас также возникают ситуации, когда мы не можем гордиться своим поведением. Знаю, что вчера вечером я был несправедлив к тебе. У меня было ужасное настроение. Мне очень хочется, чтобы ты меня простила».

Даная обняла меня, и ее слова потрясли меня до глубины души.

Она сказала: «Я знала, папа, что ты извинишься, поэтому все в порядке. Я прощаю тебя».

Без сомнения, дети часто понимают, какие противоречия возникают между поколениями порой, значительно лучше, чем их вечно занятые, уставшие родители.

Я разочарован тем, как развивается мой четырехлетний ребенок. Если и дальше будет так продолжаться, то, по-моему, повзрослев, он станет неудачником. Существует ли возможность предсказать характер ребенка, определить его личностные особенности в самом раннем возрасте?

Вероятно, нет. Рене Вельтцел сказал: «Мы не должны торопиться быстро разглядеть в ребенке ту личность, которой он станет позже». Я согласен с этим. Несправедливо по отношению к ребенку слишком рано судить о нем. Это может принести ему только вред. Будьте терпеливы и дайте своему маленькому другу время развиваться на пути к зрелости. Мягко, осторожно старайтесь преодолевать в нем те черты характера, которые вас больше всего беспокоят, но обязательно сохраняйте его право оставаться ребенком. Ведь в любом случае он остается им совсем недолго.

Как вы относитесь к организации семейного совета, в котором каждый член семьи будет равноправным при принятии решений, определяющих жизнь всей семьи?

Это - хорошая мысль: дать возможность каждому члену семьи понять, насколько ценится его точка зрения и его мнение в семье. В решении наиболее важных вопросов должны участвовать в той или иной степени все члены семьи, так как подобные ситуации являются прекрасным способом воспитания чувства причастности, преданности семье. Однако идея о равном праве голоса может завести слишком далеко. Восемилетний ребенок не может иметь такое же влияние на принятие решений, как его мать и отец. Дети должны ясно понимать, что родители - это великодушные капитаны домашнего корабля.

Должен ли я наказывать своего сына за то, что он мочится в постель?

Ни в коем случае! Совершенно недопустимо наказывать ребенка за любые непровольные действия. Наказывать за то, что мальчик не может сам преодолеть трудности, значит создавать для него еще более серьезные проблемы. Конечно, если у вас нет основания думать, что сын просыпается ночью и мочится лежа в постели только потому, что слишком ленив, чтобы встать и дойти до туалета. Подлинный энурез носит совершенно непровольный характер.

Не можете ли вы дать совет, как справиться с периодически возобновляющимся энурезом у шестилетнего мальчика?

Впоследствии, когда ребенок подрастет, энурез может стать причиной эмоционального расстройства и ощущения социального дискомфорта. Поэтому разумно помочь ему преодолеть эту проблему как можно скорее. Я советую воспользоваться каким-нибудь устройством типа звонка, который издает громкий звук, когда у мальчика начинаются ночью позывы к мочеиспусканию. Некоторые компании продают специальные устройства, которые, по-моему, могут оказаться эффективными, если ими правильно пользоваться в возрасте от четырех лет и старше.

В большинстве случаев проявления энуреза встречаются тогда, когда ребенок спит очень глубоким сном, во время которого ему слишком трудно, а порой и невозможно, контролировать свой организм. Скорее всего, его мозг не всегда реагирует на поступающий рефлекторный сигнал, в ответ на который спящий не столь крепко пробуждается. К счастью, подобные рефлекторные реакции поддаются тренировке, поэтому в большинстве случаев можно добиться такого состояния ребенка, когда даже во время самого крепкого сна он будет просыпаться в нужный момент.

Если ночью начинается мочеиспускание, приборчик, помогающий борьбе с энурезом, издает резкий звук. Ребенок должен быть предупрежден, что в этот момент он должен немедленно разбудить одного из родителей, который поставит его в тазик с холодной водой или побрызгает холодной водой в лицо. Оба варианта, конечно, неприятны, но необходимы для успеха программы по преодолению энуреза. Ребенку говорят при этом, что это - не наказание за то, что он

обмочился, а необходимость, которая поможет ему избавиться от плохой привычки. И тогда он сможет приглашать к себе на ночь друзей или ночевать в чужом доме. Холодная вода помогает ребенку полностью проснуться, а также создает предпосылки к тому, чтобы ему не захотелось повторения таких случаев. Этот подход - один из способов тренировки для выработки чувства отвращения к своим действиям (аверсивной закалки), похожий на метод, используемый при отвыкании от курения. В результате постепенно чувство расслабления, которое возникает непосредственно перед актом мочеиспускания, начинает ассоциироваться с неприятными ощущениями, вызываемыми резким звонком и холодной водой. Если устанавливается такая связь, становится возможным контролировать мочеиспускание. Чтобы покончить с энурезом с помощью этой процедуры, может потребоваться от четырех до восьми недель, но в некоторых случаях удастся добиться успеха и гораздо быстрее. Мой собственный сын остался сухим уже на третью ночь после того, как мы начали программу. В инструкциях к приборам, помогающим борьбе с энурезом, указано, что не нужно ограничивать потребление жидкостей, будить ребенка ночью и тем более наказывать его, так как ни один из этих приемов не способствует установлению нужных бессознательных связей во время глубокого сна. Предложенная нами процедура устанавливает эти связи.

Я и моя жена очень заняты на работе. Я бываю в командировке по нескольку дней в неделю, а моя жена, агент по продаже недвижимости, также занята целыми днями. Если говорить совершенно честно, то у нас нет возможности проводить много времени с тремя нашими детьми. Однако, когда мы собираемся дома все вместе, мы уделяем им внимание безраздельно. Конечно, и жена и я хотели бы отдавать семье больше времени, но мы успокаиваем себя тем, что, наверное, главное не то, сколько времени проводят родители вместе с детьми, а то, как они его проводят. Согласны ли вы с таким утверждением?

В большинстве широко распространенных суждений о воспитании детей имеется доля истины. Ваше утверждение не составляет исключения. Мы все соглашаемся с тем, что нет ничего хорошего, когда родители находятся вместе со своими детьми постоянно семь дней в не-

делю, если мама или папа беспрерывно раздражены, деспотичны и непоследовательны. Однако, если мы будем исходить из противопоставления количества времени качеству воспитания детей, то неизбежно зайдем в тупик. Такое положение мы не стали бы терпеть ни в одной из сфер нашей жизни. Почему же мы должны подходить с такой меркой к детям? Позвольте проиллюстрировать эту проблему.

Допустим, вы очень проголодались, так как целый день ничего не ели. Вы выбираете лучший ресторан в городе и спрашиваете официанта: «Какое самое изысканное блюдо из жареного мяса есть в меню?» Он отвечает: «Филе-миньон». Это их фирменное блюдо, и вы заказываете его приготовленным на углях, с кровью. Через двадцать минут официант возвращается с готовым блюдом и ставит его перед вами. В центре большой тарелки лежит одинокий кусок мяса размером в квадратный дюйм, с единственным кусочком картофеля.

Вы протестуете, выражаете свое удивление официанту: «И это вы называете мясным блюдом на обед?» На это он отвечает: «Сэр, как вы можете критиковать нас, не попробовав этого мяса? Я принес целый кусок изысканно приготовленного мяса размером в квадратный дюйм. Это лучшее из того, что можно купить за такие деньги. Мясо приготовлено наилучшим способом, тщательно посолено, подано горячим. Сомневаюсь, что вы смогли бы получить лучший кусок мяса где бы то ни было в нашем городе. Я признаюсь, что порция маленькая, но ведь, в конце концов, сэр, каждый знает, что дело не в количестве. Главное в блюдах из мяса, подаваемых к обеду, - их качество».

«Чепуха!» - ответите вы, и я с вами соглашусь. Вы видите, что в словах официанта скрывается хитрость, что в них противопоставляются два положительных свойства и предлагается сделать между ними выбор. Если количество времени и качество общения считать важными составляющими в семейных отношениях, то почему бы не обеспечить наших детей и тем и другим? Недостаточно потчевать «голодных» детей случайным куском «бифштекса», даже если это перво-классное «филе-миньон».

Без какого-либо намека на неуважение к вам за ваш вопрос я отвечаю предельно откровенно. Меня очень беспокоит, когда подобное противопоставление таких составляющих процесса воспитания, как количество времени и качество общения с детьми, становится оправданием ситуации, в которой детям не обеспечивается ни то, ни другое! Здесь обсуждается проблема сверхзанятых, уставших родителей, которые испытывают чувство вины из-за нехватки времени на детей. Обычно их мальчики и девочки проводят день в центрах по уходу за детьми, а ночью с ними сидят приходящие няни. Вполне понятно, что на традиционные занятия с детьми у таких родителей остается совсем

мало времени. Но чтобы справиться с дискомфортом, который они испытывают из-за пренебрежения своими детьми, мама и папа хватаются за спасительную фразу, позволяющую создать впечатление о правильности их поведения: «Знаете ли, важно ведь не количество времени, а качество общения с детьми!» Я придерживаюсь мнения, что такое удобное умозаключение не выдерживает никакой критики.

Если бы существовала возможность с помощью особого спидометра измерять темп жизни, то в нашей семье прибор явно показал бы, что мы уже преодолели скорость звука. Все мы так невероятно заняты, что с трудом можно только предположить, что у нас вообще есть какая-то домашняя жизнь. Какое воздействие оказывает столь бешеный темп жизни на семью, особенно на детей?

Кто неизбежно окажется проигравшим от такой жизни на скоростной трассе, так это ребенок. Представьте себе маленького паренька, который стоит, прижавшись к стене, засунув руки в карманы джинсов. Он не видит и не слышит своего отца на протяжении многих дней, он ходит за ним по пятам вечерами, умолая: «Пап, поиграем в мяч!» Но папе не до него. Ведь у него на столе целая папка с делами, которые нужно сделать. Мама обещала днем взять мальчика погулять в парк, но в последнюю минуту выяснилось, что она должна пойти на какую-то встречу, именуемую «Помощники женщин». Мальчик понимает: его «старики» опять заняты. И вот он тащится в гостиную, где два часа смотрит по телевизору бессмысленные мультки и повторные показы передач.

Оказывается, что чаще всего именно дети не вписываются в реестр неотложных дел. Чтобы как следует справляться с родительскими обязанностями, особенно когда дети маленькие, требуется время. Причем много времени, так как надо познакомить ребенка с хорошими книгами, пойти запустить с ним змея, поиграть в «ваньку-встаньку» или собрать составную картинку-загадку. Требуется время и на то, чтобы в который раз выслушать историю о разбитой коленке и рассказ о птичке со сломанным крылом. Все эти ситуации оказываются теми кирпичами, из которых строится уважение, а скрепляются они друг с другом «раствором», замешанным на любви. Но эти кирпичи не могут материализоваться, стать реальностью, если в семье постоянно царит напряженный деловой распорядок дня. Такая заор-

ганизованная до отказа жизнь приводит к усталости, которая порождает раздражительность, а та, в свою очередь, формирует безразличие, что может восприниматься ребенком как недостаток настоящего чувства к нему, уважения к его личности со стороны родителей.

Иногда в рекламах по радио можно услышать: «Притормози, Америка!» Возможно, и родителям порой следует задать себе вопрос: «За чем мы так гонимся? Разве мы не понимаем, что дети уйдут от нас очень быстро и у нас не останется ничего, кроме неясных воспоминаний о тех годах, когда они так нуждались в нас?» Я не предполагаю, что мы должны всю свою жизнь полностью посвящать заботам о молодом поколении. Я даже не считаю, что каждый человек обязательно должен стать родителем. Но если в семье появились дети, то они должны наилучшим образом вписываться в повседневный распорядок жизни взрослых людей.

Мы живем все вместе, под одной крышей. У нас одна фамилия. Но мы не чувствуем себя семьей. Мы все так загнаны и подавлены гнетом повседневных жизненных забот, что временами мне кажется, будто я почти не знаю свою жену и детей. Что сделать, чтобы внести ощущение общности в наше торопливое домашнее бытие? Как вам удастся организовать совместную жизнь в вашей семье?

Я много писал и говорил об опасности сверхзагруженности различными обязанностями и «паники от повседневности», поэтому я не буду повторяться в этой книге, за исключением одного предостережения: необходимо совместными усилиями замедлить темп жизни вашей семьи. Однако, выходя за рамки этого совета, мне хотелось бы подчеркнуть важность создания особых традиций семьи. Под традицией в данном случае я понимаю регулярные семейные торжества, различные мероприятия, а также стиль поведения, которые воспринимаются всеми членами вашей семьи, в особенности детьми, как моменты проявления близости, чувства сопричастности и дружбы между родными и любящими друг друга людьми.

Скажем, одна из наиболее важных традиций проведения праздников в нашей семье сконцентрирована вокруг еды. Каждый год на День Благодарения и на Рождество готовятся потрясающе вкусные блюда, в том числе традиционная для праздничного меню индейка. Особым успехом пользуется блюдо из фруктов, называемое «Амбро-

зия», в которое входят дольки апельсинов и очищенный от шкурок виноград. Но для этого накануне вечером вся семья счищает с винограда шкурки.

Праздники Дня Благодарения и Рождества становятся для всей семьи чудесными событиями. Весь день у нас царит смех и ощущается взаимная теплота в отношениях друг с другом. Мы ждем праздничных дней не только из-за вкусной еды, но в первую очередь - ради того, что происходит между нами - любящими друг друга людьми, собравшимися на эти торжества.

Мы стараемся подавать традиционные блюда не только в День Благодарения и на Рождество. Каждый праздник в течение года мы пытаемся отметить торжественно и обязательно готовим к столу что-нибудь особенное. В новогодний праздник мы балуем себя блюдом, заимствованным у жителей южных краев. Оно готовится из пятнистых бобов не менее восьми часов и подается вместе с большими ломтями постной ветчины, кусочками хлеба и маленькими луковками. Это так здорово! На праздник Четвертого июля мы приглашаем друзей - человек тридцать, а то и больше, и подаем в саду за домом гамбургеры, зажаренные на решетке, а также запеченную фасоль. Эта трапеза служит прелюдией к праздничному фейерверку.

Естественно, что многие из наших традиций, хотя и не все, сосредоточиваются вокруг радостных и веселых занятий, связанных с совместным застольем. Ритуал, который может стать примером несколько иного рода, совершается в нашем доме непосредственно перед праздничным обедом в День Благодарения. После того как блюда с едой поставят на стол и все члены семейства рассядутся по местам, я читаю отрывок из Писания, а Ширли рассказывает историю о пилигримах, которые возблагодарили Господа за то, что Он помог им пережить жестокие зимние испытания. Затем, как символ благодарений, всем дается по два зернышка кукурузы, за которые каждый из сидящих за столом более всего благодарит прошедший год. По кругу передается корзинка, и каждый участник бросает в нее по зернышку, рассказывая при этом о самых радостных благодеяниях Господа в течение прошлого года. В выражениях благодарности все обязательно упоминают близких людей, детей, дедушек и бабушек или еще кого-нибудь, кому они благодарны. Во время передвижения корзины вокруг стола глаза многих присутствующих наполняются слезами благодарности и любви. Это - один из самых прекрасных моментов года.

Эти размышления возвращают меня к мысли о домах, где все спешат. Огромная ценность традиций состоит в том, что они создают и поддерживают в семье ощущение сопричастности и принадлежности к ней. Все мы очень нуждаемся в том, чтобы не только принадлежать

к отдельной группе людей, занятой своими делами и проживающей в одном доме, но и чувствовать близость родных людей, дышать общей атмосферой семьи, которая осознает свою индивидуальность и неповторимость, свой особый характер, свои традиции. Это осознание является наиболее сильным противоядием против одиночества, изолированности человека, что так характерно для многих современных семей.

Я понимаю, что ради своего супруга и всей семьи не следует перегружать себя деловыми обязанностями. Но как относиться к чувству вины, которое у меня возникает, когда приходится пренебрегать заслуживающими внимания делами, особенно если речь идет о моих обязанностях в церкви?

Господь желает, чтобы мы следовали здравому смыслу всегда, когда берем на себя решение каких-либо задач, включая и весьма важные дела. Такой взгляд неизбежно требует от нас отказываться от некоторых обязанностей, чтобы поддерживать баланс между работой, отдыхом, семейкой жизнью, а также занятиями спортом, увлечениями и т.п. Если пытаться свои силы отдавать слишком многим, даже хорошим занятиям, то неизбежно придется жертвовать какими-то другими благами целями.

Мне вспоминается одна реклама в журнале, в которой объяснялось, как изготавливаются виноградные вина Галло Вайнс. В ней содержалась информация, которая может пригодиться в нашей дискуссии. Я никогда ранее не знал, что фермеры, разводящие виноградники, не только удаляют засохшие ветви с виноградной лозы, но и обрезают некоторое количество плодоносящих ветвей. Другими словами, они жертвуют частью урожая ради того, чтобы тот виноград, который созреет, стал лучше. Не кажется ли вам, что здесь можно провести аналогию с нашей сегодняшней жизнью?

Обратите внимание на слова из Библии: «Я есмь истинная виноградная Лоза, а Отец мой - Виноградарь; всякую у Меня ветвь, не приносящую плода, Он отсекает, и всякую, приносящую плод, очищает, чтобы более принесла плода» (Евангелие от Иоанна, 15:1-2).

Если вы хотите жить по-христиански, то вам придется исключить некоторые, пусть даже хорошие, занятия из своего распорядка, чтобы лучше выполнять другие необходимые дела. Это - отличный способ повысить качество выполнения тех дел, которые останутся в распо-

рядке вашей жизни. Однако позвольте к этому добавить одно предупреждение: ориентация на такую цель может легко привести к рациональному оправданию всех действий, избавляющих от любых обязанностей, связанных с церковью или заботой о нуждах других людей. Очевидно, что такую позицию оправдать нельзя.

У нас нет финансовых возможностей для длительных, путешествий на автомобиле или дорогостоящих развлечений на досуге. Могли бы вы предложить простые занятия, которые способны стать традицией, полюбившейся маленьким детям?

Совсем необязательно иметь много денег, чтобы поддерживать интересную полноценную семейную жизнь. Ведь дети любят даже самые простейшие повседневные занятия. Они могут радоваться, слушая в который раз одни и те же истории. Они могут смеяться над одной и той же шуткой до тех пор, пока при одной мысли о ее повторении вы не будете готовы лезть на стенку. Повседневные домашние дела в вашей жизни можно превратить в постоянное проявление теплоты и близости. Но, конечно, при одном условии: побольше думать о своих детях. А ключом к решению задачи является повторение конкретных действий, что способствует формированию традиций.

Позвольте привести пример. Когда мои дети были маленькими, я старался как можно чаще сам укладывать их в постель. К этому времени дня силы моей жены уже иссякали, и она с благодарностью принимала помощь. Это занятие гарантировало также, что я проведу по меньшей мере пятнадцать - двадцать минут с детьми, независимо от того, какие-бы ни были у меня дела в тот вечер.

В мои обязанности входило сначала пеленание Райена, а позже, пока ему не исполнилось три года, его переодевание. (Ему понадобилось время, чтобы овладеть этим умением, как это бывает со всеми детьми.) Легко представить себе, как не просто надевать рубашонку на извивающегося младенца. Но ведь с тем же успехом можно превратить эту обязанность в развлечение, забавное и приятное для нас обоих. Поэтому каждый вечер мы устраивали небольшую игру. Я как будто бы разговаривал с кнопками, пока одевал сына. Я им говорил: «Кнопки, не царапайтесь! Вам не следует царапать мальчика. Смотрите, он ведет себя смиренно, он не вертится. Сегодня вы не должны царапать его. Может быть, завтра вам придется это сделать, но сегодня»

ня - не надо». Райену нравилась игра! Он слушал спокойно, глаза у него становились большими, как монеты в полдоллара. Если он слишком вертелся и не давал мне надевать на него рубашонку, мне приходилось слегка «покарябать» кнопкой по его ноге, так, чтобы не причинить ему боль, но достаточно сильно, чтобы он осознал, что может быть больно. Райен бросал на меня взгляд и говорил: «Эти плохие кнопки, они меня поцарапали, папа!» Мы оба понимающе улыбались. И каждый вечер Райен не забывал сказать: «Папа, скажи кнопкам!» Это занятие становилось делом, которое мы выполняли вместе, превращая повседневную процедуру в некое подобие развлечения, которое доставляло удовольствие как отцу, так и маленькому сыну.

Мне вспомнилось, что спросил Говард Хендрикс у своих уже взрослых детей. Он спросил их, чему они больше всего радовались в детстве: школьным каникулам, посещениям парков или любым другим развлечениям, которыми они наслаждались все вместе. Их ответ удивил его. Оказалось, что больше всего они ценили те моменты, когда он садился на пол и начинал с ними бороться.

Такие же ощущения остались и у моей дочери. Когда она была маленькой, ей гораздо больше нравилось бороться со мной, чем ходить в Диснейленд или зоопарк. Обычно мы боролись до тех пор, пока у меня не оставалось никаких сил, после чего она всегда благодарила меня за то, что я с ней поборолся. По каким-то причинам детям нравится это диковатое занятие. Матери его терпеть не могут. Наверное, существует такая необычная форма проявления любви, которая выражается в подобной совместной возне.

Мне нравится также идея выделять один вечер в неделю для семейного чтения вслух. Если у детей в семье большая разница в возрасте, то эту затею бывает порой трудно осуществить. Но если ваши сыновья и дочери в одной возрастной группе, то, на мой взгляд, это было бы прекрасным занятием. Можно прочитать вслух «Тома Сойера» или какие-нибудь другие книги, которые пользуются популярностью у детей разного возраста. Идея состоит в том, чтобы читать вместе, всей семьей.

Многие американцы, мне кажется, забыли ценность различных событий и занятий, которые помогают семье определиться как единственному в своем роде коллективу, который отличается от всех остальных. Традиция семьи, осознание своей культурной принадлежности - это та драгоценность, благодаря которой каждый человек может осмыслить свое существование в этом мире. Я стремился передать такое наследие своим детям.

Полезны ли традиции в формировании духовных ценностей?

Конечно! Однако, по большому счету, в нашей жизни самыми важными являются только те традиции, которые помогают ненавязчиво внушать христианские принципы и передавать элементы великого иудео-христианского наследия нашим детям. Это способствует появлению у ребенка чувства проникновения в историю и осознанию собственного места в ней. Если бы вы попросили меня ответить на вопрос: «Кто вы сегодня как человек?», то в моем ответе были бы отражены христианские ценности и положения этого учения, которое я постиг еще ребенком. Процесс их постижения начался еще до того, как я научился говорить.

В чем состоит жизненно важное преимущество христианства, выделяющее его среди других вероучений? В первую очередь это - чувство самоотжествления, сопричастности, которое рождается из постижения богочеловечества Иисуса Христа. Без малейшей тени сомнения, каждому ребенку можно дать возможность осознать, что он является индивидуальным творением Господа. Он может узнать, что Творец постоянно с ним в его жизни, что Христос умер ради него. Убежден, что не существует более сильного ощущения чувства собственного достоинства, чем осознание себя как личности, которое возникает из постижения глубоко посеянных в нас духовных ценностей. Благодаря этому постижению мы получаем ответы на такие важные жизненные вопросы, как «Кто я?», «Кто меня любит?», «Куда я иду?» и «В чем цель моей жизни?» Только Христос может ответить на эти вопросы, которые придают смысл земной жизни.

Что бы вы стали делать, если бы ваш восемнадцатилетний сын решил стать человеком, «выпавшим» из социальной системы, и уйти из дому?

Любому человеку трудно заранее точно предсказать свое поведение в критической ситуации. Но я могу поведать вам, в чем заключалась бы лучшая, на мой взгляд, реакция в подобных обстоятельствах. Я оставил бы себе надежду, что мне удастся без ворчания и хныканья повлиять на мальчика так, чтобы он изменил направление своих мыслей до того, как он успеет совершить ошибку. Если бы мне не удалось его разубедить, я бы позволил ему уйти. Неразумно со стороны родителей проявлять излишнюю требовательность и властность

в отношении подростка, вступающего в юношеский возраст. Это может способствовать тому, что он бросит вызов родительской власти только для того, чтобы доказать свою независимость и взрослость. Кроме того, если отец и мать станут стучать кулаками по столу, заламывать руки и кричать на своего сбившегося с пути сына, то он вряд ли сумеет почувствовать всю ответственность за собственное поведение. Когда родители слишком эмоционально переживают все, что касается сына, он чаще всего начинает предполагать: «Они обязательно выручат меня, если я попаду в беду». Думаю, гораздо мудрее смотреть на сына в этом возрасте уже как на взрослого человека. И если его именно так воспринимать, признавая за ним соответствующий статус в семье, то с большой вероятностью он и действовать станет как взрослый человек. Приемлемая реакция со стороны родителей может быть такой: «Джон, понимаешь, мне кажется, что ты сейчас делаешь выбор, который повлияет на всю твою последующую жизнь. Мне бы хотелось сесть с тобой, чтобы мы вместе проанализировали все «за» и «против». Окончательное решение остается за тобой. Я не буду становиться на твоём пути». Джон понимает, что теперь ответственность ложится на его плечи. Конечно, формирование чувства ответственности надо начинать еще в подростковом возрасте. Родители должны из года в год возлагать на ребенка все большую ответственность за его решения и действия, причем так, чтобы к тому времени, когда он выйдет из-под их контроля, он уже мог действовать самостоятельно.

В Евангелии от Луки содержится удивительно подходящая к данной ситуации история о молодом падшем человеке. Обычно она называется притчей о блудном сыне. Прочитайте ее в главе пятнадцатой Евангелия от Луки, и вы заметите, что в ней содержится несколько важных суждений, которые так подходят к проблемам нашего времени. Во-первых, отец не пытался разыскать своего сына и вернуть его домой. Юноша был достаточно взрослым, чтобы сам принимать решения, и отец предоставил ему право самому определить свой жизненный путь.

Во-вторых, отец не пришел ему на выручку, когда у сына возникли финансовые проблемы. Он не послал ему денег. В те времена не было церковных групп с благами намерениями, которые оказывали бы поддержку всяким безумствам. Обратите внимание на сказанное в шестнадцатом и семнадцатом стихе: никто ничего не давал ему... и он пришел в себя. Возможно, и мы иногда мешаем нашим детям «прийти в себя», не давая им ощутить на себе последствия собственных ошибок. Если подросток подвергается штрафу за превышение скорости во время езды на машине, он сам должен оплатить его. Если

молодой человек разбивает свою машину, он сам должен привести ее в порядок. Если его временно исключают из школы, он сам должен разобраться с последствиями случившегося, без родительских протестов в адрес школы. На подобных ситуациях и огорчениях он учится. Родители, которые всегда торопятся выручить своего ребенка в трудных ситуациях, нередко оказывают ему весьма плохую услугу.

В-третьих, отец приветствовал возвращение сына домой, не подвергая его унижениям и не требуя возмещения потерь. Он не стал его обвинять: «Я говорил тебе, что ты натворишь много плохих дел» или «Ты испортил жизнь своей матери и мне до самой смерти. Все вокруг только и говорят о том, какого ужасного сына мы воспитали!» Вместо подобных фраз отец произнес слова, которые обнаружили великую глубину его любви к своему взрослому ребенку: «...сын мой был мертв и ожил, пропадал и нашелся» (Лука 15: 24).

Я хочу задать вам вопрос личного характера. В ваших книгах разбираются практические аспекты повседневной жизни. Вы предлагаете решения, даете советы о том, как справиться с типичными проблемами и неприятностями, связанными с супружескими отношениями и родительскими обязанностями. Это заставило меня проявить интерес к вашей жизни и задать вопрос: а как дела в вашей собственной семье? У вас дома все всегда проходит гладко? Испытывали ли вы как отец когда-нибудь ощущение поражения? Если такое случалось, то как вы справились с сомнением в своих силах и с обвинениями в собственный адрес?

Такие вопросы мне задают очень часто. Мой ответ не содержит ничего необычного. Моя жена Ширли и я переживаем такие же периоды раздражительности и напряжения в семейных отношениях, какие возникают, наверное, у всех супругов. Наше поведение не всегда остается примерным. То же самое можно сказать и в отношении детей. Наша домашняя жизнь временами становится очень беспокойной.

Пожалуй, лучше всего я проиллюстрирую свой ответ описанием одного дня, который мы назвали «черным воскресеньем». По некоторым причинам выходной день иногда может стать днем недели, в наи-

большей степени чреватым неприятностями, особенно в утренние часы. Я обнаружил, что и другие родители нередко переживают напряженные моменты во время процедуры сборов к выходу в церковь. Но тот день - «черное воскресенье» - был особенно беспорядочным. Утром мы поднялись слишком поздно. Это означало, что каждый должен был делать все бегом, чтобы вовремя попасть на службу в церковь. Нервы были на пределе, особенно у Ширли и у меня. А потом началось... Вначале разлилось молоко, приготовленное на завтрак, потом черный крем для обуви оказался размазанным по полу. И, конечно, Райен успел одеться первым, что позволило ему ускользнуть через заднюю дверь и тут же извозиться в грязи с ног до головы. Потребовалось его полностью переодеть. Вместо того чтобы стараться избавиться от этих раздражающих мелочей, мы начинали упрекать друг друга и обмениваться взаимными упреками. Пришлось отвесить по крайней мере один шлепок и, насколько мне помнится, три или четыре раза пообещать повторить его. Да, это был день, который стоит помнить, хотя лучше бы забыть. Наконец, четыре запыхавшихся человека сумели доковылять до церкви. Без сомнения, они стремились к великому духовному блаженству. Но, наверное, в мире не нашлось бы пастора, который смог бы в это утро вызвать в каждом из нас какие-либо эмоции.

Весь день я испытывал чувство вины за тот резкий тон, который звучал в доме утром «черного воскресенья». С уверенностью можно сказать, что и дети разделяли это чувство стыда, но ведь они только реагировали на дезорганизованность родителей. Мы с Ширли проспали, и именно поэтому и начался весь конфликт.

После вечерней службы я собрал свое семейство за столом на кухне. Я начал с описания всех переживаний того дня и просил каждого члена семьи простить меня за ту роль, которую я в этой ситуации сыграл. Потом я предложил дать возможность всем высказаться по поводу случившегося и рассказать о своих переживаниях.

Право первого «выстрела» дали Райену, и он сделал его по матери. «Ты сегодня была просто брюзгой, мам! - сказал он с чувством. - Что бы я ни сделал, ты за все меня ругала!»

Затем выплеснула весь запас своей обиды и даже враждебности Даная. В конце концов Ширли и я получили возможность объяснить причины возникшей напряженности, которая и вызывала у нас чрезмерную реакцию по любому поводу. То был важный момент очищения и честности, благодаря которому члены нашей семьи сблизились друг с другом еще больше. А потом мы совершили молитву всей семьей и просили Господа помочь нам жить и работать вместе в любви и гармонии.

Моя точка зрения сводится к тому, что каждая семья переживает моменты, когда нарушаются все правила. Случается даже, что приходится пренебрегать многими принципами, забываются основы христианской морали, в согласии с которой в семье жили до этого времени. Конечно, чувство усталости может способствовать разрушению высоких идеалов, стремиться к которым рекомендуется родителям на соответствующих семинарах, в книгах и в проповедях. Большое значение имеет при этом умение матери и отца восстанавливать дружеские отношения между членами семьи после того, как буря минует. Открытое обсуждение конфликта, которое ничем не грозит его участникам, может стать одним из вариантов разрешения такой ситуации.

Возвращаясь к заданному вопросу, необходимо признать, что профессиональный психолог не всегда может предотвратить какие-то неприятности эмоционального характера в своей семье, примерно так же, как не может терапевт избежать определенных болезней своих близких. Мы живем в несовершенном мире, который заставляет всех нас быть в напряжении. И тем не менее принципы, проповедуемые Библией, дают наиболее здравый подход к семейной жизни, который позволяет даже неприятности и стрессы использовать во благо.

Финансовые проблемы нашей семьи становятся с каждым днем все более тягостными. Нет ли у вас каких-нибудь предложений в этой ситуации?

Существует много книг, которые следует приобрести и изучить, если вы хотите установить контроль за своими денежными ресурсами. Я не специалист в этих вопросах, поэтому мои замечания будут в данном случае краткими и касаться только сути проблемы. Мой вклад в ее решение заключается в противостоянии страсти к приобретению все новых и новых вещей, заставляющей человека покупать то, в чем он не нуждается или что не может себе позволить в связи с недостатком средств.

Я не могу сказать, что являюсь богачом. Однако в жизни я покупал различные вещи, которых так жаждут американцы: новые автомобили, респектабельный дом, разные приспособления и устройства, которые обещают избавить человека от всех забот. Взглянув на все эти предметы, которые могут попасть в наше распоряжение, с другой стороны кассового аппарата, я могу сказать, что они не дают того чувства удовлетворения, которое так рекламируется! Напротив, я обнаружил много мудрости в изречении: «Все вещи, которыми вы на-

чинаете владеть, в конце концов овладевают вами!» Как это верно сказано! Предмет, за который я отдал свои заработанные тяжким трудом доллары, налагает на меня обязательства следить за ним и защищать его. Вместо того чтобы испытывать удовольствие, которое доставил мне этот предмет, я вынужден проводить около него драгоценное субботнее время, смазывать его маслом, заниматься его покраской, починкой и чисткой или, призвав представителей соответствующих учреждений, вывезти его куда подальше, чтобы никогда больше не видеть. Время, которое я мог бы использовать для полезных занятий, тратится на рабское служение стареющему куску железа.

Позвольте мне попросить вас припомнить самую никчемную, ненужную покупку, которую вы совершили в прошлом году. Возможно, это был электрический консервный нож для банок, который теперь валяется в гараже, или костюм, который вы никогда не будете носить. Отдаете ли вы отчет в том, что эта вещь была куплена не просто за ваши деньги? Она куплена ценой вашего времени, которое вы потратили, чтобы заработать эти деньги. На самом деле вы променяли некоторую долю отпущенных вам на Земле дней на приобретение куска ржавеющего железа, который теперь загромождает ваш двор. Более того, нет такой силы на Земле, которая могла бы восстановить время, которое вы потеряли ради этой покупки. Оно ушло навсегда. Мы нередко вкладываем свои жизни в совсем ненужные нам материальные ценности - вначале на то, чтобы получить возможность их купить, а затем на их содержание в порядке.

Не звучат ли мои слова слишком назидательно? Пожалуй, так получается из-за того, что я выношу приговор своему собственному образу жизни. Я ощущаю слабость перед тиранией вещей! Но я адресую мои слова тем людям, которые чувствуют себя подавленными, расстраиваются из-за того, что они имеют мало каких-то вещей. Как много сегодня женщин, огорченных тем, что им чего-то недостает или у них нет возможности приобрести наряды, которые были модны пятьдесят лет назад! Сколько семей недовольны своими домами с двумя спальнями! А ведь они считались вполне приемлемыми еще в прошлом веке! У скольких мужчин будут сердечные приступы в этом году из-за неумеренного желания получить еще более высокое жалование! Сколько семей окажется на грани финансового краха только ради того, чтобы не отстать от Джонсонов! А потом обнаружится, к их ужасу, что у Джонсонов появились дополнительные средства, и они опять впереди!

Полное безумие страсти к материальным ценностям предстало передо мной особо ярко во время моей недавней поездки в Англию. Когда я путешествовал, посещая музеи и различные памятники ар-

хитектуры, меня поразили те из них, которые я назвал для себя «пустыми замками». Среди густого тумана совершенно одиноко стояли сооружения, когда-то выстроенные гордыми людьми, которые считали себя владельцами замков. Но где эти люди сегодня? Они умерли, а имена большинства из них забыты. Пустые замки теперь стоят как монументы уязвимости людей, их построивших, как символы непостоянства в этом мире. Никого из наследников нет в живых, никто не заявил о своем праве на их владение. Помните, как сказал Иисус о богатом глупце, который, умирая, оставлял все свое богатство: «Кому же достанется то, что ты заготовил?» (Евангелие от Луки, 12:20).

Я могу сказать с глубочайшей убежденностью о своем посмертном желании: хочу оставить после себя нечто большее, чем «пустые замки». В своем зрелом возрасте я отдаю себе отчет в том, как быстро проходит жизнь. Время - как скользкая бечевка, которая выскальзывает из моих негнущихся пальцев. Напрасно я старался удержать время или хотя бы замедлить его ход. Из года в год оно мчится все быстрее. И с уверенностью можно сказать, что так же, как испарились последние двадцать лет моей жизни, пройдут и следующие три-четыре десятка. А может, еще быстрее. Поэтому никогда не наступит для меня (и для вас) лучшего момента, чем нынешний, чтобы заняться оценкой ценностей, которые стоят времени и сил, на них затрачиваемых. После подобной оценки я пришел к заключению, что накопление богатства, даже если бы я смог его обрести, оказывается совсем не той целью, ради которой стоит жить. Когда я достигну конца дней своих, а ведь ждать осталось совсем немного, на одно мгновение я должен буду взглянуть назад, в прошлое, на что-то исполненное большего смысла и значения, чем погоня за домами, земельными участками, машинами, акциями и облигациями. Небольшую ценность представляют собой слава и успех на любом поприще. Мое земное существование покажется мне напрасным, если я не пойму, что в своей жизни искренне служил Богу, сотворившему меня, а также если я не смогу поклониться своей любящей семье - самому надежному капиталовложению в жизни каждого человека. Ничто другое не имеет такого же смысла, и, конечно, ничто другое не стоит такого волнения. А ваше мнение?

Хорошими родителями быть очень трудно. Л надо ли всем людям иметь детей? Стоит ли стимулировать людей к деторождению?

Нет сомнений, что воспитание детей - дело сложное и дорогостоящее. Мне вспоминается женщина с семью очень шумными, непослушными детьми, которая вошла с ними в автобус в Лос-Анджелесе и села позади меня. Прическа у нее была в беспорядке, а темные круги под глазами выдавали состояние крайнего измождения и усталости. Когда она разместилась вместе со своим непоседливым выводком, я спросил ее: «Все эти дети - ваши собственные, или вы собрали их, чтобы устроить что-то наподобие пикника?»

Она недружелюбно посмотрела на меня и сказала: «Все эти дети - мои. Поверьте, заниматься ими - это совсем не пикник!»

Женщина права. Выполнение родительских обязанностей - это занятие не для неженков. Подразумеваю ли я при этом, что супружеские пары, недавно начавшие совместную жизнь, должны оставаться бездетными? Конечно, нет! Супруги, которые любят друг друга и детей, обычно сами стремятся испытать волнение от сознания самого факта продолжения своего рода. Такие супруги не пугаются трудностей в воспитании детей. Если говорить о моей точке зрения, то как отец я могу сообщить, что в моей жизни не было более счастливого момента, чем тот, когда я заглянул в глаза моей новорожденной дочери, а через пять лет - в глаза появившемуся на свет сыну. Что может быть более волнующим, чем переживания, испытываемые по мере того, как эти крошечные человеческие существа начинают расцветать, взрослеть, уметь и учиться любить? И возможна ли более ценная награда, чем та, которую я получал, сидя у камина, когда один из моих малышей забирался ко мне на колени, обнимал меня за шею и шептал: «Пап, я тебя люблю»?

О да! Дети - дорогое удовольствие во всех отношениях. Но усилия, затраченные на их воспитание, уверяю вас - оправдывают себя.

Глава 2

ДУХОВНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Может ли ребенок самостоятельно решать вопросы, касающиеся его представлений о Боге? В тех случаях, когда мы внушаем ему свое понимание веры, не «вбиваем» ли мы в его сознание наши представления о религии?

Ответить на эти вопросы я хотел бы с помощью примеров из жизни природы. Так, маленький гусенок обладает одной специфической особенностью, осмысливая которую можно проиллюстрировать ситуацию. Увидев сразу же после своего появления на свет какой-нибудь движущийся поблизости предмет, гусенок как бы привязывается, «приклеивается» к нему. С этого момента он будет следовать за этим предметом всегда, как только тот начнет двигаться вблизи от него. Обычно он именно так привыкает к матери-гусыне, которая была рядом, наблюдая, как вылупляется из яйца ее новое потомство.

Однако, если гусыню убрать, новорожденный гусенок последует за любым другим движущимся предметом, который заменит ему мать, независимо от того, будет ли то живое существо или неживой предмет. Оказалось, что легче всего зафиксировать внимание гусенка на голубом мяче, который тянут на веревке. Через неделю он обязательно пристраивается следом за движущимся мячиком. Критическим фактором в этом процессе является время. Способность гусенка «приклеиваться» сохраняется всего несколько секунд после того, как

он вылупился из яйца. Если упустить этот момент, то эффект «приклеивания» не возникнет уже никогда. Другими словами, в жизни гусенка существует короткий период времени, когда возможно инстинктивное поведение - стремление следовать за движущимся объектом.

Так и в жизни ребенка есть период, когда он может воспринимать определенные понятия и явления. Дело, конечно, не в инстинктах, но тем не менее в детстве существует короткий период времени» благоприятный для приобщения ребенка к религии. И в эти годы у детей формируются представления о том, что хорошо, а что плохо, которые Фрейд назвал «суперэго», поэтому взгляд ребенка на Бога становится все более осмысленным. Как и в случае с гусенком, эту способность ребенка надо использовать, пока она сохраняется. Уместно вспомнить слова отцов Католической Церкви, которые говорят: «Дайте нам ребенка, не достигшего семи лет, и он останется нашим на всю жизнь». Обычно это утверждение оказывается верным: в течение первых семи лет жизни можно создать и закрепить основные установки и взгляды человека. Однако, к сожалению, верным оказывается и другое утверждение. Если в этом возрасте не приобщать ребенка к религии или делать это неправильно, то можно существенно ограничить его возможности глубокого познания Бога в последующей жизни. Бывает, родители считают необходимым воздерживаться от внушения религиозных идей маленькому ребенку, при этом оставляя ему возможность прийти к соответствующим решениям самостоятельно. В этом случае почти наверняка ребенок придет к отрицательным выводам. Если родители хотят, чтобы их ребенок верил осмысленно, по-настоящему, они должны оставить любые попытки сохранить объективность. Дети достаточно внимательно прислушиваются к тому, о чем молятся их родители, чтобы почувствовать, насколько глубоко они веруют. Надо учитывать, что любая непоследовательность родителей или путаница в этических вопросах может отразиться на взглядах ребенка, на формировании его мировоззрения.

Моя жена и я каждый вечер перед сном читаем молитву вместе с нашим ребенком. Раз в неделю он посещает воскресную школу и церковь. Однако я не уверен, что этого достаточно для его полноценного религиозного развития. Что еще можно сделать для духовного роста ребенка в этот период, когда его внимание к таким проблемам недостаточно?

Ответ на этот вопрос дал Моисей более 4000 лет назад во Второзаконии. Он сказал: «И внушай их (*Заповеди Господни*) детям твоим и говори о них, сидя в доме твоём и идя дорогою, и ложась и вставая. И навяжи их в знах на руку твою, и да будут они повязкою над глазами твоими. И напиши их на косяках дома твоего и на воротах твоих» (Втор, 6:7-9). Другими словами, мы не можем внушить ребёнку представления и установки Заповедей Господних за время короткой молитвы перед сном или во время занятий, как в школе, так и в церкви. Мы должны жить по ним с утра и до вечера. Они должны закрепляться в постоянных беседах, когда можно акцентировать на них внимание ребёнка с помощью различных примеров из жизни, а также использоваться при наказаниях и похвалах. Я верю, что самое важное предназначение, данное нам Богом как родителям, состоит в привитии нашим детям духовности.

Нам трудно достойно совершать молитвы всей семьей, так как нашим маленьким детям, по-видимому, все это совершенно неинтересно и быстро надоедает. Пока мы читаем отрывки из Библии, они хихикают, кривляются и зевают. В то же время мы понимаем, как важно приучать детей молиться и вслушиваться в слово Божие. Не можете ли вы помочь нам разобраться с этой проблемой?

Ключевым моментом для решения вопроса о семейной молитве является её краткость. Нельзя ждать от детей, что они будут включаться в длительные духовные бдения взрослых или смогут понять смысл их молитв. Четыре-пять минут, посвященных чтению отрывка из Библии, за которым следует короткая молитва, - вот те обычные пределы, в которых может сохраняться внимание ребёнка дошкольного возраста. Заставлять детей младшего возраста приобщаться к вечным истинам во время нескончаемой молитвы, на наш взгляд, весьма опасно.

Как в сознании ребенка складывается понятие о Боге?

Известно, что многие дети отождествляют с Богом своих родителей, независимо от того, как относятся к такой роли сами родители.

Думаю, что, следуя наставлениям того, кого ребенок любит, он учится следовать благотворному слову самого Бога.

Взрослые ответственны за формирование у детей представления о двух аспектах явления Бога. Во-первых, Бог есть Любовь, и мы должны дать детям представление о Нем на примере нашей любви к ним. Но не следует забывать о всемогуществе Божиим, о Его власти, о том, что Он призывает нас к послушанию. Если мы относимся к малышу только с любовью, забывая о власти, это приводит его к неверному толкованию Бога, такому же искаженному, как и представление будто Он - абсолютная власть, напрочь лишенная любовного начала.

Какой период является самым важным в религиозном воспитании детей младшего возраста?

Я полагаю, что самый важный период - это пятый год жизни ребенка. До этого он верит в Бога лишь потому, что родители сказали ему: «Так надо». В возрасте пяти или шести лет он чаще всего выходит на распутье: либо сам начинает тянуться к Богу и принимает его всем своим существом, либо все отвергает. Именно в это время ребенок может обрести настоящую веру и утвердиться в ней. А может быть и наоборот: ребенок начнет сомневаться, что впоследствии иногда приводит его к мысли отказаться от религии и Бога.

Мои рассуждения вовсе не означают, что родители должны дожидаться, пока ребенок достигнет пяти-шестилетнего возраста, и только тогда начинать его религиозное воспитание. Не стоит огорчаться, если вы опоздали, и считать, что теперь уже нельзя добиться серьезных успехов в религиозном просвещении. Но я убежден, что самые настойчивые усилия как родителей, так и учителей воскресной школы следует направлять на обучение детей в возрасте пяти-шести лет. Существуют, конечно, и другие критические, поворотные моменты в более позднем возрасте, но первым важным периодом в религиозном развитии детей остаются именно эти годы.

Многие люди полагают, что маленькие дети в своей основе «хорошие», однако под влиянием родителей и среды они учатся поступать неправильно и становятся «плохими». Согласны ли вы с таким суждением?

Если имеется в виду, что все дети заслуживают со стороны взрослых любви и уважения, то, разумеется, я должен с этим согласиться. Конечно, хотелось бы дать точную оценку человеческой природы, но такое желание противоречит Священному Писанию. Пророк Иеремия писал: «Лукаво сердце человеческое более всего и крайне испорчено; кто узнает его?» (Иер., 17;9). Проникнутое глубоким чувством понимание Иеремией природы человека подтверждается историей человечества, переполненной низостью и подлостью. Путь цивилизации со времен Адама запятнан убийствами, войнами, насилием и грабежами. Перед лицом этой истории зла трудно присоединиться к оптимистическому представлению, будто все дети чисты и блаженны от рождения', будто только потом они учатся поступать скверно, подражая своим сбившимся с правильного пути родителям. Казалось бы, на протяжении последних 6000 лет должно было появиться хотя бы одно поколение людей, приученных поступать всегда правильно и достойно. Увы, жадность, похоть, эгоистичность в той или иной степени характерны для всех людей. Разве не проявляются эти качества человеческой природы и в детях? Так думал и царь Давид, когда он исповедовался: «...и во грехе родила меня мать моя» (Псалтырь, 50:7).

К каким же различиям приводит признание одного из двух описанных взглядов на детей? Эти различия существенны и сказываются практически во всем. Родители, полагающие, что на всех младенцев сама природа изливает благодать, должны поспешить уйти с жизненной дороги своего ребенка и дать ему возможность проявить свою прекрасную природу. С другой стороны, родителям, признающим неизбежность внутренней борьбы между добром и злом з человеке, ничего не остается, как стараться влиять на выбор, который сделает сам ребенок, при этом формируя его волю и помогая обрести прочные духовные основы. Эти родители отдают себе отчет в существовании опасности, связанной с проявлением открытого неповиновения своих детей в период их взросления, о чем говорит пророк Самуил: «Ибо непокорность есть такой же грех, что волшебство, и противление то же, что идолопоклонство» (1-я книга Царств, 15:23).

В Библии есть заповедь родителям: «Направлять ребенка на пути, по которым он должен идти». Возникает вопрос, имеющий определяющее значение: «Каким путем он должен идти?» Если первые семь лет ребенка - это время первостепенной важности в его

религиозном воспитании, то чему следует учить его в этот период? Что включать в его религиозный опыт? На какие ценности необходимо обращать его внимание в первую очередь?

Глубоко убежден, что религиозное воспитание ребенка должно вестись в соответствии с тщательно продуманным планом. К сожалению, в этом деле мы слишком часто доверяемся случаю. Пожалуй, если бы мы более ясно осознавали смысл поставленной задачи, то чаще «попадали бы в цель».

Ниже приводится список вопросов для проверки результатов религиозного воспитания детей. В содержании вопросов отражены основные цели, к которым мы стремимся. Для достижения многих из них тому или иному ребенку может пока не хватать зрелости, поэтому не следует пытаться немедленно сделать из любого малыша зрелого христианина. Но мы можем тактично, мягко подталкивать ребенка к этим целям, учитывая способность детей впитывать различные впечатления.

Очень важно, чтобы дети осознанно усвоили пять основных идей из Священного Писания (приводятся ниже), так как они образуют фундамент, на котором покоится христианская доктрина и вера. Призываю каждого родителя-христианина понять и оценить возможности своего ребенка, его умение разобраться в этих пяти идеях Священного Писания.

Идея I: «И возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею» (Еванг. от Марка, 12:30).

1. Учится ли ваш ребенок любить Бога той же любовью, той же нежностью и милосердием, которые он получает от вас - своих родителей? (Самый важный вопрос.)
2. Учится ли он говорить о Господе, включать мысли о Нем в свои размышления и планы?
3. Приучается ли он обращаться за помощью к Иисусу Христу в тех случаях, когда испытывает чувства страха, гнева или одиночества?
4. Обучается ли он чтению Библии?
5. Учится ли он молиться?
6. Приобщается ли он к пониманию смысла веры и вероисповедания?
7. Приобщается ли он к пониманию радости христианского образа жизни?

8. Приобщается ли он к постижению красоты рождения и смерти Христа?

Идея II: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Еванг. от Марка, 12:31).

1. Учится ли ребенок понимать чувства других людей, может ли сопереживать им?
2. Учится ли не быть эгоистичным и излишне требовательным?
3. Учится ли он делиться с другими?
4. Приучается ли он не сплетничать и не критиковать других?
5. Учится ли он соглашаться с самим собой?

Идея III: «Научи меня исполнять волю Твою, потому что Ты - Бог мой» (Псалтырь, 142:10).

1. Учится ли ребенок слушаться родителей, готовясь к тому, чтобы позже во всем повиноваться воле Бога? (Самый важный вопрос.)
2. Приучается ли он правильно вести себя в церкви - Доме Бога?
3. Учится ли он разумно отдавать должное таким проявлениям природы Бога, как любовь и справедливость?
4. Приобщается ли он к пониманию того, что существует много проявлений благодетельной власти вне его, которой он должен подчиняться?
5. Получает ли он представление о сущности греха и о неизбежности расплаты за него?

Идея IV: «...бойся Бога и заповеди Его соблюдай, потому что в этом все для человека» (Экклезиаст, 12:13).

1. Приучается ли ребенок к честности и правдивости?
2. Приучается ли он соблюдать заповедь о святом дне недели - Воскресенье?
3. Приобщается ли он к пониманию относительной малозначимости материальных ценностей?
4. Приобщается ли он к пониманию сущности христианской семьи и приверженности к ней, которую даровал нам Господь?
5. Приучается ли он следовать велениям собственной совести?

Идея V: «Плод же духа - ...долготерпение, кротость, воздержание» (Поел, к Галатам, 5:22-23).

1. Приучается ли ребенок жертвовать часть своих карманных денег Церкви?
2. Учится ли он контролировать свои действия и чувства?

3. Приучается ли он к труду и к выполнению каких-либо обязанностей?
4. Получает ли он представление о том огромном различии, которое существует между чувством собственного достоинства и эгоистической гордыней?
5. Приучается ли он преклоняться в благоговении перед Богом-Вседержителем?

Подытоживая суть всех перечисленных вопросов, можно сказать, что в течение первых семи лет жизни ребенка надо подготовить так, чтобы, достигнув возраста, в котором он будет способен вполне отдавать отчет в своих мыслях и поступках, он смог бы сказать: «Я здесь, Господи, направь меня!»

Моя четырехлетняя дочь часто прибегает домой в слезах из-за того, что ее ударил кто-нибудь из ее маленьких друзей- Я приучала ее к мысли, что бить других нехорошо, но теперь, так как она не дает сдачи, остальные дети превратили жизнь моей малышки в сплошное мучение. Что мне как матери, исповедующей христианские принципы, следует ей сказать, чтобы она могла себя защитить?

Вы поступали мудро, приучая свою дочь к мысли, что нельзя причинять боль другим. Но способность к самозащите - это совсем другое. Дети иногда становятся безжалостными и способными мучить беззащитного. Маленький ребенок, играя с другими детьми, может стремиться захватить самые лучшие игрушки и установить такие правила в играх, которые давали бы ему преимущества. Если этот малыш обнаруживает, что может верховодить другими детьми только с помощью силы, например расквасив нос одному из товарищей по игре, то это непременно произойдет. Уверен, что найдутся родители, которые не согласны со мной в этом, но полагаю, что следует учить детей защищать себя, когда на них нападают. Позже, конечно, можно научить вашу дочь «подставлять другую щеку», хотя даже зрелым людям очень трудно соблюдать эту заповедь.

Недавно я консультировал одну мать, которую беспокоила неспособность ее маленькой дочери Энн защищать себя от агрессии других детей. Среди соседских ребят была девочка, бьющая трехлетнюю Энн по малейшему поводу. Эта маленькая драчуня по имени Джоан бы-

ла миниатюрной и женственной, но она ни разу не испытала боль расплаты за свои действия, так как Энн приучили никогда не давать сдачи. Я посоветовал матери Энн научить дочь давать отпор, если Джоан ударит ее первой. Через несколько дней мать девочки услышала шум ссоры во дворе, за которой последовала короткая потасовка. Было слышно, как Джоан расплакалась. Энн с решительным видом проследовала домой, держа руки в карманах. Она объяснила: «Джоан меня ударила, поэтому я сделала так, чтобы она запомнила: больше меня бить нельзя». Энн своим действием подтвердила: «Око за око, зуб за зуб». С того времени ее игры с Джоан приобрели более мирный характер.

Я считаю, что в общем-то родители должны подчеркивать глупость любых драк. Но заставлять ребенка оставаться пассивным, когда его бьют, значит оставлять малыша на милость его хладнокровных сверстников.

Как вы думаете, следует ли разрешать детям в возрасте от пяти до десяти лет слушать рок-музыку?

Нет, не следует. Рок-музыка - это элемент культуры подростков. В песнях для подростков поется чаще всего о свиданиях, о разбитых сердцах, о наркотиках и о любви, любви, любви. В них говорится, в основном, о том, о чем, по вашему мнению, совершенно ни к чему знать ребенку. Мир развлечений детей этого возраста должен состоять из приключенческих книг, фильмов типа диснеевских, а также семейных занятий и развлечений - вылазок на природу, рыбной ловли, спортивных мероприятий, игр...

С другой стороны, не стоит проявлять в вопросах о рок-музыке излишнюю агрессивность и диктат. Я бы посоветовал почаще вовлекать ребенка в разнообразные совместные занятия, так, чтобы у него не возникла потребность мечтать о днях, когда ему будет разрешено больше.

Как способствовать развитию у ребенка благоразумного, доброжелательного отношения к людям, принадлежащим к другим расовым и этническим группам?

Приучить детей к доброжелательному отношению ко всем людям можно, в первую очередь, личным примером. То есть взгляды и по-

ведение родителей должны занимать в этом процессе первостепенное место. Наверное, правильно суждение о том, что многие поступки ребенка соответствуют родительским взглядам и подходам, порой даже тем, которые родители, возможно, стараются скрывать от него. Дети внимательно наблюдают за нами и инстинктивно подражают поведению взрослых. Поэтому вряд ли стоит ждать от ребенка, что он станет добрым ко всем детям Божиим, если его родители относятся к людям с предубеждением и готовы оттолкнуть их по тем или иным мотивам. Точно так же не удастся приучить детей к вежливости в обращении, если взрослые никогда не произносят слово «пожалуйста» или «спасибо». Невозможно вырастить детей честными, если приучать их лгать, например, налоговому инспектору и говорить ему, когда он звонит по телефону, что родителей нет дома. Во всех подобных случаях наши мальчики и девочки мгновенно замечают расхождение между тем, что говорят, и тем, что делают их родители. И когда им приходится выбирать тот или иной способ поведения, то обычно они игнорируют наши наставления, предпочитая следовать нашему примеру.

Я пытаюсь вырастить и воспитать двух мальчиков без помощи мужа и отца, но мне не удается это делать достаточно хорошо. Разве церковь не должна помочь мне как единственному родителю двух детей?

Да, конечно, задача церкви - помочь вам в исполнении родительских обязанностей. Это предназначение выражено в заповеди Христа, гласящей, что мы должны любить и оказывать поддержку всем нуждающимся. Христос сказал об этом так: «Как вы делаете для последнего из вас, так вы делаете и для меня». Его слова означают, что наши усилия в поддержку детей, лишенных отца или матери, рассматриваются Богом-Творцом как служение непосредственно Ему Самому!

Эта заповедь выражена также в послании святого апостола Иакова: «Чистое и непорочное благочестие перед Богом и Отцом есть то, чтобы призирать сирот и вдов в их скорбях и хранить себя неоскверненным от мира» (Поел. Иакова, 1:27).

В Священном Писании ясно говорится, что мы как христиане должны брать на себя ответственность за нашу способность протянуть руку помощи тем, кто в ней нуждается. Служители церкви должны помочь воспитывать детей, лишенных отца. Они должны не упускать удобного случая, чтобы помочь одинокой матери, например, почи-

нить крышу, сделать ремонт в доме или выполнить тяжелую работу, которую ей не под силу сделать самой. Возможно, у нее возникают материальные трудности. Пока дети одинокой матери маленькие, церковь призвана ей помогать. В Писании сказано: во всех случаях, когда существует необходимость помощи, служители церкви должны ее оказывать!

Мы с моей женой расходимся во взглядах на роль материальных ценностей в жизни наших детей. Жена считает, что мы должны покупать им такие игры и игрушки, о которых в нашем детстве мы могли только мечтать. Поэтому на Рождество возле елки появляется груда подарков, за которые приходится расплачиваться чуть ль не полгода. Ну и, конечно, дедушки и бабушки засыпают детей игрушками в течение всего года. Я считаю, что мы поступаем неправильно, причем это совсем не связано с нашими доходами и вопросом: можем ли мы позволить себе расходы на детские подарки? Для нас это - проблема нравственная. Как вы смотрите на роль материальных ценностей в жизни ребенка?

Меня очень беспокоит обилие подарков нашим детям, так как стремление постоянно им что-то дарить чаще всего отражает нашу неспособность отказать им в чем-либо. Так, в тяжелые времена Великой Депрессии* родителям было очень легко говорить, что они не в состоянии купить то, что желает ребенок. И он понимал, что отец с трудом добывает средства, чтобы прокормить семью. Но во времена изобилия задача родителей значительно труднее. Требуется гораздо больше мужества, чтобы сказать: «Нет, я не собираюсь покупать пупса, который умеет сморкаться», чем произнести извиняющимся тоном: «Мне очень жаль, но ты ведь понимаешь, что мы не можем себе позволить купить эту куклу».

Детская страсть к дорогостоящим игрушкам старательно культи-

Великая Депрессия - период конца 20-х - начала 30-х годов, когда экономика США и многих европейских стран переживала крупнейший в своей истории экономический кризис, в связи с чем многие люди оказались без работы и без средств существования.

вируется их производителями, которые тратят миллионы долларов на их рекламу, в первую очередь по телевидению. Причем рекламные фильмы делаются настолько мастерски, что игрушки выглядят реально, как полномасштабные копии воспроизводимых предметов: реактивных самолетов, роботов-чудовищ, автоматов и т.д. Маленький зритель обычно смотрит, открыв рот от восторга и изумления. А через пять минут после окончания фильма он начинает кампанию, которая в конце концов обойдется его отцу в приличную сумму (около 15 долларов), не считая расходов на батарейки и налога. К сожалению, многие отцы, будучи в состоянии купить подарок своему ребенку, выполняют просьбу малыша. А когда выясняется, что троим ребятам из соседних домов купили желанную, но уж совсем недоступную игрушку, то у матери и отца нередко возникает ощущение какой-то вины перед своим ребенком. Они чувствуют себя эгоистами из-за того, что не могут позволить себе израсходовать на него аналогичную сумму. Допустим, у родителей хватило стойкости выдержать натиск ребенка. Но ведь еще остаются бабушки и дедушки, которых сообразительный ребенок может легко навести на мысль о желанном подарке. Даже тогда, когда ребенок и здесь не добьется успеха, в запасе у него имеется весьма надежный ресурс, к которому можно прибегнуть раз в году: Дед Мороз. Если юное создание просит Деда Мороза принести ему что-нибудь, родителям не удастся отвертеться. Что они могут сказать в таком случае? Что Дед Мороз не в состоянии подарить ребенку игрушку? Но разве Дед Мороз может расстроить ребенка? Нет, конечно! И желанная игрушка оказывается под елкой в качестве рождественского презента.

Некоторые родители могут спросить: «А почему бы и нет? Почему мы не должны доставлять нашим детям возможность радоваться плодам нашего благосостояния?» Разумеется, я далек от совета отказывать ребенку в тех вещах, о которых он мечтает. Но в каком количестве? Многих американских детей заваливают игрушками сверх всякой меры, что идет им только во вред. Мысль о том, что процветание является более трудной проверкой характера, чем несчастья и беды, весьма точна, и я склонен с нею согласиться. Ситуации, когда у ребенка вследствие покупки той или иной вещи появляется способность оценить действия родителей, встречаются не так уж и часто. Большинство детей привыкают к мысли, будто они всегда имеют право на все, что бы им ни захотелось получить.

Поучительное зрелище, когда ребенок разбирает груды подарков, преподнесенных ему на день рождения или на Рождество, стремительно сдирая с них упаковку. А их дорогостоящее содержимое отшвыривается в сторону одно за другим, даже не устаиваясь сколь-

ко-нибудь внимательного взгляда. Мать ребенка испытывает чувство неловкости, не увидев ни радости, ни признательности малыша. Она говорит ему: «О, Марвин! Посмотри, что это! Это - маленький магнитофон! Что ты должен сказать бабушке? Поцелуй бабушку как следует! Ты меня слышишь, Марвин? Поцелуй бабушку!» Мальчик может обнять бабушку, сделав то, чего от него ждут, но может и не выполнить это требование. Отсутствие бурных изъятий чувства благодарности со стороны ребенка свидетельствует о том, что предметы вожделения, доставшиеся без особых усилий, не ценятся высоко, причем независимо от цены, которую заплатили купившие их люди.

Существует еще одна причина, почему следует иногда отказывать ребенку в приобретении вещей, о которых он мечтает. Звучит парадоксально, но это так: вы лишаете ребенка удовольствия, когда предоставляете ему слишком много подарков. Классическую ситуацию подобного пресыщения можно наблюдать у нас дома во время празднования Дня Благодарения. В нашей семье есть прекрасные кулинары, которые несколько раз в течение года готовят свои шедевры. Традиционно на обед в честь Дня Благодарения подают индюшку, закуску, клюкву, Картофельное пюре, сладкий картофель, груши, домашние горячие плюшки, два вида салата и еще шесть или восемь блюд. Наше поведение за столом выглядит непростительным, но по-своему показательным. Каждый ест столько, что в желудке не остается места даже для десерта. Когда на стол подают яблочный пирог, кекс и фруктовый десерт, то кажется, ни в кого уже не влезет больше ни кусочка, но тем не менее всем нам как-то удается втолкнуть в себя кое-что из этих сладостей. Наконец, с чувством исполненного долга члены семьи начинают по очереди «отваливаться» от тарелок, высматривая, где бы прилечь. Позже, около трех часов пополудни кое-кто из нас рискует опять попробовать сладости. Когда подходит обычное время ужина, никто еще не ощущает голода. Однако у нас принято садиться за стол три раза в день. Поэтому из индейки и булочек мастерят бутерброды, и мы их съедаем, посылая им вслед еще по кусочку пирога. К этому времени все сидят уже с остекленевшими глазами и рассеянно поглощают пищу, не чувствуя ее вкуса и не испытывая никакого удовольствия. Этот нелепый ритуал продолжается два-три дня, и под конец праздника всякая мысль о еде становится нам противной. Обычно еда ассоциируется у человека с одним из больших удовольствий в жизни, однако, когда наступает пресыщение, она теряет всю привлекательность.

Ощущение удовольствия возникает лишь тогда, когда удовлетворяется какая-то очень сильная потребность. Для человека, умираю-

щего от жажды, стакан воды представляет большую ценность, чем слиток золота. Аналогия с поведением детей в данном случае очевидна. Если не давать ребенку возможность сильно захотеть чего-либо, то он не получит подлинного удовольствия от подаренной ему вещи. Если, например, вы купите малышу трехколесный велосипед, когда он еще не умеет ходить, двухколесный - когда он не научился еще кататься на трехколесном, а кольцо с бриллиантом - до того, как он узнает ценность денег, то ребенок примет эти подарки без удовольствия и не почувствует особой признательности.

Большое несчастье, если у того или иного ребенка никогда не было повода страстно желать чего-либо, мечтая об этом по ночам, а днем строя планы, как получить желанную вещь! Потеряв надежду получить ее, он может даже решиться ее заработать. Обладание одной и той же вещью у одних детей вызывает только зевоту, а у других - чувство обретения сокровища. Надеюсь, что ваша жена и вы дадите возможность своему ребенку испытать трепет, вызванный ощущением временной недоступности страстно желаемого, Уверяю вас, что это для него более приятное и увлекательное переживание, чем привычка к бесконечным подаркам. Притом и стоит оно гораздо дешевле.

Как научить детей христианскому отношению к собственности и деньгам?

Добиваться такого отношения следует не только с помощью слов, но в первую очередь собственным примером. Как вы сами распорядитесь своими вещами и средствами? По поводу денег больше, чем любой другой из библейских проповедников, сказал Христос. Этим фактом я хочу подчеркнуть важность вопроса. Христос ясно дает понять, что имеется тесная связь между материальным богатством и духовной нищетой, свидетелями которой мы являемся сегодня в Америке. Поэтому я считаю, что излишняя забота родителей о материальной стороне жизни способна нанести огромный ущерб духовности наших сыновей и дочерей. Когда дети видят, что родители больше заботятся о вещах, чем о людях, когда они чувствуют, что отец и мать пытаются купить их любовь, чтобы загладить собственную вину перед детьми, чувствующими неискренность родительских изречений о приверженности христианским ценностям, и замечают, как отец или мать пытаются лукавить перед Господом, то... в результате чаще всего у детей развивается цинизм. Особенно важно заметить, что, когда они видят, как отец работает по пятнадцать часов в день, чтобы

ухватить побольше благ этого мира, у них формируется понимание, что составляет ценность для их отца. Здесь действует правило: верю тому, что вижу.

Мы слышали много слов по поводу «милитаристских» игрушек. Как вы думаете, могут ли они принести детям вред?

Дети играли в ковбоев, индейцев, в войну сотни лет. Поэтому у меня складывается впечатление, что беспокойство, возникшее в связи с этими играми в наше время, лишено серьезных оснований. Приходится учитывать, что современные мальчишки живут в феминизированном мире: со своими мамами они проводят гораздо больше времени, чем с папами. Воспитатели в детском саду и учителя в начальной воскресной школах, как правило, также женщины. Думаю, что мальчикам, живущим в этом нежном, обволакивающем мире, весьма полезны представления о мужской модели поведения. А в их формировании определенную роль могут играть «военные» забавы. Ведь двое мальчишек, «стреляя» друг в друга, делают это без особого эмоционального потрясения. «Бах-бах! Ты убит!» - кричат они при этом.

С другой стороны, советую родителям максимально ограничить просмотр детьми сцен насилия и убийств, которые демонстрируются по телевидению и в кинотеатрах. Огромное распространение приобрели электронные аудиовизуальные игры. Они отличаются гораздо большими возможностями воздействия, как положительного, так и весьма отрицательного, на детскую психику. Когда ребенок смотрит фильм со сценами насилия, в его психическом состоянии наблюдаются заметные изменения: учащается пульс и дыхание, расширяются глаза, руки становятся влажными, во рту возникает сухость. Если ребенок смотрит такие фильмы часто, то серьезные последствия из-за подобных переживаний становятся неизбежными.

Я и мой муж расстраиваемся из-за того, что нам кажется, будто наша дочь-подросток отказалась от христианской веры. Мы всячески оберегали ее духовность, пока дочь была маленькой, она проявляла настоящую любовь к Богу. А теперь я близка к панике. Может быть, вы найдете слова, которые вернут мне мужество?

В годы, когда формируются взгляды ребенка, он думает так, как ему говорят. Он полностью находится под воздействием взглядов и представлений своих родителей, считая их единственно правильными и истинными. Родители исполняют возложенную на них Богом обязанность руководить ребенком, обучать его. Однако неизбежно наступает время, когда ребенок как личность начинает переосмысливать родительские понятия и идеи. Он может либо признавать их, удостоверившись в их истинности, либо отказываться от них как от ложных представлений. Если подобная личностная оценка не происходит, то скорее всего это означает, что подростку не удалось преодолеть разрыв между «Что мне говорили» и «Во что я верю». Это одно из самых важных препятствий, которое надо преодолеть человеку на пути от детства к взрослости.

Большинство подростков подвергают сомнению верность доктрин, которые им внушались с детства. Подросток может спросить себя: «Существует ли Бог на самом деле? Знает ли он обо мне? Разделяю ли я ценности, о которых мне твердили родители? Хочу ли я того же, что они желают мне в жизни? Может быть, они как-то вводят меня в заблуждение? Не противоречит ли мой жизненный опыт тому, чему меня учили?» На протяжении целого ряда лет, начиная примерно с подросткового возраста и даже после двадцати, у человека обычно продолжается интенсивный самоанализ. Это доставляет огорчения родителям, которые вынуждены оставаться в стороне и наблюдать, как все, чему они учили своего ребенка, что внушали ему все его детские годы, критически исследуется и пересматривается. Однако эту ситуацию можно сделать менее болезненной, если оба поколения осознают, что самостоятельный поиск истины - это нормальная и необходимая часть процесса взросления.

В каком возрасте следует предоставлять ребенку свободу выбора в вопросах, касающихся его религиозных верований и соответствующего поведения?

После подросткового периода (13-16 лет) многие дети возмущаются, если родители продолжают диктовать им свои суждения о вере. Молодые люди не хотят, чтобы и дальше им «вдалбливали» религиозные верования и правила. В таких случаях лучше предоставить им свободу выбора. Опасаться этого не следует, если приобщение к религии в более раннем возрасте проводилось правильно. В душе такого подростка существует опора, которая не даст ему потерять равнове-

сие. Именно поэтому формирование религиозных представлений в раннем возрасте является ключевой предпосылкой к тому, что духовные воззрения сложатся у человека к зрелому возрасту и сохранятся в течение всей жизни.

В воспитании подростка необходимо придерживаться преимущественно мягких методов формирования его религиозно-духовного сознания. Родителям следует всячески приветствовать христианские нормы поведения в доме, обращая на это особое внимание. Например, своему семнадцатилетнему сыну я предложил бы посещать церковь вместе со всей семьей. Я сказал бы ему: «Пока ты живешь с нами под одной крышей, мы будем почитать Бога и посещать церковь вместе, всей семьей. Я не могу проконтролировать, что в твоих мыслях, это – твое личное дело. Но я дал обещание Богу, что мы будем всегда почитать его в нашем доме, а в это почитание входит соблюдение святого Воскресенья».

Вы упоминали, что за прошедшие восемнадцать месяцев ваша семья потеряла семь человек. Наша семья тоже понесла несколько трагических утрат в последние годы. Моя жена умерла, когда детям было соответственно пять, восемь и девять лет. Оказалось, что в этом возрасте очень трудно объяснить ребенку суть смерти. Пожалуйста, хотя бы в общих чертах расскажите, как может отец или мать помочь детям справиться с мрачной реальностью смерти, особенно тогда, когда скончался близкий, родной человек, один из членов семьи?

Несколько лет назад я посетил кладбище Инглвуд-Семетри в городе Инглвуд в штате Калифорния и присутствовал там на похоронах. Незадолго до этого дня мне попалась на глаза брошюра, написанная президентом похоронного бюро Джоном М. Мак-Кинли, который проработал в бизнесе, связанном с организацией похорон, пятнадцать лет. Этот ценный текст, озаглавленный «Если это случится с Вашим ребенком», мистер Мак-Кинли разрешил процитировать в настоящем издании, чтобы помочь мне ответить на ваш вопрос.

«Я знал родителей Томми, так как они жили по соседству и мы посещали одну и ту же церковь, - пишет Джон М. Мак-

Кинли. - Но лучше всех я знал самого Томми. Он был одним из самых веселых и счастливейших детей пятилетнего возраста, которых мне когда-либо выпадало удовольствие встречать. Поэтому для меня было ударом, когда его мать появилась в похоронном бюро в связи со смертью мужа.

Наподобие врача, умеющего защищать себя от страданий своих пациентов, распорядитель похорон также должен обладать внутренней защитой от скорби. В течение года мне приходится соприкасаться в среднем с несколькими тысячами мужчин и женщин, которые испытали невосполнимую потерю. Если бы я не обладал барьером, изолирующим меня от их эмоционального состояния, то моя работа была бы невозможной. Однако трудно не сопереживать детям.

«Я не знаю, что бы я делала, если бы у меня не было Томми, - сказала мне его мать - Он ведет себя как настоящий мужчина: не плачет, делает все, чтобы занять в семье место отца». И действительно, малыш Томми держался так, как, в его представлении, в подобной ситуации должен держаться мужчина, - не проливая слез и стараясь по возможности заменить отца.

Я уверен, что это было неправильно. Я должен был сказать матери, что Томми еще не мужчина, что ему тоже нужно выплакаться, что он нуждается в утешении, возможно, даже большем, чем она. Но тогда я ничего не сказал... Потом в течение двух лет я наблюдал за Томми. Радость больше не появлялась на прекрасном лице ребенка. Даже неспециалист мог заметить, что ребенок переживает эмоциональный недуг. Я уверен, что он начался тогда, когда мать малыша по своему неведению не дала ребенку возможности выразить свою печаль, поставив его в трудное положение и возложив на него непосильное бремя. Я имею в виду ее слова о том, что он должен занять место отца.

Примеров из жизни, когда ситуация проявляется настолько отчетливо, как в случае с Томми, не так уж много. Но мне пришлось встречаться с трагическими ситуациями, заставляющими содрогнуться. И тогда мне задавали вопрос: «Что я должен сказать Мэри (или Полю, или Джиму)?» Поэтому я решил, наконец, что надо как-то разобраться с этой проблемой.

Я отправился к экспертам - к людям, которые знают, как следует обращаться с ребенком во время семейных трагедий. Я попросил ученых дать родителям рекомендации и указания, которым они должны следовать во время тяжелой ситуации в

семье. Я разговаривал со многими специалистами, но в основном с психиатром доктором Э.И.Дюваллем и детским психологом доктором Джеймсом Гарднером. Переходя на язык, доступный непрофессионалу, попробую передать то, что я усвоил из их объяснений и советов.

Когда ребенок, как и любой человек независимо от возраста, переживает болезненную утрату, необходимо позволить ему плакать, до тех пор пока у него не иссякнут слезы. Надо быть с ним бережным и деликатным, чтобы он не чувствовал смущения и неудобства от того, что он не в силах остановить рыдания. Такие слова, как «не плачь», советуем вычеркнуть на это время из своего словаря, поискав в нем иные утешения.

Потребность в плаче может возобновляться у детей в течение нескольких дней и даже месяцев. Когда у ребенка возникает желание плакать, не надо сдерживать его. Наоборот, будет лучше, если он поймет, что плакать в такой ситуации - хорошо, что в этом нет ничего такого, чего следовало бы стыдиться.

Временами у ребенка может появиться стремление побыть наедине со своим горем. К такому желанию следует отнестись с уважением. В большинстве случаев доверительный контакт со взрослыми, их поддержка оказывают на ребенка, переживающего горе, почти такое же целительное действие, как и его собственные слезы.

Ребенку следует знать: «Смерть человека - это конец его жизни». Всякая «ложь во спасение», например: «Мама уехала в отпуск» или «Папа отправился в путешествие» только усложняют положение, запутывают ребенка, лишь на время откладывая неизбежное. У детей, особенно у маленьких, еще весьма слабо развито ощущение времени. Если ребенку говорят, что мама уехала в отпуск, он может решить, что ее возвращения надо ждать к вечеру или завтра. И когда наступает это время, а мама не появляется, ребенок переживает болезненное разочарование. Он теряет при этом веру в своих близких, которые обещали ему скорый приезд мамы. А ведь только они остались у него в жизни. И это именно то время, когда взаимное доверие особенно необходимо. Конечно, трудно произнести слово «никогда», зная, какой поток слез вызовет это сообщение. Но в этой ситуации оно будет высшим проявлением доброты.

Не обязательно разъяснять маленькому ребенку суть смерти. Попытки сделать это могут даже принести вред. Для

ребенка пяти лет слово «смерть» означает «отсутствие», поэтому любые объяснения могут только запутать малыша. Если ему приходилось видеть мертвую птицу или умершее домашнее животное, то можно провести некоторые сравнения. Однако главным, что должен понять и признать ребенок, 6 лет отсутствие близкого человека в будущей жизни семьи. Лели ребенок как-то воспримет, что его мать или отец, брат или сестра ушли из жизни и никогда не вернуться, то со временем, с помощью вопросов и собственных наблюдений, он создаст свое представление о смерти, осмыслит ее истинную суть.

Не стоит усиленно отгораживать ребенка от признания самого факта смерти, от тех обстоятельств, которые сопутствуют ей. Если умирает отец, то следует разрешить ребенку взглянуть на него в гробу, чтобы он собственными глазами мог убедиться в том, как изменилось его лицо, каким он стал недвижимым, застывшим, увидеть разницу между жизненной силой, которую излучал отец, и той неподвижной маской, которая никак не может быть присуща его папе. Увидев все это, ребенок легче переживет тяжелое испытание.

Однако советуем ограждать детей от любого зрелища массового проявления страдания, например, когда на похоронах собирается большая группа скорбящих. В этом случае ребенка лучше привести попрощаться с покойным до начала похорон.

При попытках объяснить детям в возрасте от двух до шести лет, что такое смерть, нужна большая осторожность, особенно если пользоваться теми понятиями, которые, по мнению взрослых, наделены соответствующим смыслом. У детей такие объяснения могут вызвать недоумение. Например, когда религиозно настроенному мужу говорят в утешение, что его жена переселилась на небеса, смысл этих слов для него совершенно ясен. Но их пятилетнему ребенку непонятно, почему мамочка покинула его. В подобном контексте слова «небеса», «рай» означают для ребенка какое-то очень далекое место. Он еще не в состоянии понять, отчего мама решила остаться где-то там, а не вернуться к нему домой.

Вполне вероятно, что одновременно с желанием плакать малыш может почувствовать раздражение и даже гнев в отношении умершего близкого человека, который от него ушел. Эти эмоции возникают у ребенка из-за ощущения, будто его покинули. Когда у малыша появляется такое чувство, надо не препятствовать свободному его выражению, а поступать так же, как при желании ребенка поплакать.

Довольно обычное явление, с которым труднее справляются дети, - это возникновение чувства вины перед умершим. Если, например, умерла сестра, на которую он раньше злился, ему может показаться, что это произошло по его вине. Когда умирает мать, а ребенку прямо не говорят о происшедшем, то весьма вероятно, что он поверит, будто его плохое поведение заставило маму навсегда уйти от него. Чувство вины, испытываемое ребенком и усиливаемое смертью, может довести его до невротического расстройства, которое наложит отпечаток на всю его жизнь.

Если ребенку предоставляют возможность выплакаться, пока не иссякнет потребность в слезах, если его стараются утешить в достаточно сдержанной манере, если ему просто говорят правду и позволяют самому увидеть покойного, чтобы понять, чем смерть отличается от жизни, если при появлении у него раздражения, обиды или чувства вины с ним обращаются просто и естественно, то есть так же, как когда он плачет, то сила утраты не ослабевает, зато страдания он сумеет преодолеть легче.

У этой трагической ситуации есть, как это ни парадоксально, некая воспитательная сторона. Воспринимая смерть как естественный конец жизненного пути человека, ребенок навсегда сохраняет память о покойном. Когда проходит первый период глубокого горя и скорби, вполне естественно возникает стремление членов семьи вспоминать и рассказывать о покойном то, что позволит оживить личностные особенности и привычки усопшего, благодаря которым он занимал достойное место в жизни семьи. Дети при этом испытывают особенное удовольствие, так как у них богатое воображение и они могут заставить умершего как бы снова ожить. Такие воспоминания не возвращают и не усиливают чувства печали и горя. В той мере, в какой дети получают свободу воспоминаний, от них постепенно отступает в прошлое причина их горя.

В пределах тех проблем, которые затронул Джон М. Мак-Кинли, он правильно расставил все акценты. Однако, к сожалению, не включил ни одной ссылки на христианское вероучение, где дается единственный удовлетворительный ответ на вопрос о смерти. Поэтому мне трудно согласиться с сомнениями Мак-Кинли о целесообразности слов о небесах и рае. Мы ведь можем сказать и так: «Сегодня твоя мама ушла от нас, но, слава Богу, когда-нибудь мы сможем там, на небесах, собраться все вместе!» Какое утешение для горюющего ре-

бенка узнать, что однажды, в будущем, произойдет воссоединение семьи, после которого они с мамой уже никогда не расстанутся!

Советую родителям, исповедующим христианские ценности, начать знакомить детей с представлениями о даре Жизни Вечной задолго до того, как у них возникает потребность постичь ее смысл.

Глава 3

ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ

Можно ли обучать чтению детей четырехлетнего возраста? Следует ли мне заняться этим со своим ребенком?

Если ребенок дошкольного возраста выделяется сообразительностью и острой восприимчивостью, стремится учиться читать, не испытывая слишком сильного давления со стороны взрослых, то совсем неплохо обучить его этому. Однако условия, заключенные в слове «если», достаточно серьезные. Немногие из родителей способны заниматься со своими детьми, не проявляя неудовольствия и разочарования при виде неудач, даже вполне естественных для маленьких детей. Это выглядит примерно так же, как, например, попытки самому научить свою жену водить автомобиль: в лучшем случае дело рискованное, в худшем - чревато тяжелыми последствиями. Необходимо заметить, что обучение ребенка должно начинаться в том возрасте, в котором существует наибольшая потребность в чтении.

Зачем тратить большие усилия на то, чтобы научить ребенка читать, когда он еще не научился многим более простым вещам, например правильно переходить улицу, надевать башмаки, считать до десяти или отвечать по телефону? Поэтому не стоит впадать в панику в связи с тем, что ваш дошкольник еще не умеет читать. Самый лучший вариант: обеспечить своего ребенка интересными книгами, различными игрушками с печатными текстами, чтобы вы могли читать их ребенку и отвечать на его вопросы, то есть предоставить малышу развиваться нормальными темпами.

Некоторые специалисты сферы образования считают, что надо ликвидировать дневники и отметки за успеваемость. Правильно ли это? Каково ваше мнение?

Я считаю, что отметки за успеваемость, начиная с третьего класса, представляют ценность для учеников. Они служат как бы подкреплением реальных результатов обучения: наградой для ребенка, который добился успеха в занятиях, или стимулом для тех, кто отстает в учебе. Однако очень важно умение пользоваться отметками правильно, так как они могут не только способствовать формированию мотивов для успешной учебы, но и разрушать их. В начальной и средней школе отметки ученика должны основываться на стремлении и возможности ребенка, то есть его успехи следует оценивать с учетом его способностей. Медлительный, несообразительный ребенок должен получить полную возможность добиваться успеха и не отставать от одаренных детей. Если он постоянно трудится, стремится к знаниям, то его необходимо вознаградить положительной оценкой за добросовестное выполнение учебных заданий, причем даже тогда, когда его работа не дотягивает до определенного стандартного уровня. В соответствии с той же логикой способный ребенок не должен получать всегда отличные отметки только потому, что, благодаря его возможностям, ученье ему дается очень легко.

Основная цель оценки успеваемости учащихся начальной школы и младших классов средней школы должна заключаться в вознаграждении усилий ученика по овладению знаниями и умениями. Однако в старших классах средней школы отметки по дисциплинам, необходимым для подготовки к поступлению в колледж, должны выставляться строго в соответствии с абсолютным стандартом, так как отличная отметка, например, по химии или латыни воспринимается приемной комиссией колледжа как символ совершенных знаний по этим предметам. Поэтому учителя старших классов должны всегда помнить о сохранении значения этого символа.

Может ли быть полезен перевод ребенка из одной школы в другую? Ваше мнение?

Да, перевод может принести пользу, так как бывают ситуации, когда смена школы, а порой и смена учителей в рамках одной школы просто необходимы ребенку. Специалисты по вопросам образования не спешат высказывать свое одобрение таким переводам по вполне

очевидным причинам. Однако такую возможность следует предоставлять учащимся, если этого требуют какие-то обстоятельства. Например, бывают случаи, когда у учащегося возникают проблемы социального характера, которые ему легче разрешить в новых условиях, в другом месте.

Следует также учитывать, что в уровне требований к ученику между школами существуют огромные различия. Некоторые школы расположены в районах с высоким уровнем жизни их жителей. Большинство детей здесь вполне интеллигентны и хорошо развиты. Среднее значение коэффициента интеллектуального уровня у них может достигать 115-200 баллов. Поэтому что может произойти с ребенком в такой школе, если у него только средние способности? Вероятно, он вполне мог бы достигнуть приличного успеха в обычной школе, но, например, в Эйнштейновской начальной школе он попадет в число слабейших учеников.

Моя точка зрения сводится к следующему: успех не определяется в абсолютных величинах, он всегда оценивается с помощью сравнения. Ребенка едва ли волнует вопрос: «Как идут мои дела?» Скорее он поинтересуется: «Как я успеваю по сравнению с остальными?» Маленький Джонни может считать себя полным болваном, однако в группе, в которой дети отличаются более слабыми интеллектуальными качествами, он мог бы стать лидером. Следовательно, если ребенок с трудом выполняет требования, которые предъявляются ему в связи с той или иной причиной в этом учебном заведении, то одним из выходов из подобной ситуации может стать переход в более подходящую для него школу или в другой класс.

Надо ли в общественных школах вводить обучение предметам, связанным с религиозными верованиями и обрядами?

В подходе к этому вопросу не следует проявлять излишнюю догматичность. Право родителей выбирать религиозную ориентацию для своих детей должно быть защищено. Нельзя позволять, чтобы какой-либо учитель или представитель администрации мог выступать против того, чему ребенка учат дома. С другой стороны, большинство американцев исповедует веру в Бога. Я был бы рад увидеть, что Бога почитают в каждом классе. Решение Верховного суда, запрещающего внеконфессиональную школьную молитву (даже молчаливую), следует считать крайней мерой. И я сожалею о том, что ее ввели. Не-

значительное меньшинство детей из семей атеистов можно было бы легко оградить от молитв в школе.

Кстати, на мой взгляд, интересно отметить, что суды, категорически запретившие проводить молитву в школе даже молча, не замечают, что в Конгрессе США каждый день заседание начинается с молитвы, которая читается вслух. Аналогичное противоречие мы видим в том, что Верховный суд в 1981 году принял постановление, в соответствии с которым школы не имеют права вывешивать текст Десяти заповедей на своих досках объявлений, хотя те же самые библейские предписания начертаны на стенах здания самого Верховного суда! О чем это говорит, если задуматься о мудрости наших судей, формирующих национальную политику в вопросах морали?!

Я замечал, что учащиеся начальной школы, младших классов средней школы и даже старшеклассники склонны с большим восторгом относиться к строгим учителям. Почему это происходит?

Да, учителя, которые поддерживают порядок на уроках, чаще становятся самыми уважаемыми преподавателями среди всего педагогического коллектива школы. Но, конечно, это происходит при условии, что эти учителя профессионально сильные и не слишком брюзгливые люди. Учащиеся почти всегда любят учителя, который может контролировать ситуацию в классе без излишней агрессивности и нажима. Первая причина такого отношения детей связана с тем, что порядок создает ощущение безопасности. Когда ситуация в классе выходит из-под контроля, особенно в начальной школе, дети чаще всего начинают бояться друг друга. Если учительница не может заставить класс правильно себя вести, то как она сумеет помешать хулигану вытворять безобразия? Сможет ли она не дать учащимся высмеивать какого-либо слабого ученика? Многие дети не слишком справедливы и даже не очень честны по отношению друг к другу, не всегда относятся к другим людям с пониманием, поэтому они чувствуют себя спокойнее, когда у них строгий учитель, который в трудной ситуации найдет правильное решение.

Вторая причина в справедливости. Если кто-либо нарушил правило, дети хотят немедленного наказания. Они преклоняются перед учителем, который может приводить в действие основанную на равных правах и обязанностях систему правил поведения. Дети находят большое удовольствие в соблюдении разумных общественных правил

и порядка. И наоборот, учительница, которая не контролирует ситуацию в классе, допускает возможность отстраниться от совершаемых нарушений, не может пользоваться уважением учеников, так как нарушает основы системы ценностей, в которой существуют дети.

Третья причина, которая способствует восторженному отношению детей к строгим учителям, связана с тем, что хаос на занятиях создает в классе нервозность. Крики, драки и неразбериха кажутся детям забавными примерно в течение десяти минут. На смену веселью приходит замешательство, которое вызывает чувство усталости и раздражения.

Очень часто мне приходилось улыбаться, когда я видел, с какой проницательностью ученики второго или третьего класса оценивали мастерство своих учителей в наведении дисциплины и порядка. Дети хорошо понимают, как следовало бы вести занятия в классе. Остается только пожелать, чтобы все учителя без исключения отдавали себе отчет в этом и понимали, что их самые строгие судьи - дети.

Я работаю учителем в младших классах средней школы. В течение дня в моей аудитории по очереди занимается пять классов. Самая большая проблема, которая у меня возникает при работе с детьми, состоит в том, как заставить учащихся приносить с собой на занятия нужные учебники, бумагу, карандаши. Я могу им одолжить эти вещи на уроке, если им требуется, но они никогда не возвращают их обратно. Что вы мне посоветуете?

Я сталкивался с аналогичной проблемой, когда преподавал в младших классах средней школы. В конце концов я пришел к ее решению, основываясь на уверенности в том, что молодые люди станут сотрудничать с учителем, помогать друг другу только тогда, когда это будет совпадать с их собственными интересами. После безрезультатных упрасиваний, укоров и увещаний я однажды утром объявил, что отныне меня не интересует и не заботит, принесли ли они учебники, тетради и карандаши на занятия. У меня было в запасе двадцать учебников и несколько коробок с наточенными карандашами, которые они могли бы у меня попросить. Если кто-то из учеников забывал принести в класс эти нужные ему вещи, то он мог обратиться ко мне с просьбой. При этом я не гневался, не скрежетал зубами, не

менялся в лице. Дети видели, что я готов поделиться с ними своими запасами. Существовало, правда, одно осложнение: тот, кто брал у меня займы карандаш, расплачивался лишением стула на целый урок. Он вынужден был стоять около своего стула все время, пока я объяснял материал. Даже тогда, когда все выполняли письменное задание, он вынужден был стоя тянуться к своей парте. Конечно, учащиеся были отнюдь не в восторге от такой перспективы. Я про себя улыбался, наблюдая, как они перед началом урока рыщут по классу в поисках нужных вещей, пытаясь одолжить их у кого-нибудь из детей. Мне не пришлось долго придерживаться установленного порядка и пользоваться введенным правилом слишком часто, так как ситуация вскоре стала скорее заботой учеников, чем моей. Примерно один раз в неделю кому-то из учащихся приходилось провести весь урок в вертикальном положении, но зато после этого часа любой из них готов был сделать все возможное, чтобы больше не попадать в такую ситуацию.

Применение описанного способа, безусловно, не полностью решает проблему. Советую давать детям максимум возможностей к тому, чтобы они захотели действовать согласно вашим желаниям и делали бы то, что вы от них ждете.

Гнев учителя - самый слабый и неэффективный из всех возможных способов решения проблемы.

Может быть, было бы полезно восстановить в школах традиционные правила и порядки, например, обязательную школьную форму, ограничения в выборе прически и длины волос? Как вы думаете?

Я согласен с известной точкой зрения, что выбор прически и стиля одежды является предметом быстро меняющейся моды, поэтому не стоит особого внимания и беспокойства. Однако соблюдение определенных норм и стандартов составляет важный элемент дисциплины. Считаю большой ошибкой стремление не требовать от детей ничего, не устанавливать никаких требований к их поведению. Конечно, наша планета Земля не содрогнется из-за того, что ученицы старших классов носят широкие спортивные брюки или платья. Главное значение имеет при этом требование соблюдать разумные границы. Например, попытайтесь выяснить секрет успеха футбольной команды, победившей в каком-либо чемпионате, или прекрасного оркестра, или преуспевающего коммерческого предприятия. Обязательно ока-

жтся, что одним из основных составляющих их успеха стала дисциплина. Считаю абсолютно неправильным представление о том, что способность самоконтроля достигает своего максимума в ситуациях, в которых на ребенка не накладывается никаких обязательств. Непонятным выглядит и предположение о том, что самодисциплина является результатом потакания собственным слабостям и прихотям. На мой взгляд, разумные правила и порядок составляют важную часть всей образовательной системы.

Я работаю учителем в пятом классе. В нем есть несколько учеников, которые постоянно выводят меня из себя. Не могли бы вы дать мне советы, которые помогли бы восстановить контроль за ситуацией?

Возможно, смогу. Позвольте предложить следующие рекомендации. Вначале надо выяснить, чем мотивируется непослушание и агрессивное поведение этих детей. Не нужно быть крупным специалистом, чтобы понять, что основное стремление крикунов и неслухов - привлечь к себе внимание окружающих. Самым болезненным переживанием, которое они могут себе только представить, будет их незаметность, анонимность. Идеальное решение проблемы состоит при этом в том, чтобы, заставив их прекратить вести себя вызывающе, удовлетворить их потребность во внимании к своим персонам менее шумными, безвредными методами.

Мне пришлось заниматься одним легкомысленным учеником шестого класса по имени Лэрри, который никогда не закрывал рта. Он постоянно нарушал спокойствие в классе, выдавая непрерывный поток глупостей, неразумных замечаний и грубых шуток. Вместе с его педагогом мы устроили для него изолированное пространство в дальнем углу классной комнаты. Оттуда он не мог видеть никого, кроме учителя, и ничего, кроме стены комнаты. Лэрри должен был провести неделю в этой изолированной кабине, до тех пор пока он не изменит свое беспокойное поведение. Такая изоляция надежно лишала его вдохновляющей поддержки. Конечно, он мог продолжать заниматься своими глупостями, сидя за экраном, но не мог видеть, какой эффект они производят на его приятелей. Кроме того, срок пребывания в изоляции должен был удлиниться после каждого всплеска его деструктивной активности. Лэрри провел в относительном одиночестве целый месяц, прежде чем исправился. Когда он снова присоединился к обществу одноклассников, учитель начал поощрять его участие в

жизни и работе класса. Ему поручали обязанности с высокой степенью ответственности, например быть помощником учителя и т.д. Его хвалили за достижения и хорошее поведение. Результаты оказались замечательными.

В некоторых школах вводятся самые разнообразные формы преодоления наиболее трудных проблем в поведении детей. Учащихся, у которых проявляется неспособность нормально работать вместе со всеми, переводят в специальные классы, состоящие из 12-15 учеников. Затем с ними проводятся занятия по специальной программе, носящей название «систематическое исключение». Родителей информируют, что их ребенок может и дальше оставаться в школе, однако только при условии, что родители будут готовы прийти за ним, чтобы забрать его домой, как только им позвонят из школы во время занятий. После этого ребенку разрешается приходить в школу каждое утро. Но если он нарушит любое из хорошо известных ему правил, его отправят домой. Ученика могут удалить немедленно после начала занятий, если он, к примеру, толкает соседей на линейке перед уроками. Это может произойти в любой момент в течение занятий. Отстранение от уроков возможно после первого же нарушения, хотя на следующий день ребенок свободно может вернуться в школу.

Вопреки традиционному представлению, что дети ненавидят школу, смею утверждать, что еще сильнее они ненавидят перспективу остаться дома. Монотонные дневные программы по телевидению достаточно быстро надоедают ребенку, особенно когда он сидит у экрана под враждебными взглядами мамы, которой пришлось прервать свои повседневные занятия, чтобы отправиться в школу за своим непослушным сыном. При такой системе дети довольно быстро прекращают нарушать дисциплину и порядок в классе. Бросать вызов системе - дело для учащегося совсем не выгодное. Если ребенок старается исправиться, стремится учиться как следует, то его усилия необходимо активно подкреплять и поощрять не только на словах, но и на деле.

Мне пришлось заниматься одним ребенком, который был направлен в класс, где корректировали поведение детей. У этого ребенка находили ярко выраженную неуравновешенность. Он отличался непослушным поведением даже среди тех детей, которые наблюдались в психоневрологической больнице Лос-Анджелеса. После того как этот ребенок провел четыре месяца в классе с соответствующей корректирующей системой, он оказался в состоянии посещать занятия в обычной городской школе.

Чтобы преодолеть недисциплинированное поведение учащегося в рамках специального класса, необходимы небольшая доля изобрета-

тельности в выборе методов коррекции и готовность администрации к внедрению нестандартных подходов.

По моим наблюдениям, 80 процентов того, чему нас учат, мы почти забываем через три месяца после прохождения соответствующей темы. А со временем забываем еще больше. Зачем же заставлять наших детей проходить через все страдания в процессе обучения? Требуются ли умственные упражнения, если усилия, которые на них затрачиваются, настолько непродуктивны?

В вашем вопросе находит отражение точка зрения так называемых «прогрессивных» теоретиков в вопросах образования былых времен. Они хотели, чтобы школьная программа превратилась не более чем в подготовку к жизни. По причинам, которые вы упомянули в своем вопросе, они придавали мало значения интеллектуальным упражнениям. Даже некоторые профессора, преподававшие в колледжах, принимали такие взгляды, рассуждая так: «Материал, который изучают студенты сегодня, может завтра оказаться устаревшим, поэтому зачем требовать от них его изучения?» Я никак не могу согласиться с этим подходом к образованию. Имеется по меньшей мере пять причин, объясняющих, почему так важно изучение школьного материала, даже несмотря на высокую долю вероятности, что многое из него будет забыто или устареет.

1. Пожалуй, самая важная функция школы, кроме обучения таким базовым навыкам, как чтение, письмо и математические действия, состоит в том, чтобы способствовать развитию самодисциплины и самоконтроля. Учащийся учится сидеть на уроках в течение долгих часов, следовать указаниям, выполнять задания, развивать свои умственные способности. Домашние задания, на наш взгляд, не имеют большого значения в системе образования, однако их выполнение приобретает ценность как инструмент укрепления дисциплинированности. В повседневной жизни от взрослых людей достаточно часто требуется способность к самопожертвованию, им необходимо добросовестное отношение к труду, стремление сохранять верность поставленным целям, и школа должна сыграть в жизни людей свою роль, чтобы помочь овладеть этими и другими обязательными чело-

веческими качествами. Особое значение имеет процесс формирования у ребенка способности выполнять обязанности, которые в будущем потребует от них жизнь. Конечно, ребенок не должен работать целый день. Игры также важны в его жизни. В школе и дома нужно поддерживать здоровый баланс между организованной работой, играми и развлечениями.

2. В процессе обучения под влиянием изучаемого материала формируется личность человека, причем даже тогда, когда сами факты впоследствии забудутся. Ни один выпускник колледжа не может помнить все, что он учил в школе. Но благодаря тому, что он пошел учиться в колледж, он стал другим человеком. Учеба формирует систему ценностей, представлений и взаимоотношений, которые со временем не рассеиваются, не теряют своей силы.
3. Изучаемый материал очень часто не удастся вспомнить, однако человек знает, что те или иные факты существуют, поэтому может найти о них информацию. Когда сложный вопрос задается необразованному человеку, он скорее всего дает на него весьма уверенный, однозначный ответ. А, например, человек со степенью, вероятнее всего, ответит на тот же вопрос с большой осторожностью, предполагая дать более обстоятельный ответ, взглянуть на проблему с иных позиций. Он знает, что вопрос значительно сложнее, чем кажется, тем более, если этот человек не вполне уверен в своем ответе.
4. Человек не забывает того, что учит, на все 100 процентов. Наиболее важные понятия и факты надолго остаются в его памяти, чтобы неожиданно оказаться полезными в будущем. Человеческий мозг способен сохранять на протяжении всей жизни бесконечное количество информации. Обучение - это процесс наполнения колоссального банка данных полезной информацией.
5. Знания, которые человек получает в детские и юношеские годы, помогают ему легче усваивать новые сведения в течение всей жизни. Каждое умственное упражнение дает дополнительные ассоциативные ключи, которые в будущем облегчают проникновение в новые идеи и понятия.

Конечно, хотелось бы, чтобы более легкий, более продуктивный процесс формирования человеческого сознания и мышления пришел на смену медленному, трудоемкому процессу обучения. Но боюсь, что до тех пор, пока не разработали «обучающую пилюлю», мы будем зависеть от этого старомодного процесса.

Дети, посещающие нашу церковь, проявляют склонность к буйному поведению, и поэтому занятия в воскресной школе проходят беспорядочно. Неужели такая же ситуация наблюдается в других церковных школах?

Думаю, что это так. У меня это вызывает беспокойство. Я глубоко убежден, что церковь должна поддерживать семью в ее стремлении внедрить в свою жизнь принципы, сформулированные в Библии. В наибольшей степени это должно относиться к формированию уважения к власти. В настоящее время трудно быть родителем, так как в нашем обществе катастрофически теряется авторитет власти. Поэтому матери и отцы, которые пытаются воспитывать у своих детей чувства уважения и ответственности, как это предписывает им Библия, нуждаются во всесторонней помощи, независимо от того, от кого она исходит, но в особенности со стороны церкви.

По-моему, большинство церквей совершенно не справляются с этой задачей. У меня создалось ощущение, что нет более слабой и более неэффективной стороны в деятельности церкви, чем обучение в воскресной школе. В чем проблема? Родители, целую неделю борющиеся за поддержание порядка и уважения, наконец дождались воскресенья. Они отправляют утром своих детей в церковь. И что же там происходит? Им позволяют кидаться резинками, стрелять комочками бумаги, вертеться за партами. Я не собираюсь называть конкретные случаи. Я видел, что так происходит во многих церковных школах. Должен сознаться, что и сам был одним из тех, кто в свое время кидался ластиками.

Как вы думаете, почему в воскресных школах царит такая расхлябанность и вседозволенность? Как это можно изменить?

Считаю, что причина в учителях, которые преподают в церковных школах. Чаще всего они не умеют общаться с детьми. Но бывает, что они просто боятся вызвать раздражение у слишком впечатлительных родителей. Такой учитель не ощущает своего права учить детей уважению к Божьему дому. Если же он будет пытаться это делать, то может разгневать какую-нибудь маму-львицу и тогда утратит связь с семьей. Конечно, я ни в коем случае не собираюсь советовать, чтобы в воскресной школе детей наказывали. Существуют и другие спосо-

бы, чтобы поддержать порядок среди детей. Мы ведь решили, что для общества это очень важно. Например, курсы практического обучения помогают учителям лучше справляться со своей работой. Работникам воскресных школ могут оказывать поддержку пасторы. Для непоседливых, шумных детей можно устраивать на некоторое время индивидуальные занятия один на один с учителем. Меня беспокоит, что мы никак не можем согласиться с тем, что на занятиях в воскресной школе должна всегда поддерживаться дисциплина. Если ее нет, то наступает хаос, который наносит оскорбление Богу и противоречит смыслу служения Ему. Невозможно достичь каких-либо образовательных целей в атмосфере хаоса и неразберихи. Невозможно учить детей, если они не слушают учителя.

Глава 4

ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

Нашей дочери исполнился год. Мы стремимся воспитать ее правильно. Посоветуйте, пожалуйста, как родителям помочь развитию умственных способностей своих детей? Как мне это сделать в отношении своего ребенка?

Исследования, проведенные в последнее время, свидетельствуют о том, что родители действительно могут помочь развитию умственных способностей своих детей. Такое заключение оказалось одним из важнейших результатов, полученных на основании изучения детей в возрасте от восьми до восемнадцати месяцев, которое проводилось в течение десяти лет. Это исследование известно как «Проект - дошкольное развитие». Провели его в Гарвардском университете доктор Бартон Л. Уайт и группа из пятнадцати исследователей в 1965-1975 годах. В течение этого времени они вели массированное исследование детей, выясняя, какие переживания, впечатления, виды активности в ранний период развития ребенка делают основной вклад в формирование здоровой, разумной личности. Ниже суммируются заключения, полученные на основании этого исчерпывающего исследования в том виде, как они были первоначально представлены в журнале «Монитор».

1. Источники человеческих способностей следует искать в рамках критического периода развития - в возрасте от восьми до восем-

- надцати месяцев. Все, что познает и испытывает ребенок за эти немногие месяцы своей жизни, оказывает на его будущие интеллектуальные способности большее влияние, чем аналогичный опыт в любой другой период его жизни.
2. Незаменимым, самым важным внешним фактором в жизни ребенка является мать. «Она накрепко соединена с ним», - говорит доктор Уайт. Поэтому она оказывает влияние на все переживания ребенка в этот период больше, чем любой другой человек или какие-то внешние обстоятельства.
 3. Количество слов «живого» языка, обращенных к ребенку (не следует смешивать их с тем, что говорится по телевидению, радио или другими людьми в разговоре между собой), имеет жизненно важное значение для развития базовых лингвистических, интеллектуальных и социальных навыков и умений ребенка. Исследователи пришли к заключению: «Лучшее, что можно сделать, чтобы гарантировать хорошее развитие сознания и формирование мышления у ребенка, это - обеспечить ему богатую впечатлениями и контактами жизнь в возрасте от года до пятнадцати месяцев».
 4. Дети, которым разрешен свободный доступ к основному жизненному пространству квартиры или дома, прогрессируют в своем развитии гораздо быстрее, чем те, чьи возможности передвижения ограничены.
 5. Системой, играющей самую важную роль в развитии ребенка, является семья. Чтобы вырастить здоровых способных детей, необходимы устойчивые, дружелюбные взаимоотношения всех членов семьи, их добрые согласованные действия как между собой, так и по отношению к детям.
 6. Лучшими из родителей окажутся те, кто преуспевает в выполнении трех ключевых функций:
 - если они наилучшим образом спланируют и организуют внешнюю среду, в которой находится ребенок;
 - если они будут разрешать детям обращаться к ним независимо от того, что это прерывает занятия взрослых на минуту-другую, чтобы дать ребенку возможность обменяться информацией или впечатлениями, чтобы успокоить малыша при возникновении у него неприятностей или дать ему необходимый в тот момент полезный совет;
 - если они будут проявлять твердость в соблюдении порядка и дисциплины, но одновременно не будут скрывать своей любви, привязанности и заботы в отношении своих детей. (Наверное, я не смог бы лучше выразить эту мысль.)

Смысл перечисленных шести выводов исследователей взволновал меня, так как в них я увидел подтверждение и даже обоснование многих понятий из Священного Писания, которым я был привержен на протяжении всей моей профессиональной деятельности, а именно: сочетание дисциплины и порядка с любовью; посвящение себя ребенку со стороны матери на ранних этапах его жизни; ценность воспитания детей; стабильность семьи и т.д. Очевидно, что Создатель вселенной лучше, чем кто-либо другой, может сказать нам, как растить и воспитывать детей. Ведь именно Он это сделал с помощью только одного своего Священного Слова.

Разве вы не хотите помочь своим детям максимально развить заложенный в них потенциал способностей? Тогда советую воспитывать их в соответствии с предписаниями и духовными ценностями, завещанными нам в Священном Писании.

Мой шестилетний сын - очень подвижный ребенок с некоторыми признаками гиперактивности. Он может концентрировать внимание на чем-либо только в течение короткого промежутка времени, перескакивая затем с одного занятия на другое. Я водила его к педиатру, который сказал, что никакой гиперактивности, с точки зрения медицины, у него нет, поэтому ему не надо давать какие-либо лекарства. Однако в школе у сына стали возникать проблемы в учебе, так как он не может долго усидеть на месте и концентрировать свое внимание на уроках. Что мне делать?

Вероятно, ваш сын оказался менее развитым, чем его ровесники. Таких детей обычно называют «ребенок с запоздалым развитием». Если причина проблемы в этом, то для него было бы лучше пойти в школу в следующем году. Если его день рождения приходится на период между ноябром и июнем, то я бы наверняка попросил отдел школьного образования рекомендовать вам воспользоваться такой возможностью. Если вы не сможете обратиться в это учреждение, то стоит проверить готовность сына к обучению в школе у специалистов: у детского психолога, педиатра, невропатолога. Повремените с обучением ребенка в школе или в детском саду. Возможно, он еще не созрел для того, чтобы начинать свою «карьеру» в сфере образования.

Такой перерыв может дать ребенку большое преимущество как в социальном, так и в образовательном плане во все последующие годы его учебы в начальной школе. Однако очень важно при этом помочь ему «сохранить репутацию» в глазах ровесников. Если это возможно, то желательно сменить школу хотя бы на год, чтобы избежать неприятных, унижительных вопросов и насмешек со стороны бывших одноклассников.

Позвольте сформулировать мои рекомендации в более, широком плане для других родителей, дети которых находятся в дошкольном возрасте. Возраст ребенка - это один из худших показателей, на которых можно основывать решение вопроса о начале его учебы в школе. Решение должно приниматься с учетом целого ряда специфических факторов неврологического, социального, психологического и педиатрического характера. Необходимо учитывать, что мальчики по сравнению с девочками чаще всего отстают в развитии в среднем на полгода, поэтому особенно важно выяснить их готовность к обучению в школе.

И наконец, я согласен со взглядами доктора Раймонда Мура и Дороти Мур, обосновывающих ценность возможности отложить начало официально признанного процесса обучения для всех детей. В своей прекрасной книге «Дом, где растут дети» они приводят свидетельства, от которых трудно отмахнуться. Авторы считают, что дети, которые задержались дома даже до восьми-девяти лет, когда начинают ходить в школу, обычно догоняют и даже обходят своих одноклассников в занятиях всего за несколько месяцев. Более того, эти дети в меньшей степени подвержены влиянию ситуаций, возникающих в группе, в которой они учатся, они демонстрируют более устойчивую склонность к независимости взглядов и поведения, а также чаще проявляют качества лидера. Я думаю, что наступило время для внедрения в жизнь идеи о том, чтобы обучать детей дома, а не отдавать их в начальную школу.

Можно ли надеяться на то, что ребенок, который развивался медленнее, чем его сверстники, но не был отдан в школу одновременно с ними, догонит своих одноклассников в учебе после того, как разовьется физически?

Обычно нет. Если бы проблема сводилась только к процессу физического развития, то можно было бы ожидать, что ребенок, кото-

рый развивается физически медленно, догонит своих сверстников. Проблема усложняется тем, что к ней примешиваются факторы эмоционального характера. На удивление просто разрушить у ребенка верные представления о самом себе, восстановить их во много раз труднее. Как только ребенок начинает думать о себе, что он глупый, неспособный, невежественный и бестолковый, избавить его от этих представлений бывает очень нелегко. Если он не способен действовать так, как это от него требуется на ранних этапах обучения в школе, чаще всего он попадает в тиски, которые давят на него как со стороны школы, так и со стороны родителей. Этот конфликт часто пускает глубокие корни.

Если возраст оказывается столь малопригодным фактором для определения готовности ребенка к обучению в школе, то почему пользуются исключительно этим показателем, когда предлагают родителям отдавать ребенка в подготовительный класс детского сада?

Потому что так всем удобнее. Родители могут строить планы, будучи уверенными, что в шестилетнем возрасте их ребенок обязательно начнет учиться в школе. Чиновники в отделах школьного образования могут анализировать возрастные данные детей, проживающих в их районе, планировать, сколько первоклассников будет у них в следующем году. Если, например, в район в октябре переезжает ребенок восьми лет, то в отделе образования будет абсолютно ясно, что ему потребуется место во втором классе. И таких примеров можно привести много. Возможность пользоваться критерием возраста при решении вопросов, связанных с поступлением в школу, удобное дело для всех, за исключением детей, у которых замедлен процесс развития.

Нашему сыну шесть лет. Он относится к числу детей, у которых процесс развития протекает медленнее, чем у его сверстников. У него возникли проблемы при обучении чтению. Не могли бы вы объяснить, как связаны между собой его состояние и возникшая проблема с учебой, так усложнившей ситуацию?

Возможно, в организме вашего сына недостает вещества под названием миелин. При рождении нервная система в организме не изолирована. Поэтому младенец не в состоянии дотянуться до предмета и схватить его: электрический импульс, с помощью которого должны передаваться команды мозгу и обратно, теряется на пути от мозга к руке. Постепенно из беловатого вещества (миелина) начинает образовываться оболочка, которая покрывает нервные волокна, что дает возможность импульсу дойти до руки, которая теперь может осуществить необходимое мускульное действие. Процесс миелинизации обычно распространяется с головы вниз и от центральной нервной системы к периферической. Другими словами, ребенок приобретает способность управлять движением головы и шеи раньше, чем остальными частями тела. Установление контроля за движением плеч предшествует контролю за движением локтевого сустава, что, в свою очередь, предшествует контролю за запястьем, наступающему раньше, чем возникает контроль длинных мышц руки, после чего становится возможной координация сокращений мелких мускулов пальцев. Все это служит объяснением, почему детей в начальной школе учат писать печатными буквами, прежде чем научить их обычному слитному письму от руки. Изображение букв с помощью линий и отдельных росчерков меньше зависит от постоянного контроля за движениями пальцев и кисти, чем выписывание плавных непрерывных кривых, лежащих в основе полноценного каллиграфического письма.

Так как обычно последним механизмом нервной системы, который подвергается миелинизации, становится зрительный аппарат, то можно предположить, что к возрасту шести лет еще не завершился жизненно важный, необходимый процесс, являющийся составной частью общего процесса развития. Поэтому у детей, отстающих в развитии, чаще всего наблюдается плохая координация. Периферическая нервная система у них еще не подготовлена к выполнению таких интеллектуальных задач, как чтение и письмо. В частности, чтение представляет собой нервный процесс с высоким уровнем сложности. Зрительный стимул, добравшись до нужного центра в мозгу без нарушений, должен проинтерпретироваться и задержаться в памяти. Не все шестилетние дети способны выполнить эту задачу. Однако, к сожалению, в нашем обществе очень редко допускаются исключения и отклонения от однажды установленного распорядка. Так, шестилетний ребенок должен научиться читать. Если он не смог этого сделать, то скорее всего столкнется с такими последствиями, которые повлияют на его эмоциональную сферу.

В этом году у моего сына опять большие неприятности в школе. Психолог сказал, что у него недостаточная (пониженная) способность к обучению и, вероятно, учеба всегда будет даваться ему с трудом. Объясните, пожалуйста, что значит «пониженная способность к обучению».

О пониженной способности к обучению обычно говорят в отношении ребенка, который с трудом учится в школе, а результаты тестов на интеллектуальное развитие оказываются в диапазоне от 70 до 90 баллов. Такие люди (взрослые и дети) составляют более 20 процентов всего населения. Ребенок, попадающий в эту категорию, сталкивается в школе с серьезными проблемами, особенно во время занятий в классе. Особую озабоченность вызывают дети, коэффициент развития которых приближается к нижней границе (70 - 80 баллов) и свидетельствует о пониженной способности к обучению. Эти дети неизбежно сталкиваются с трудностями во время обучения. В большинстве школ для них не предусмотрена специальная система образования. Причем нельзя сказать, что они как-то разительно отличаются от учащихся, чьи способности лежат на границе с умственной отсталостью. Для умственно отсталых детей, имеющих коэффициент 70 баллов, пожалуй, следовало бы создать специализированную, дорогостоящую образовательную программу, включающую занятия в классе с меньшим числом учеников, с аудиовизуальными дополнительными пособиями, с привлечением специально подготовленных учителей, владеющих методом общения, благодаря которому ребенок никогда не должен чувствовать, что у него что-либо не получается. В противоположность этому подходу ребенку с пониженной способностью к обучению, чей коэффициент достигает 80 баллов, не делается никаких скидок и преимуществ. Он должен конкурировать на занятиях в обычных классах, где в соревновании с ним представлен весь диапазон учащихся, каждый из которых способнее его к учебе. Понятие соревнования включает победителей и проигравших. Ребенок с пониженной способностью к обучению обычно остается среди проигравших.

В чем причина проявления у детей пониженной способности к обучению?

Существует много факторов наследственного характера, а также связанных с особенностями среды, в которой растет ребенок. Они вно-

сят свой вклад в развитие его интеллекта, причем весьма трудно проследить влияние какого-либо отдельно. Однако в некоторых случаях отдельные свидетельства, касающиеся первых лет жизни ребенка, могут указывать на то, что его притуплённый ум и умственные способности, которые находятся на грани отсталости, сформировались из-за недостатка поощрения интеллектуального развития ребенка в самом раннем возрасте. Оказывается, существует критический период в течение первых трех-четырёх лет жизни ребенка, когда надо успеть завладеть потенциалом для последующего интеллектуального роста. Если эту возможность упустить, то с большой вероятностью ребенок никогда не сможет достичь уровня развития своих способностей, который изначально был для него доступен. Пониженная способность к обучению может проявиться у тех детей, которые в раннем детстве регулярно не слышали взрослую речь. Им, скорее всего, не покупали интересных книжек и игрушек-головоломок, которые развивали бы их сенсорный аппарат. Видимо, этих детей не водили в зоопарк, в аэропорт, в другие места, возбуждающие воображение и сознание ребенка. Такие дети обычно растут, не получая со стороны взрослых даже минимума внимания. Их не учили мыслить, не объясняли сути вещей и явлений, не помогали понять непонятное. Отсутствие или недостаток поощряющих и помогающих действий по отношению к такому ребенку может в результате привести к нарушениям в работе эндокринных систем, которые обеспечивают правильное развитие мозга и центральной нервной системы.

Вы говорили, что ребенок с пониженной способностью к обучению может столкнуться в школе с некоторыми специфическими трудностями. С какими конкретно?

О ребенке с пониженной способностью к обучению можно сказать: он сделал бы все, если бы мог, но он - не может. Он никогда не сумеет получить высший балл (100 очков) за тест по чистописанию. Чаще всего учителя меньше симпатизируют ему, чем кому-либо из учеников класса. На общественном поприще его успехи бывают не больше, чем в учебе. Дети часто открыто отталкивают его от себя. Как и у детей с пониженным процессом развития, у ребенка с замедленной способностью к обучению из-за того, что ему ничего не удастся, постепенно развивается низкое мнение о себе, которое искажает его самовосприятие и разрушает ощущение его собственного «я».

Один из моих коллег случайно услышал разговор двух учащихся, имеющих подобные проблемы в интеллектуальной сфере, которые обсуждали свои перспективы установить отношения с девочками. Один из них сказал: «У меня все получается хорошо до тех пор, пока она не обнаружит, что я отстающий». Очевидно, этот ребенок остро переживает свое униженное положение. Вряд ли можно придумать для ребенка лучший способ убить чувство уверенности в себе, чем постоянное пребывание в ситуации, когда нет возможности достичь успеха, когда собственная неспособность постоянно проявляется и ее преодоление становится ежедневным занятием, а чувство собственной неполноценности становится жизненной реальностью.

Можно ли оставлять ученика на второй год для повторного прохождения программы, если он не отстаёт в своем развитии, но плохо учится? Стоит ли это делать в отношении ребенка с пониженной способностью к обучению?

Некоторым учащимся идет на пользу повторное обучение в том же классе. Самым разумным соображением, которым надо руководствоваться, когда решается вопрос - оставлять ли ребенка на второй год обучения, я считаю следующее соображение: чем будет отличаться ситуация в следующем году от прошлогодней? Например, ребенок проболел в течение учебного года семь месяцев. Если предположить, что в следующем году он будет здоров, то, конечно, ему пойдет на пользу повторить программу, которую он так основательно пропустил. Точно так же ребенка, который запаздывает в своем развитии, следует задержать на год в детском саду (или в подготовительном классе), чтобы потом он попал в среду детей, сопоставимых по уровню их развития. Однако у ребенка с замедленной способностью к обучению скорее всего ничего в следующем году не изменится. Если он не справлялся со школьными заданиями в четвертом классе в июне, то он точно так же не справится с ними и в сентябре. Необходимо осознавать тот факт, что содержание программ в «повторном классе» очень похоже на то, какое было в предыдущий год. Из года в год изучаются одни и те же понятия. Учащиеся в каждом классе продвигаются немного дальше, но при этом большая часть времени идет на повторение. Например, в начальных классах изучаются арифметические действия на сложение и вычитание, но и в шестом классе также проводится значительная работа по развитию этих навыков. Правила

пользования существительными и глаголами изучаются на протяжении нескольких лет.

Следовательно, надежда на то, что, проучившись еще год в том же классе, ребенок с пониженной способностью к обучению будет легко усваивать все понятия, что ему легче будет учиться, оказывается совершенно неоправданной причиной для того, чтобы оставлять его на второй год. Он не станет лучше справляться с учебой, проходя программу по второму кругу! Не произойдет чуда и в летней школе. Некоторые родители надеются, что с помощью шестинедельной программы в июле-августе удастся совершить то, что оказалось невозможным за десять месяцев - с сентября по июнь. Как часто их постигает разочарование!

Если ученика с пониженной способностью к обучению не рекомендуется оставлять на второй год и нельзя отправлять его в летнюю школу, то как решать проблему его учебы? Что можно сделать для этих детей?

Позвольте мне предложить три варианта действий, которые могут склонить чашу весов в пользу ребенка с пониженной способностью к обучению, когда у него возникают проблемы в учебе.

1. Учите его читать. Возможно, для этого потребуются индивидуальные занятия с учителем (скорее всего так и будет). Практически любой ребенок может научиться читать. Но у многих мальчиков и девочек возникают трудности, если им приходится учиться читать в больших группах. Их мысли блуждают где-то далеко, они не задают вопросов, если им что-то непонятно. Конечно, для школы слишком дорого специально держать дополнительных учителей по чтению, чтобы исправлять недостатки у отдельных учеников. Однако я считаю, что пользы от этих расходов было бы больше, чем от многих других. Умение читать - это важнейший навык среди тех, которые формируются в школе. Успеху в обучении чтению способствует использование специальных методик, технических средств обучения и индивидуальной помощи. Это особенно важно для детей, которые вряд ли смогут научиться чтению, если не получат помощи на индивидуальном уровне. Не следует откладывать такую помощь до четвертого - пятого класса или до младших классов средней школы. К этому времени ребенок уже слишком хорошо прочувствует унижение и роль неудачника.

Во многих школах внедрили специальные программы по проблемам обучения чтению. В одной из таких программ - «Недифференцированного начального образования» - исключаются возрастные различия между учащимися в первых трех классах. Вместо того чтобы подбирать детей в группы по возрастному принципу, их группируют в соответствии с их умением читать. Те, кто хорошо читает в первом, втором или третьем классе, могут заниматься в одном классе. Дети, которые плохо умеют читать, также собираются в отдельные группы. При такой системе снимаются проблемы, связанные с необходимостью оставлять неуспевающих учеников на второй год, а дети получают возможность извлекать преимущества, возникающие в связи с пребыванием в группе, однородной по составу учеников. Другая система называется программой «Раздельного обучения чтению». По этому методу предлагается лучшей по успехам в чтении половине класса приходить в школу на тридцать минут раньше, чтобы с этими учениками отдельно проводить занятия по чтению. Другая половина учеников, которые плохо умеют читать, должна оставаться в школе на полчаса после уроков. Существует много подобных программ, предназначенных для повышения эффективности обучения чтению. И, наконец, родители, озабоченные тем, как овладевают знаниями и умениями их дети в школе, могут в дополнение к школьным программам пригласить репетитора для индивидуальных занятий.

Для поддержания у ребенка адекватного представления о себе и своих возможностях исключительно важно, чтобы он научился читать в самом начале учебы в школе. Если в этом ему не помогают в достаточной степени школьные учителя, то это должен сделать кто-то другой!

2. Помните, что успех в одном деле рождает новый успех. Лучшим стимулом в учебе для учащегося с пониженной способностью к обучению будет его осознание того или иного достижения, когда ему удалось добиться некоторых успехов. Если взрослые, окружающие ребенка в его повседневной жизни, постоянно вселяют в него веру в его возможности, то с большей вероятностью он и сам приобретет уверенность в себе. Подобное происходит с большинством людей. Человек склонен совершать такие поступки, каких, в его представлении, от него ждут окружающие. Особенно это стало для меня ясным, когда я вступил в Национальную гвардию. Незадолго до того я окончил колледж и после выпуска решил записаться на удлиненный срок службы в резервных воинских частях, а не проводить два года на действительной службе. Меня немедленно забрали и посадили в автобус на Форт Орд в Калифорнии, чтобы я прошел там шестимесячный курс обучения делопроизводству.

В рекламе о правилах призыва утверждалась будоражащая воображение возможность продвинуться в жизни на новом поприще, но в действительности в самом начале не было даже шанса для индивидуального выбора. Его сделали для меня без моего участия. Так или иначе, шесть месяцев я провел, изучая удивительный мир воинских формуляров, печатания на машинке и составления картотек. Через 133 дня я вернулся в местное подразделение Национальной гвардии, вооруженный приобретенными знаниями и навыками, готовый к их применению в деле. К моему удивлению, мое возвращение не вызвало взрыва энтузиазма. Давно бытует мнение, что солдаты срочной службы туповаты и бестолковы, будто все солдаты - бестолковые. Я был солдатом, так что резонно полагать, что у меня в голове одни глупости. За исключением нескольких солдат, которые считались не менее тупыми, чем я, весь мир оказался выше меня по своему рангу. Все, начиная с сержанта и кончая полковником, ждали от меня бестолкового поведения, и, к моему удивлению, их ожидания вполне подтвердились.

Первое задание, которое я получил после шести месяцев обучения канцелярскому делу, состояло в том, чтобы напечатать простое письмо в двух экземплярах. Потратив двадцать минут на напряженную работу за пишущей машинкой, я обнаружил, что подложил копиру не той стороной. В результате обратная сторона первого экземпляра была покрыта повернутыми в противоположную сторону буквами и знаками, что ни в коей мере не преисполнило чувством благодарности сержанта, который дал мне это задание. Потом я понял, что выполнять различные сложные процедуры, например идти в ногу, до удивления трудно. При взгляде на прошлое с позиций сегодняшнего, дня становится ясно, что характер моих действий совпадал с тем, каким его представляли окружающие. Аналогичное происходит и со многими детьми, которые не справляются с заданиями в школе: они делают именно то, что от них ждут окружающие. Репутация человека в глазах людей, равных с ним по положению, является силой, оказывающей большое влияние на его жизнь.

Наконец, следует сказать, что ребенку с пониженной способностью к обучению требуется индивидуальное внимание во всей учебной работе. А такое внимание могут ему оказать учителя только в тех классах, в которых небольшое число учеников. Ребенок с пониженной способностью к обучению нуждается также в возможности пользоваться аудиовизуальными средствами обучения, включая последние разработки с использованием компьютеров. Выходящая за привычные пределы стоимость таких программ - реальность, с существо-

ванием которой мы должны считаться, особенно перед лицом современного финансового кризиса в школах. Однако надо помнить, что успех зависит от того, насколько программа, по которой учат таких детей, богата в смысле разнообразия средств подачи материала, форм работы с учеником и постоянной проверки качества усвоения им материала. К сожалению, такие условия не часто можно встретить на обычных занятиях.

Существует ли у ребенка с пониженной способностью к обучению и у умственно отсталых детей потребность в том, чтобы к ним, как и к отсталым детям, относились с уважением?

Иногда мне даже хотелось бы, чтобы у них этой потребности не было. Но они в этом отношении не отличаются от остальных детей. Во время прохождения подготовки в больнице Лантернман Стейт Хоспитэл в городе Помона в штате Калифорния на меня произвела сильное впечатление та огромная потребность в любви, которую я обнаружил у некоторых пациентов с наиболее сильной степенью умственной отсталости. Когда я появлялся в дверях детской палаты, очень часто сорок или более детишек с тяжелой формой умственной отсталости бросались ко мне с криком: «Папа, папа!» Они толкались вокруг моих ног, тянули ко мне руки, хватались за меня со всех сторон так, что мне с трудом удавалось сохранять равновесие, чтобы не упасть. Глубокое, страстное желание этих детей быть любимыми невозможно было удовлетворить в больших детских группах, даже в условиях высочайшего качества ухода в больнице Лантернмана.

Признание существования потребности в уважении у умственно отсталых детей привело меня к мысли отдать все же предпочтение современной тенденции в образовании этих детей, если их состояние граничит с нормой. Тогда им предоставляется специальная помощь во время занятий в обычном классе со всеми учениками вместо того, чтобы выделять их в отдельный класс. Клеймо «отсталых», как они сами себя называют, вызывает у десятилетних детей не меньшее чувство оскорбленности, чем оно вызвало бы у вас или у меня.

Я слышал, как некоторых детей называют «классический недотепа». Объясните, пожалуйста, что имеется в виду?

Недотепой обычно называют учащегося, который плохо учится в школе вопреки своим способностям, вполне достаточным, чтобы выполнять школьные задания. Коэффициент интеллектуального развития такого ребенка может достигать 120 баллов и даже выше, а в дневнике будут только плохие отметки. Как бы это ни казалось невозможным, дети-недотепы встречаются даже чаще, чем дети с пониженной способностью к обучению или замедленным развитием. Причина этого заключается в следующем. Чтобы добиться отличных результатов в учебе, необходимы два специфических компонента, один из которых часто упускается из виду. Первый компонент успеха - интеллектуальные способности. Но само по себе обладание ими недостаточно. Требуются также самодисциплина, самоорганизованность. Ребенок может обладать способностью к самоконтролю, но не использовать ее, так как для проявления этой способности необходимо день за днем бороться и преодолевать те или иные трудности процесса обучения. Более того, ум и самодисциплина не обязательно сопутствуют друг другу. Часто встречаются дети, у которых есть только одно из этих качеств.

Предложите, пожалуйста, методы решения проблем, возникающих у детей-недотеп.

В своей практике я имел дело более чем с 500-ми таких детей и пришел к заключению, что существует только два функциональных варианта решения проблем при этом синдроме. Первый из них нельзя назвать панацеей, но он очень полезен: родители включаются в школьные занятия ребенка максимально, то есть так, что ему ничего не остается делать, кроме как начинать серьезно учиться. Чтобы это стало возможным, школа должна приложить дополнительные усилия, постоянно сообщая родителям о домашних заданиях и успехах их ребенка. Сам он, конечно, и не подумает участвовать в передаче этих сведений! Подростки порой стараются всеми силами разрушить связь между родителями и школой. Например, в одной из средних школ, в которой я работал, учащимся ежедневно предоставлялось время - двадцать минут - для подготовки к выполнению заданий. Этот урок использовался в основном для того, чтобы отдать честь флагу, провести совещание ученических советов, сделать объявления и для разных других целей. Возможность приготовить домашние задания возникала в эти двадцатиминутки очень редко, тем не менее каждый день ученики сообщали родителям, что всю работу они за-

кончили еще в школе. Более того, наивных родителей заставляли верить, что эти занятия продолжаются два часа и на них ведется напряженная работа.

Родители должны внимательно следить за тем, что происходит в школе, если, конечно, они хотят помочь своим детям выполнять обязанности, связанные с учебой. Родителям следует поддерживать ребенка, особенно тогда, когда требуется самодисциплина. Необходимо правильно организовать время вечернего выполнения домашних заданий, причем так, чтобы работа шла однажды заведенным порядком и не возникало поводов для отвлечения. Добиться такого положения можно, если родители будут знать ежедневные задания на дом и постоянно следить за качеством их выполнения. И, наконец, в процессе совместного выполнения домашних заданий нужно исключить всякие замечания и оценки отрицательного характера со стороны взрослых. Если вы будете ругать и критиковать недотепу, то от этого он не станет усерднее работать.

Поспешу отметить, что воплощение в жизнь предполагаемой процедуры - дело не легкое. Редко удается продлить занятия в таком режиме дольше одной-двух недель, так как многим родителям также не хватает необходимой самодисциплины для продолжения программы. Как только ослабевают усилия родителей, прекращает работать и младшее поколение! Существует ли какой-нибудь лучший, чем этот, способ решения проблемы? Мне кажется, такой способ имеется.

Ребенок-недотепа может буквально расцвести, если родители используют систему немедленного поощрения. Для некоторых недотеп не имеет значения чувство удовлетворения результатами своего труда или другие факторы, создающие заинтересованность в успешном выполнении заданий во время занятий в школе. Для такого ребенка надо придумать искусственные стимулы в виде вознаграждений, которые можно давать регулярно при небольших положительных сдвигах в учебе и поведении. Вместо того чтобы делать подарки или исполнять какие-то заветные желания ребенка только в конце полугодия, лучше за отличную отметку, например, по-английскому, поощрить его немедленно и делать это, может быть, даже за каждое правильно составленное предложение.

Немедленное поощрение и подкрепление успеха выполняет примерно ту же роль, что и стартер в автомобиле! Включив только его, вы далеко не уедете, но с его помощью гораздо легче запустить двигатель, чем, например, толкать машину самому. Идеалисту, возражающему против использования искусственных стимулов, которые часто неправильно называют взятками, я бы задал вопрос: «А есть ли

у нас альтернатива, кроме стимулов, которые помогают ребенку вырваться из его проблем?»

У моего ребенка проблемы в сфере зрительного восприятия, из-за которых ему трудно читать. Я с пониманием отношусь к его трудностям. Но он постоянно приносит из школы плохие отметки по чтению. Я с огорчением думаю о том, как ограничит плохая успеваемость в школе его возможности в будущем. Какую позицию должны занять родители в отношении ребенка, который из года в год плохо учится в школе?

Очевидно, что вашему ребенку надо помочь. Скорее всего необходим репетитор, если для этого имеются возможности. Ребенку нужны дополнительные занятия по специальной методике. Однако я настойчиво советую не делать дома акцента на неудачах вашего сына в учебе.

Требовать от ребенка с нарушениями зрительного аппарата или с пониженной способностью к обучению учиться в школе не хуже других все равно, что заставлять ученика, перенесшего полиомиелит, пробежать стометровку. Представьте, что в конце дистанции стоят мать и отец, недовольные своим ребенком, которые начинают его ругать за то, что он с трудом добрался до финиша. «Почему ты не бежал быстрее, сын?» - вопрошает мать с явным неудовольствием. «У меня такое впечатление, что тебе безразлично, выиграешь ты забег или проиграешь», - говорит разочарованный отец.

Как может объяснить паренек, что его ноги не могут двигаться столь же быстро и слаженно, как у его ровесников? Он знает, что все остальные бегуны обошли его под одобрительные взгляды зрителей. Но кому придет в голову рассчитывать на победу больного ребенка в соревновании со своими здоровыми ровесниками? Никому! Его невыгодное положение очевидно, и все это прекрасно видят.

К сожалению, ребенка, которому не хватает способностей хорошо учиться, не всегда понимают окружающие его люди, они не знают, что ему мешает успевать в учебе и как мало это зависит от его желания. Понять причины плохих результатов ребенка в учебе весьма трудно. Часто все сводится к лени, озорству или открытому нежеланию учиться. Поэтому на него начинают оказывать давление, требуя,

чтобы он делал то, чего он делать не в состоянии. А ведь наиболее серьезная угроза эмоциональному здоровью ребенка возникает именно тогда, когда он сталкивается с требованиями, которые не может выполнить.

Позвольте мне сформулировать высказанную выше точку зрения в наиболее сжатом виде: я верю в возможность и ценность отличных результатов в учебе. Я хочу, чтобы в максимальной степени реализовался интеллектуальный потенциал, которым обладает ребенок. Я не считаю, что можно позволять ему вести себя безответственно только потому, что он предпочитает учебе другие занятия. Не подлежит сомнению также и то, что дисциплинированность в процессе образования приносит выигрыш, значение которого сохранится в течение всей жизни.

Но, с другой стороны, в жизни есть то, что порой бывает важнее успехов в школе. В первую очередь это чувство собственного достоинства, сохранение уважения к себе. Если, например, в жизни человека возникает вопрос о выживании, то он сможет все преодолеть независимо от того, сумеет ли он отличить существительное от глагола. Но если он будет не уверен в своих силах, будет лишен уважения к собственной личности, ему вряд ли удастся добиться чего-либо в жизни.

Я хочу еще раз подчеркнуть свою уверенность в том, что ребенок, не вооруженный достаточными способностями, чтобы преуспеть в рамках традиционной системы образования, ничуть не ниже и не хуже в человеческом отношении, чем остальные дети. Как человек, как личность он обладает такой же ценностью и собственным достоинством, как и юный интеллектуальный гений. Только искаженные традиционные представления заставляют нас оценивать ребенка как личность в зависимости от способностей и физических данных, которыми он обладает (или которых ему не хватает).

Перед лицом Бога каждый ребенок имеет равную ценность. И поэтому, это - хорошо. Поэтому, когда мой мальчик или моя девочка не могут добиться в чем-то успеха, я пытаюсь понять, в какой сфере они могут его добиться. Так поступают родители, любящие своих детей.

О проблемах, возникающих у детей во время учебы в школе и связанных с нарушениями зрительного аппарата, можно прочитать в разделе «Гиперактивность ребенка».

Глава 5

СЕКСУАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ШКОЛЕ И ДОМА

Когда у детей начинает проявляться и развиваться сексуальность? Можно ли сказать, что это происходит в период полового созревания?

Нет, нельзя, так как сексуальность проявляется у ребенка задолго до полового созревания. Один из наиболее важных научных выводов Фрейда гласит, что у ребенка очень рано проявляется сексуальность. Фрейд установил, что ощущение сексуального удовольствия появляется у малыша еще в колыбели, и вначале оно связано с кормлением грудью. На поведение ребенка оказывают заметное влияние сексуальное любопытства и интерес, хотя половые гормоны набирают полную силу лишь в подростковом возрасте. Нет ничего необычного в том, что на четырехлетнего ребенка зрелище наготы или обнаружение различий в половых органах мальчиков и девочек производит порой завораживающее впечатление. Это время - важный этап в процессе формирования сексуальных представлений и взглядов. Родителям надо постоянно проявлять осторожность, чтобы не показать, что их шокирует детское любопытство к сексуальным проблемам, не выразить резкого неодобрения по этому поводу. В то же время родители должны стараться приглушить явную сексуальную активность, возникающую иногда в отношениях между детьми. Считается, что мно-

гае сексуальные проблемы являются следствием неправильного воспитания в раннем детстве.

Кто должен объяснять детям все, что относится к сексу? Когда надо начинать это делать?

Если родители в состоянии правильно и тактично объяснить ребенку сексуальные проблемы, то эти обязанности лучше всего на них и возложить. В настоящее время усиливается тенденция отбирать у родителей все, что касается образования детей, и лишать их роли, которую они добровольно взяли на себя. Это - неблагоприятно, особенно в вопросах сексуального образования, так как лучший подход здесь состоит в том, чтобы начать воспитание в раннем детстве и расширять с годами представление ребенка о сексе, придерживаясь при этом постоянной открытости, искренности и честности. Реализацию такого долговременного процесса могут осуществить только родители.

Потребность ребенка в соответствующей информации и руководстве почти невозможно удовлетворить в течение одного, даже очень основательного, разговора. Родители чаще всего решаются на такую беседу после долгих колебаний, причем тогда, когда возраст ребенка приближается к подростковому. Никаких преимуществ не имеет и концентрированная образовательная программа, проводимая вне дома. Пока не появилось ничего лучшего, чем постепенное просвещение в вопросах секса, которое начинают на третьем-четвертом году жизни ребенка и доводят до начала полового созревания.

Мы с мужем испытываем чувство неловкости только при мысли о возможности обсудить с нашими детьми вопросы, касающиеся секса. Муж считает, что необходимую информацию должны сообщить детям в школе. Но мне кажется, что это - наша обязанность. Должна ли я заставить себя начать разговор с детьми на эту трудную тему?

Конечно, желательно, чтобы сексуальным образованием детей занимались родители, достигшие высокого уровня преподавательского мастерства. Но в большинстве случаев нам приходится сталкиваться с родителями, испытывающими в этой связи такие же ощущения, о

каких пишете вы. Они чувствуют себя неподготовленными к разговору с ребенком, поэтому всячески стараются избежать его. Подавленность их собственной сексуальности чаще всего приводит к тому, что выполнить эту задачу взвешенно и тактично им чрезвычайно трудно. В таких семьях, как ваша, где никто не может или не решается просветить детей в вопросах секса, эту важную роль могли бы сыграть посредники. Я твердо убежден, что лучшим посредником для выполнения этой миссии является Христианская церковь, которая могла бы предоставлять детям все нужные сведения, ибо она в состоянии учить их не только анатомии, физиологии человека, сути репродуктивного процесса, но и просвещать в вопросах морали, а также ответственности в сексуальных отношениях. К сожалению, большинство церквей пока не торопятся взять на себя эту обязанность. И пока единственным источником сексуального образования остается школа.

Как вы относитесь к «двойному стандарту», когда от девушек требуется, чтобы они сохраняли свою девственность до свадьбы, в то время как многим молодым людям предоставляется полная свобода в сексуальных экспериментах?

Конечно, я не признаю такого суждения. В Библии вы не найдете никаких различий в отношении девушек и юношей, что могло бы послужить критерием для оценки морали тех и других. Грех есть грех, кто бы его ни совершал - мужчина или женщина.

Мы очень затянули с началом сексуального образования нашей дочери. Ей уже одиннадцать лет, а мы ничего ей конкретно не объяснили. Неужели это уже поздно сделать? Может быть, еще есть время, чтобы подготовить ее к подростковому возрасту?

Конечно, вашу ситуацию нельзя назвать идеальной, но вы должны сделать все возможное, чтобы помочь дочери понять, что ее ждет в ближайшие несколько лет.

Родителям надо спланировать свои разговоры с ребенком на эту тему так, чтобы закончить свою разъяснительную программу до его полового созревания, то есть периода быстрого сексуального разви-

тия. Период полового созревания обычно начинается в возрасте 10-12 лет у девочек и 12 - 14 лет у мальчиков. Как только наступает это время, подростки в большинстве случаев начинают смущаться при обсуждении сексуальных тем с родителями, испытывая раздражение и недовольство тем, что взрослые вмешиваются в их дела. Они предпочитают не поднимать дома вопросы, связанные с сексом. Родителям следует уважать их желания. У отца и матери в распоряжении было целых десять лет, чтобы дать ребенку правильные представления о сексуальности человека. Теперь же родителям остается быть лишь источником информации, к которому подросток может обратиться в случае необходимости.

О чем я должен говорить с ребенком, приближающимся к подростковому возрасту, обсуждая вопросы секса?

Для проверки собственной готовности вам может пригодиться список из десяти тем, который приводится ниже. Вы должны иметь четкое представление о том, что будете говорить по каждому из этих вопросов.

1. Роль полового акта в супружестве.
2. Анатомия и физиология мужчин и женщин.
3. Беременность и процесс рождения.
4. Ночное семяизвержение (поллюции).
5. Мастурбация.
6. Чувство вины и сексуальные фантазии.
7. Менструация.
8. Вопросы морали и ответственности в связи с сексом.
9. Венерические заболевания,
10. Вторичные характеристики сексуального развития, которые возникают в результате изменений в функционировании желез внутренней секреции: волосы, которые вырастают в этот период на отдельных частях тела, общее сексуальное развитие, возросший интерес к вопросам, связанным с сексом, и т.д.

Что вы думаете по поводу сексуального образования в государственных школах? Как оно проводится?

Для детей из семей, исповедующих христианство, или из других семей с твердыми убеждениями в вопросах морали приемлемая про-

грамма сексуального образования должна состоять из двух компонентов. Во-первых, нужно изучить анатомию и физиологию репродуктивного процесса. Во-вторых, нужно обсудить вопросы морали и ответственности в сексуальных отношениях. Эти компоненты не должны отделяться друг от друга до тех пор, пока важность вопроса о моральности поведения не является общепризнанной. Искушенность без чувства ответственности ведет к сексуальной катастрофе! Объяснить всю механику репродуктивного процесса, не внушая правильных взглядов и необходимости контроля за своим сексуальным поведением, равносильно тому, что вручить ребенку заряженное ружье, не показав, как им правильно пользоваться. Тем не менее второй компонент программы сексуального образования часто опускается или сводится к минимуму при обучении в государственных школах.

Несмотря на свое желание обойти моральную сторону предмета, учителя, ведущие занятия по сексуальному образованию, часто обнаруживают, что сохранить нейтральность в этом вопросе почти невозможно. Учащиеся не дадут им скрыть свою точку зрения. Они спросят: «А что вы думаете по поводу добрачных половых сношений, мистер Берджесс?» Если мистер Берджесс откажется ответить на этот вопрос, то тем самым он неумышленно скажет учащимся, что у него нет четкого понятия об этой проблеме и он не знает, что хорошо, а что - плохо. Не имея собственной позиции в отношении моральной стороны проблемы, учитель фактически одобряет неразборчивость в сексуальных отношениях. Вопрос останется открытым для произвольного выбора решения самими учащимися, которые будут склоняться к мысли: хорошо то, что позволяет удовлетворять свои искания.

Мне бы хотелось подчеркнуть следующее обстоятельство. Я не против сексуального образования в государственных школах, но при условии, что в его программе будут правильно представлены оба изложенных выше компонента. Однако мне бы не хотелось, чтобы практические вопросы, связанные с сексом, моим детям объяснял учитель, который может безразлично относиться к последствиям нарушения моральных норм или быть неправильно осведомленным в этом вопросе.

В таком случае будет лучше, если молодое поколение станет постигать эти представления на улице. Ведь нет ничего хуже, чем ситуация, когда учитель, пользуясь полномочиями и властью, предоставленными ему школой и обществом, рассказывает внимающим ему учащимся, что традиционная мораль то ли не так уж необходима, то ли не способствует сохранению здоровья. Пока школа не готова занять решительную позицию в пользу сексуальной ответственности (и пока, как мне кажется, общественное настроение мешает ей это

сделать), родителям, озабоченным правильным сексуальным образованием своих детей, должно помогать какое-либо другое учреждение. И я еще раз повторяю: такую услугу обществу способна оказывать церковь, которой могут помочь в этом деле Ассоциация молодых христианок или другие религиозные организации. Пожалуй, не существует задачи более важной для будущего нации, чем проблема формирования у нынешнего поколения молодых американцев чувства ответственности за соблюдение моральных норм.

В одной из появившихся недавно книг для родителей утверждается, что хорошо поставленное сексуальное образование позволит сократить число случаев внебрачных сексуальных отношений и снизить уровень безответственности в вопросах секса среди подростков. Вы согласны с этим?

Конечно, нет. Сегодняшние подростки лучше, чем кто-либо за всю историю человечества, информированы в сексуальных вопросах, хотя, по-видимому, традиционный флирт юношей и девушек остается столь же популярным, как и прежде. Предположение, будто информированность в вопросах физиологии и секса способна снизить сексуальную активность, так же нелепо, как гипотеза о том, что ненасытному обжоре можно помочь, объяснив, как происходит процесс пищеварения. Я выступаю в защиту необходимости сексуального образования по разным причинам, но у меня нет никаких иллюзий в отношении его исключительной возможности привить подросткам чувство ответственности в сексуальных отношениях. К вопросам морали, если им придается серьезное значение, нужно подходить прямо, а не через боковые двери анатомии и физиологии. Гораздо большим потенциалом воздействия на детей обладает пример моральности (во всех ее формах), подаваемый родителями, если их жизнь является свидетельством верности и преданности друг другу и Иисусу Христу.

Как вы относитесь к тому, чтобы приучать детей выполнять только традиционные роли, предназначенные мужчинам и женщинам? Следует ли заставлять мальчиков делать женскую работу, а девочек - мужскую?

Тенденция смешивать женские и мужские ролевые функции надежно укоренилась в современной Америке. Женщины курят сигары и носят брюки. Мужчины пользуются духами и носят украшения. Осталось не так уж много признаков, говорящих о половой принадлежности человека, когда речь идет о длине волос, манере поведения, круге интересов и характере занятий. И эта тенденция все больше усиливается. Такая схожесть между мужчинами и женщинами вызывает сильное недоумение и замешательство в умах детей, задумывающихся об их собственной сексуально-половой принадлежности. Они не видят четко различимых имиджей, которым могли бы подражать, поэтому им остается по наитию выбирать подходящие модели поведения и взглядов.

Я твердо верю в ценность воспитания традиционного чувства принадлежности к мужскому или женскому полу и выполнения детьми соответствующих ролей с самого раннего возраста. Исключить это предписанное в зависимости от пола поведение из жизни ребенка - значит еще больше разрушить его ощущение половой принадлежности. А оно так нуждается в любых формах поддержки! Формирование женских и мужских ролевых функций происходит с помощью различий в одежде, осознания своей близости (по тем или иным признакам) с родителем одного с ребенком пола. В некоторой степени принадлежность к полу осмысливается ребенком тогда, когда от него требуют выполнения той или иной работы или выбирают ему определенные игрушки. Я не думаю, что надо впадать в панику, почувствовав стремление ваших девочек играть роль мальчишек-озорников, так же как мы не должны требовать от мальчиков, чтобы они вели себя только как «настоящие мужчины». Нет ничего страшного и в том, чтобы мальчик помыл посуду, а девочка убралась в гараже. Но все-таки родители должны тактично помочь своим детям правильно определить свою традиционно-половую роль.

Во многих американских колледжах и университетах юноши и девушки, мужчины и женщины живут в одном общежитии, часто в соседних комнатах. В других помещениях им разрешается принимать в любое время гостей, в том числе и особ противоположного пола. Как вы думаете, способствует ли это здоровому взгляду на сексуальные отношения?

Можно уверенно сказать, что такие условия способствуют развитию сексуальных отношений. Многие люди считают, что это вполне закономерно. Защитники совместного проживания стремятся доказать нам, что молодые люди могут жить вместе и при этом не делать того, что для них естественно. Это - нонсенс. Половое влечение - одна из самых мощных сил в человеческой природе, и даже жизнь в казарме не в состоянии подавить его. Я бы предпочел, чтобы люди, выступающие за совместное проживание в общежитии, признались в том, что вопросы морали для них не слишком важны. Если мораль - действительно важное для нас понятие, то вряд ли его значимость сколько-нибудь возрастет от того, что мы разрешим совместное проживание юношей и девушек в студенческом общежитии.

Глава 6

ВОСПИТАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ У ГРУДНЫХ МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО ДВУХ ЛЕТ

Некоторые психологи, в особенности бихевиористского направления, полагают, что новорожденные дети представляют собой «чистую страницу» и лишены индивидуальности. Она складывается только в результате взаимодействия новорожденных с окружающей средой. Вы с этим согласны?

Нет, не согласен. Сегодня можно сказать со всей определенностью, что личностные качества новорожденных складываются еще до того, как они начинают испытывать влияние родителей и окружающей среды. Любая мать, у которой двое и больше детей, подтвердит, что у каждого из ее младенцев индивидуальность проявлялась с того самого момента, как только она впервые взяла его на руки. Сегодня многочисленные авторитеты в области развития детей согласны с тем, что эти сложные маленькие создания, называемые младенцами, приходя в этот мир, совсем не похожи на «чистые страницы». В серьезном исследовании, проведенном Чессом, Томасом и Берчем, выявлены де-

вать видов поведения, в соответствии с которыми младенцев можно отличать друг от друга. Позже эти различия станут проявляться еще сильнее. В их число входят, кроме прочих, уровень активности, реактивность, рассеянность, переменчивость в настроении.

Мне кажется одной из наиболее интересных еще одна характеристика новорожденных, которая не упоминается в этом исследовании, но имеет отношение к черте личности, которую можно назвать «силой воли». Складывается впечатление, что некоторые дети рождаются с легким, покладистым характером в отношении к проявлениям внешней власти.

В младенческом возрасте они не слишком часто плачут, снят целую ночь со второй недели, «агукаются» с родителями, улыбаются, пока им меняют пеленки и распашонки, проявляют терпение при задержке кормления. В более позднем детском возрасте они любят поддерживать чистоту в комнате, охотно занимаются выполнением домашних заданий и могут часами развлекаться в одиночестве. Боюсь, что существует не очень много таких сверхпокладистых детей, но все-таки в некоторых семьях они встречаются. Моя семья не входит в их число.

В той же мере, в какой некоторые дети проявляют природную покладистость, другие малыши начинают вести себя вызывающе, кажется, еще в утробе матери. Появившись на свет, они немедленно начинают выражать недовольство температурой в родильном отделении, некомпетентностью медицинского персонала и нянечек или методами руководства больницей. Эти дети требуют, чтобы еда подавалась в тот самый момент, когда им захотелось есть, и не дают матери оставить их ни на один миг. Проявления властности и требовательности с их стороны от месяца к месяцу становятся все более ярко выраженными. Эти проявления, подобно ветру, достигают ураганной силы в период, когда дети начинают учиться ходить.

Различия в силе воли и в покладистости являются всего лишь немногими показателями из бесконечного множества различий, которые обнаруживаются между новорожденными детьми. Думать иначе - просто нелепо. Если Господь может сделать каждую снежинку единственной и неповторимой, а каждую песчинку на пляже отличающейся от всех других, то с чего бы Творец вздумал штамповать детей как копии машин на конвейере, вроде автомобильного на заводах Генри Форда? Это трудно представить! Каждого из нас, как одного из человеческих существ, Творец отличает от любого из остальных людей на Земле. И я благодарен Ему за то, что мы такие!

Если дети отличаются по темпераменту уже в момент рождения, то приемлем ли вывод о том, что одни дети с доставляют больше хлопот, чем другие?

Существуют трудные и легкие младенцы. Порой кажется, что некоторые малыши полны решимости разрушить дом, в котором родились. Они преспокойно спят днем, зато потом всю ночь вопят, как бы в знак протеста. У них вечно болит живот, и они обязательно срыгивают на свою одежду, причем обычно по дороге в церковь. Они лежат сухие до тех пор, пока их не возьмет на руки кто-нибудь посторонний, на чьем платье или костюме они тут же сделают мокрое пятно. Вместо того чтобы уютно свернуться калачиком, когда их берут на руки, они начинают изгибаться и вырываться изо всех сил, стремясь освободиться. И, откровенно говоря, легко представить вопрос, который может возникнуть у матери: «Это и есть та жизнь, к которой я так стремилась?», когда в три часа ночи ей приходится в очередной раз вскакивать с кровати, услышав требовательный крик своего младенца. А возможно, еще несколькими днями раньше она была обеспокоена тем, выживет ли он. Сегодня же она задает вопрос: «Смогу ли я вынести такую жизнь?».

Но независимо от того, верится ли матери в возможность преодоления всех трудностей, с большой вероятностью можно сказать, что и ребенок и мать выйдут целыми и невредимыми из испытаний первых месяцев жизни малыша. И все переживания этого начального периода его жизни остаются только в памяти родителей. А из этого маленького требовательного тирана вырастет думающее, любящее человеческое существо с бессмертной душой, которое найдет свое особое место в сердце Творца. Позвольте мне сказать измученной, отчаявшейся под лавиной забот новоиспеченной матери: «Будьте стойкой и выносливой! Вы выполняете самую важную работу во всей Вселенной».

Какие требования дисциплины и послушания приемлемы для моего шестимесячного сына?

Нет необходимости требовать подчинения какому-то точному порядку и правилам от ребенка младше семи месяцев, независимо от различных обстоятельств и его поведения. Многие родители с этим не согласны и готовы отшлепать шестимесячного малыша за то, что он плачет среди ночи или вертится, пока его переодевают. Это - серьез-

ная ошибка. Младенец не в состоянии осознать свой «проступок» или установить связь между ним и последовавшим наказанием. В ранние месяцы жизни он нуждается в поддержке, в любви, и, что особенно важно, ему необходимо слышать успокаивающий звук человеческого голоса. Его нужно кормить, когда он голоден, содержать сухим в чистоте и тепле. Существует вероятность, что фундамент физического и эмоционального здоровья человека закладывается в течение первого шестимесячного периода жизни, поэтому он должен по возможности протекать для ребенка в атмосфере безопасности, сопереживания и человеческой теплоты.

У меня очень нервная восьмимесячная дочка. Она начинает плакать, как только я кладу ее в постель. Педиатр, который ее наблюдает, говорит, что она здорова, а плачет просто потому, что ей хочется, чтобы я все время держала ее на руках. Я готова уделять ей много внимания, но я не в состоянии держать ее на руках целыми днями. Что надо сделать, чтобы девочка стала менее нервной?

Плач детей - это важная форма их связи с окружающими. Слезы ребенка дают родителям возможность узнать, что он голоден, устал, испытывает какие-то неудобства или у него болит животик. Поэтому так важно прислушиваться к этим призывам о помощи и уметь их правильно истолковывать. С другой стороны, прав и ваш педиатр. Вполне возможно, что вы сами делаете ребенка нервным и требовательным, бросаясь к нему каждый раз и хватая его тут же на руки, как только он хоть раз пискнет или вздохнет. Младенцы вполне способны научиться манипулировать родителями с помощью метода подкрепления. Он состоит в том, что любая доступная малышу форма поведения, позволяющая добиться желаемого результата, будет воспроизводиться ребенком независимо от причин и основания для такого поведения. Так, здоровый ребенок может заставить свою мать прыгать вокруг него двенадцать часов в сутки, лишь напрягая регулярно свои голосовые связки. Чтобы избежать подобных последствий, мать должна установить грань между положением, обязывающим оказать ребенку необходимое внимание, и тем положением, когда он превращается в маленького диктатора. Не бойтесь дать своей дочери поплакать какое-то разумное время (считается, что это даже полезно для легких), хотя при этом нужно прислушиваться к тону ее голоса,

чтобы уловить различие между случайным капризом и действительным расстройством. Большинство матерей со временем прекрасно замечают это различие.

У меня было правило: прежде чем подходить к кроватке дочери, постоять минут пять в дверях детской, оставаясь вне поля ее зрения и дожидаясь временного затишья в плаче. Поступая так, я стремился выяснить эффективную форму поведения, осмыслить не только слезы, но и паузы в плаче. Вы можете попробовать этот метод.

В целях иллюстрации своей точки зрения я приведу текст письма, которое пришло ко мне недавно.

«Дорогой доктор Добсон!

Причиной для обращения к Вам послужило следующее. Господь осчастливил нас в такой мере, что, казалось бы, мне остается только исполниться радости. Но я пребываю в состоянии подавленности уже около десяти месяцев. Не знаю, к кому мне лучше обратиться: к пастору, доктору, психологу, специалисту по вопросам питания или к хироманту?

В прошлом году в сентябре Господь подарил нам прекрасного младенца - сына. Он просто чудесный. Он - милостивый, он - проворный, он - крепкий и сильный. Его нельзя не любить. Но он такой требовательный! Ситуация стала для меня особенно трудной в последний месяц, так как моя жена Джина начала два вечера в неделю посещать занятия в колледже. И мне пришлось взять на себя заботу о Ролфе. Он плакал и рыдал все эти вечера, пока в конце концов не засыпал, уставши от плача. При этом мне приходилось все время держать его на руках, так как иначе он просыпался и снова начинал плакать. Если мне удавалось уложить его в кровать спящим, то после этого нельзя было ни пошевелиться, ни издать ни единого звука, чтобы не разбудить его.

Я привык вечером заполнять счета, планировать наш бюджет, разбирать и читать почту, отвечать на письма, кое-что печатать и т.д. Но теперь всю работу приходится откладывать до возвращения жены. Вот почему эта ситуация действует на меня так угнетающе.

Я просто не знаю, что делать, чтобы сын перестал плакать. Положение осложняется тем, что жена кормит сына грудью. Из-за этого мне тоже приходится просыпаться рано, в связи с чем я очень устаю и чувствую себя скверно, а мне надо идти на работу. Я стал быстро уставать и даже болеть.

Я очень люблю своего маленького сына и не променяю его ни на кого и ни на что на свете, но не понимаю, почему у меня такое подавленное состояние. Конечно, и Джина тоже устает, так как обычно нам не удается уложить Ролфа спать раньше 11-12 часов ночи, в течение которой он несколько раз просыпается.

Другой проблемой стала постоянная борьба, которую приходится выдерживать, чтобы оставить его в детской комнате церкви. Ему не нравится расставаться с нами на длительное время, поэтому работники детской комнаты вынуждены постоянно вызывать туда Джину. Похоже, что нам никогда не удастся вместе прослушать полностью службу в церкви. И так продолжается уже десять месяцев!

У нас есть все, о чем можно только мечтать в нашем возрасте: собственный небольшой, но уютный дом в хорошем районе, работа, которая мне нравится, и наша жизнь во Христе, что для нас не менее важно, чем все остальное.

У меня нет причин все время быть таким подавленным и уставшим. Но я прихожу домой настолько измученным, что у меня нет сил даже подумать о том, чтобы забрать Ролфа у Джины, предоставив ей возможность подогреть обед и подать его на стол. Сын буквально висит на ней все время. Я не представляю, как ей удастся это выдержать. Наверное, она способна лучше меня переносить усталость и раздражение.

Если у Вас есть какие-нибудь соображения в связи с моим письмом, пожалуйста, дайте мне знать. Спасибо и да благословит вас Бог!

Чак»

Трудно поверить в то, что десятимесячный младенец смог полностью захватить власть над двумя взрослыми людьми и заставить их подчиняться своим прихотям. Но именно это удалось сделать Ролфу. Его поведение вполне вписывается в модель поведения ребенка с чрезвычайно сильной волей и настойчивостью, который уже научился манипулировать своими родителями и добиваться своих целей. Если они кладут малыша в постель или только сажают в кроватку, оставляют его в детской комнате или хотя бы на минуту отворачиваются от него, он начинает протестующе плакать. И как все чадолюбивые родители, несмотря на желание побыть в уединении и покое, они бросаются к Ролфу, чтобы удовлетворить его шумные требования, прежде чем он придет в сильное возбуждение. Поступая таким образом,

они укрепляют уверенность сына в эффективности его рыданий и гарантируют продолжение такого поведения.

Я могу порекомендовать, как лучше поступить этим родителям. Чак и Джина вечером кормят и переодевают Ролфа, а затем дают ему возможность всласть поплакать, прежде чем он уснет часов в семь вечера. Так следует поступать ежедневно на протяжении недели. Как только малыш убедится в том, что такое утомительное занятие, как бесконечный плач, не приводит к исполнению его желаний, он его прекратит. Они должны показать мальчику всю полноту своей любви и внимания, а потом отправиться по своим делам. Со временем Ролф поймет ситуацию.

Однако я подозреваю, что Ролф - ребенок с характером, склонным к сильному упрямству, поэтому его родителям в будущем надо быть готовыми к множеству столкновений с ним по самым разнообразным поводам.

Пожалуйста, расскажите, как лучше воспитывать у годовалого ребенка послушание и дисциплинированность?

Многие дети начиная примерно с восьмимесячного возраста и до 14-15 месяцев пытаются проверять надежность своей власти над родителями. До годовалого возраста столкновения бывают в основном небольшими и нечастыми, хотя перспектива будущих битв начинает просматриваться. Например, наша дочь впервые озадачила свою мать, когда ей исполнилось девять месяцев. Моя жена натирала пол на кухне, когда Даная подползла к краю линолеума. Ширли ей сказала: «Нет, Даная». И жестами показала дочке, чтобы она не входила на кухню. Так как девочка начала говорить очень рано, то к этому времени она ясно понимала значение слова «нет». Тем не менее она поползла прямо туда, где пол был покрыт липкой пастой. Ширли взяла ее и отнесла снова к двери, сказав при этом слово «нет» более твердо. Нисколько не обескураженная, Даная снова поползла по только что натертому пастой полу. Жена вернула ее назад и, когда ставила дочку на пол, сказала «нет» еще более строгим тоном. Эта процедура повторилась семь раз, прежде чем Даная подчинилась запрету и в слезах уползла с кухни. Судя по нашим воспоминаниям, это было первое столкновение двух характеров - матери и дочери. За ним последовало множество других коллизий.

Каким же образом родители должны приучать к порядку и послу-

шанию ребенка в возрасте одного года? Очень осторожно и мягко! Ребенка этого возраста исключительно легко развлечь и отвлечь. Вместо того, чтобы пытаться вырвать у него из рук наручные часы, покажите ему какой-нибудь ярко окрашенный предмет, только постарайтесь успеть подхватить часы, когда они сами выпадут у него из рук. Когда же все-таки конфликта избежать не удастся, как это случилось с Данаей, упорствовавшей в своем желании поползть по свеженатертому полу, постарайтесь одержать победу ценой терпения и настойчивости, но не прибегая к наказанию. И хочу повторить еще раз: не надо бояться детских слез, которые могут стать мощным оружием ребенка в его стремлении избежать, например, переодевания или подольше не ложиться спать. Имейте мужество направлять действия ребенка без грубости, нерешительности и ненужной жесткости.

По сравнению с теми временами, которые наступят позже, период первого года жизни ребенка обычно бывает спокойным и гладким.

Действительно ли период жизни ребенка, примерно от полутора до двух лет, очень тяжелый?

Говорят, что все человеческие существа можно разделить на две большие категории: тех, кто стал бы голосовать «за» в отношении разнообразных предложений, выдвигаемых жизнью, и тех, кто склонен голосовать «против». Могу с полной уверенностью сказать, что любого ребенка в период, когда он учится ходить (от 15 месяцев до двух лет), можно отнести ко второй категории, голосующей «против». Если мы захотим найти какое-то одно слово, чтобы дать характеристику этому периоду, то это будет слово «нет». Он не хочет есть кашу: «нет». Он не хочет играть с этим самосвалом: «нет». Он не хочет купаться в ванне: «нет». И уж, конечно, можете быть уверены, что он не хочет идти спать, который бы час ни был. Легко увидеть, почему этот период жизни ребенка обычно называют «первым подростковым периодом». Потому, что это - время отрицания, конфликтов и неповиновения.

Пожалуй, свойством, вызывающим наибольшее раздражение в это время, оказывается склонность малышей все разливать, все ломать, тащить в рот любые предметы, отовсюду падать, портить все, что только можно испортить. У детей в этот период возникает также желание совершить поступок, который может привести окружающих в замешательство, например, чихнуть прямо на стоящего рядом человека. Любое необъяснимое молчание ребенка, затянувшееся дол-

ше, чем на полминуты, может свергнуть взрослого в состояние паники. Что ждет порой мать, открывшую дверь спальни, где затих ребенок? Она видит: Тони успел измазать губной помадой все - от макушки собственной головы до ковра, на котором он стоит. На стене уже красуется его собственное художественное творение, в центре которого красный отпечаток руки мастера, а по всей комнате благоухает аромат духов «Шанель № 5», которыми он обильно полил своего младшего братишку. Разве плохо было бы время от времени устраивать национальный съезд, на котором бы встречались матери, перенесшие такого рода травмы?

Картина выглядит мрачно. Действительно, временами маленький «ползун» может полностью разрушить мир и покой в доме. Мой сын Райан любил пускать пузыри в миске с водой для собаки. Воспоминание об этой игре до сих пор приводит меня в ужас. Однако при всех ужасах и столкновениях этого периода нет более потрясающего времени в жизни ребенка, чем эти динамичные месяцы расцвета и открытий. Каждый день он учится произносить новые слова, а забавные детские выражения и фразы, которые рождаются у детей в этом возрасте, будут вспоминаться всю жизнь. Это - время, когда его воображение будоражат и восхищают волшебные сказки, Дед Мороз и Бешеные игрушечные псы. И что наиболее важно, это - время взаимной любви и теплоты. Жаль только, что пролетает оно слишком быстро. Миллионы престарелых родителей уже взрослых детей отдали бы все, чем они владеют, чтобы вернуть хотя бы на мгновение те бурные дни, когда их дети только учились говорить и ходить.

Мы поняли, что наш сын чрезвычайно непослушный ребенок. Он стал требовать все, что только пожелает, с самого момента своего рождения. Кажется, мы как только могли старались приучать его к дисциплине и послушанию, но все равно, он постоянно сопротивляется и для него нет никаких границ или пределов, которые мы пытались установить. Может быть, вы сможете объяснить, почему я чувствую себя и виноватой и потерпевшей неудачу, хотя знаю, что сделала все, чтобы быть хорошей матерью?

Подобное чувство вины возникает у многих родителей, у которых растут дети с волевым характером. И для этого есть свои причины.

Вы оказываетесь вовлеченными в войну «кто - кого», которая вызывает чувство неудовлетворенности и усталости. Никто не предупредил вас, что родительская доля может быть такой трудной, и вы упрекаете себя в том, что у вас с сыном возникают напряженность и конфликты. Вы и ваш муж хотели быть любящими и хорошими родителями, которые, сидя у камина, будут читать волшебные сказки своим одетым в пижамки ангелочкам. Но в жизни все оказывается совершенно по-другому, и такое расхождение с ожидаемым угнетает вас.

Более того, я обнаружил, что родители детей с покладистым характером не могут понять своих друзей, имеющих ребенка с «норовом». Они усиливают их чувство вины и неудовлетворенности, заявляя: «Если бы вы воспитывали своих детей как мы, у вас не было бы этих ужасных проблем!» Должен подчеркнуть особо, чтобы это поняли обе категории родителей: управлять поведением ребенка с характером бывает очень трудно, даже когда родители занимаются его воспитанием с большим мастерством и отдают этому все силы.

Мы не сумели приучить своего двухлетнего сына вовремя проситься в туалет, хотя моя свекровь считает, что ему пора уметь это делать. Нужно ли его шлепать за то, что у него мокрые штаны и он не попросился на горшок?

Нет, не нужно. Скажите своей свекрови, что такие вопросы решаются без эмоций. Вполне возможно, что ваш ребенок еще не может контролировать эти свои функции. Шлепать двухлетнего малыша за так называемый проступок, суть которого он не может толком понять? Разве можно такое придумать! В подобном случае, наверное, лучше приучить малыша к горшку позже, чем делать это слишком рано путем насилия. Кроме того, приучая его к горшку, желательно прибегать к наградам, а не к наказаниям. Дайте ребенку леденец, если он все сделал правильно. Только когда вы убедитесь, что он в состоянии справляться с горшком самостоятельно, вы можете требовать от него чистоты и порядка.

Я очень расстроена из-за того, что мой двухлетний сын не сидит спокойно на месте в церкви. Он знает, что там нельзя шуметь, но стучит игрушками по

скамейке и временами начинает громко говорить. Должна ли я его отшлепать за то, что он не слушается в церкви?

В вашем вопросе проявляется довольно слабое представление об особенностях детей этого возраста. Для большинства двухлетних детей усидеть в церкви спокойно, не хватаясь ни за что руками, и прослушать службу все равно, что взрослому переплыть Атлантический океан. Ребенка раздражает и прямо-таки жжет изнутри при одном только слове «должен». Вы просто не можете заставить ребенка этого возраста сидеть спокойно. Все время, пока малыш бодрствует, он проводит в действии, что определяет его нормальное состояние на этом этапе развития. Поэтому я не рекомендую наказывать ребенка за такое поведение. Думаю, лучше оставлять его в детской комнате при церкви, где он сможет сотрясать стены без ущерба для церковной службы. Если при церкви нет детской комнаты, то я бы предложил, насколько это возможно с финансовой точки зрения, оставлять его дома с приходящей няней по меньшей мере до трехлетнего возраста.

Ваше мнение: с какого возраста ребенок в состоянии сидеть спокойно в церкви?

Способность ребенка сидеть спокойно в церкви может служить подтверждением постепенно развивающейся возможности самоконтроля. Ребенок обретает самоконтроль постепенно, уже в первые несколько лет жизни. Я считаю, что в четырехлетнем возрасте дети в состоянии контролировать свои действия в церкви, не создавая никакого беспокойства своим шумом, даже если они при этом занимаются рисованием или смотрят книжку. К пятилетнему возрасту они должны быть готовы провести в церкви всю службу, не роняя вещей, не размахивая руками и т.д. Но даже в этом возрасте наказывать его за шумное поведение не стоит, за исключением тех случаев, когда он делает это нарочно, из упрямства и стремления к неповиновению.

Мне часто приходится наказывать свою двухлетнюю дочь за то, что она берет фарфоровую посуду, дорогие безделушки, различные вещи, которыми мы

украшаем наш дом. Как мне заставить ее оставить в покое эти хрупкие вещи?

Хотелось бы предостеречь родителей против наказания малышей за их действия, которые естественны и необходимы ребенку для развития и познания мира. Например, исследование и освоение окружающей среды очень важно для стимулирования интеллектуального развития. Нам, взрослым, достаточно взглянуть на хрустальную безделушку, чтобы получить всю необходимую информацию, которая нас интересует. Однако маленький ребенок должен ощутить ее всеми своими органами чувств. Поэтому ваша дочь будет поднимать ее, пробовать на вкус, нюхать, размахивать ею, колотить по стене, бросать через всю комнату и вслушиваться в чудесный звук, который издает хрусталь, когда разбивается вдребезги. С помощью этих действий она узнает что-то о законе всемирного тяготения, что-то о различиях между гладкими и шероховатыми поверхностями, о хрупкости стекла, а также открывает для себя некоторые обескураживающие новости, касающиеся маминой способности сердиться.

Я не предлагаю вам позволять своей дочке разрушать дом и ломать все, что в нем находится. Но нельзя ждать от нее, чтобы она в доме ничего не касалась. Родители должны убрать хрупкие вещи и все, что представляет опасность для ребенка. Затем позвольте своей девочке исследовать все, что можно, и никогда не наказывайте ее за любопытство к чему-то незнакомому, за желание взять ту или иную вещь, которая находится за пределами ее досягаемости, как бы дорого эта вещь ни стоила. Однако есть такие опасные предметы, как электрические щетпсели, электроплиты, а также множество других вещей, которые нельзя трогать, например кнопки на телевизоре. Во избежание неприятностей необходимо приучать детей к приказанию «не трогай». Этот приказ следует закреплять в сознании ребенка. Надо дать ему понять, что его ждет в случае неподчинения. Для этого достаточно одного легкого шлепка по рукам.

Когда можно подвергать двухлетнего малыша небольшим наказаниям?

Когда ребенок открыто не повинуетесь родительским указаниям. Если он убегает, когда его зовут, если нарочно проливает молоко на пол. Если он начинает кричать и злиться, когда надо ложиться спать, если он лупит своих приятелей, - за все это он должен нести наказа-

ние, так как это неприемлемые формы поведения, от которых он должен отучаться. Однако даже в этих ситуациях не всегда требуется «хорошая трепка», чтобы добиться нужной реакции. Чувствительный удар по пальцам обычно обладает не меньшей силой убеждения. «Порки» нужно приберечь для моментов наибольшего антагонизма в более поздние годы.

Мне кажется важным подчеркнуть такую мысль: воспитание и жизненный опыт двухлетнего ребенка имеют критическое значение в формировании его будущего отношения к власти и порядку. Нужно спокойно приучать ребенка к необходимости подчиняться, не ожидая при этом, что он в его возрасте может вести себя как взрослый человек.

Моя трехлетняя дочь Нэнси очень часто затевает «скандалы», когда приходит со мной в кондитерскую. Она подбегает ко мне и требует купить леденцы, жвачку, пирожные. Если я отказываюсь выполнить ее требование, это вызывает у нее такой безудержный гнев и возмущение, какой трудно себе представить. Мне не хочется ее наказывать при всех. И она это знает. Что мне делать?

Существуют такие места, где перестают действовать обычные правила и ограничения, где дети начинают вести себя иначе, чем в обычных условиях. Я бы посоветовал вам поговорить с Нэнси перед следующим посещением кондитерской. Объясните ей, зачем вы идете и как она должна себя вести, а также дайте ей ясно понять, что вы говорите все это всерьез. Если она попробует снова вести себя неподобающе, выведите ее из магазина, посадите в машину или зайдите за угол и там исполните свое обещание в той форме, какую вы использовали бы дома. Она поймет, в чем дело.

Если дети знают, что им не грозят меры воздействия со стороны родителей вне дома, то некоторые из них становятся совершенно неспособными и непослушными, особенно в общественных местах. В качестве примера, пожалуй, лучше всего привести историю десятилетнего Роберта, который был пациентом моего хорошего друга доктора Уильяма Слоункера. Доктор рассказывал, что персонал детского отделения просто боялся тех дней, на которые Роберту назначались посещения врача. Он буквально атаковал клинику, хватая инструменты, бумаги, телефонные аппараты. Все, что в состоянии была делать в это время его терпеливая мама, это в отчаянии трясти головой.

Во время одного из обследований доктор Слоунекер обнаружил у Роберта гнилые зубы, и ему стало ясно, что мальчика нужно направить к одному из местных зубных врачей. Но кому предоставить, такую «честь»? Ведь, направляя Роберта к врачу, доктор рисковал лишиться дружеского расположения коллеги. В конце концов доктор Слоунекер решил направить его к одному пожилому зубному врачу, известному своим умением обращаться с детьми. Столкновение, которое произошло в кабинете этого врача, можно считать классическим примером в истории человеческих конфликтов.

Роберт явился в приемную врача, уже готовый к бою.

- Садитесь в кресло, молодой человек, - сказал ему врач.

- Ни за что, - ответил мальчик.

- Сынок, я сказал тебе, чтобы ты сел в кресло. Я хотел бы, чтобы ты сделал именно это, - повторил врач.

Роберт на мгновение уставился на «противника», затем ответил:

- Если вы заставите меня сесть в кресло, то я сниму с себя всю одежду.

Тогда врач сказал спокойно: «Ну что ж, снимай». Мальчик принялся снимать верхнюю рубашку, нижнюю рубашку, башмаки и носки, затем посмотрел на врача с вызовом.

- Хорошо, сынок, теперь садись в кресло, - сказал врач.

- Вы меня не расслышали, я сказал, что если мне придется сесть в кресло, то я сниму всю одежду, - прошипел Роберт.

- Сынок, так снимай ее, - ответил врач.

Роберт стал стягивать брюки, трусы, пока, наконец, в присутствии врача и его ассистента не остался совершенно голым.

- Ну, а теперь, сынок, садись в кресло, - сказал врач.

И Роберт сделал то, что ему сказал врач. Он вел себя послушно в течение всей процедуры. Когда доктор закончил сверлить зубы и поставил пломбы, мальчику было позволено покинуть кресло.

- А теперь верните мне мою одежду, - сказал он.

- Извини, - сказал врач, - скажи своей маме, что нам придется оставить твою одежду здесь на денек. Она сможет забрать вещи завтра.

Можете себе представить шок, который испытала мать Роберта, когда открылась дверь в приемную и появился красный от стыда сын, голый, как в момент рождения? В комнате было полно пациентов, но Роберту и его маме пришлось пройти мимо них и выйти в холл. Они спустились вниз на лифте и, сопровождаемые хихиканьем окружающих, вышли на улицу, где стояла их машина.

На следующий день мать Роберта пришла в клинику, чтобы за-

брать вещи сына, и попросила дать ей возможность поговорить с зубным врачом. Оказалось, что она совсем не собиралась выражать протест. У нее были совершенно другие чувства: «Вы не представляете, как я признательна вам за то, что произошло вчера. Понимаете, Роберт шантажировал меня угрозами раздеться на людях многие годы. Всякий раз, когда мы с ним были в каких-нибудь общественных местах типа кондитерской, он начинал требовать от меня сделать бессмысленные покупки. И если я тут же не покупала все, что он хотел, он начинал кричать, угрожая раздеться догола. Вы - первый человек, который не побоялся его угроз и показал, чего они стоят. Это произвело на Роберта неизгладимое впечатление».

Вы не советуете прибегать к телесным наказаниям ребенка в первые годы его жизни. Какими другими методами наказания можно тогда пользоваться, чтобы приучить непослушного ребенка этого возраста к подчинению?

Один из возможных вариантов следующий: посадить мальчика в кресло и велеть ему подумать о том, что он сделал. У большинства детей этого возраста кипит такая внутренняя энергия, что для них совершенно невыносима перспектива пережить десять скучных минут, когда единственный доступный вид активности - это ерзание в кресле. Для некоторых детей такая форма наказания может запомниться надолго и оказаться даже более эффективной, чем шлепки.

Мой трехлетний сын Джонни отказывается лежать в кровати, когда вечером его укладывают спать. Он вылезает из кровати, несмотря на то, что я стою рядом и прошу его оставаться в постели.

Если родители не в состоянии потребовать от ребенка спокойно сидеть на стуле или лежать в постели, то можно сделать вывод, что они не обладают властью над своим ребенком. Чтобы изменить это положение, необходимо использовать лучшее для этого время - период, когда ребенку исполняется два года.

Я советую вам уложить свое юное создание в постель и сказать: «Джонни, сейчас я хочу с тобой серьезно поговорить. Ты слушаешь»

меня? Не вылезай больше из постели. Ты понял, что я тебе сказала?» После того, когда Джонни по своему обыкновению окажется на полу, шлепните его хорошенько по ногам небольшим легким прутиком. Повесьте этот прут на платяной шкаф так, чтобы он мог его видеть. А потом пообещайте: если он снова вылезет из кровати, то получит по ногам еще раз. Спокойно, без лишних слов выйдите из комнаты. Если мальчик все-таки повторит свою вылазку, выполните свое обещание и напомните свое предупреждение о последствиях его непослушания. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока Джонни не признает, что вы - тот «начальник», чьи распоряжения он обязан выполнять. Тогда постарайтесь обнять его, скажите, что очень любите его, и напомните, как важно для него встать утром отдохнувшим, выспавшимся, здоровым и веселым. Ваша цель при проведении этой болезненной процедуры состоит не только в том, чтобы удержать маленького Джонни в кроватке, но и в том, чтобы закрепить в его сознании свою роль руководителя. По моему мнению, слишком большой части американских родителей не хватает мужества, чтобы одержать победу в такого рода столкновениях и конфликтах. Они отступают и вынуждены все в большей степени переходить к поведению оборонительного характера. Доктор Бенджамин Спок писал: «Неспособность проявить твердость, по-моему, остается самой распространенной проблемой родителей в сегодняшней Америке». Я с ним согласен.

У нас растет приемный ребенок, которого мы взяли, когда ему было два года. С ним так плохо обращались в течение первых двух лет его жизни, что мы не можем позволить себе наказывать его даже в тех случаях, когда он явно этого заслуживает. Кроме того, мы считаем, что не имеем права наказывать его, так как не являемся его настоящими родителями. Правильно ли мы делаем?

Боюсь, что вы допускаете ошибку, которую в большинстве случаев совершают родители приемных детей. Они слишком жалеют своих малышей, чтобы держать под контролем их поведение. У них возникает ощущение, что жизнь уже обошлась слишком жестоко с этими детьми, поэтому они не могут наказывать их, доставляя этим дополнительную боль и обиду. Вы правильно заметили свое ощущение, будто вы не имеете права что-то требовать от приемного ребенка. Такая позиция из-за своего чувства вины может привести к неблагоп-

риятным последствиям. Приемные дети так же нуждаются в руководстве и наставлении, как и те, которых воспитывают их единокровные родители. Самый верный способ дать ребенку почувствовать свою уязвимость - это вести себя по отношению к нему так, как будто он весьма хрупкий, в чем-то отличающийся от других, что он какой-то необычный. Когда родители относятся к ребенку как к несчастному, брошенному существу, которое нужно защищать, то он и сам будет воспринимать себя в этом качестве.

Вероятно, родители больных детей подтвердят, что приучать к послушанию и наказывать этих детей труднее, чем здоровых. Например, ребенок с усохшей ручкой или с какой-нибудь легкой болезнью может затерроризировать своих близких только потому, что его родители не установили для него пределы допустимого поведения. Необходимо помнить, что контроль за поведением ребенка и руководство им является главной обязанностью родителей.

В жизни ребенка существует много различных проблем. Желание родителей разобраться в них может вызывать новые проблемы. Но, совмещая контроль за поведением детей с любовью к ним, преодолевая все препятствия, родители тем самым дают понять ребенку, как он для них дорог.

Глава 7

НЕКОТОРЫЕ СООБРАЖЕНИЯ О РОЛИ ПОСЛУШАНИЯ

Почему в наше время существует какая-то путаница в понимании необходимости послушания детей? Неужели так трудно найти методы правильного воспитания ребенка?

Многие родители испытывают замешательство из-за того, что разные специалисты, которым по долгу службы полагалось знать о проблемах воспитания лучше остальных, внушали им неприемлемый подход к процессу общения с детьми. Некоторые авторитеты в вопросах развития и воспитания ребенка замутили воду, проповедуя философию вседозволенности, которая противоречит самой природе детей. Позвольте привести пример. Книга для родителей «Усиливающаяся боль» построена на основе вопросов и ответов и издана Американской академией педиатрии (отделение Американской медицинской ассоциации). Вопрос, который приводится ниже, задан одним из родителей, и взят из этой книги вместе с ответом. Отвечает на него детский врач:

«Ребенок захлопывает дверь перед лицом родителей. Вопрос: Что нужно сделать, когда рассерженный ребенок хлопает дверью перед Вашим лицом? Ответ: Отойдите от нее. После этого ничего не делайте, пока у Вас не возникнут основания

предположить, что гнев ребенка остыл. Пытаться урезонить разгневанную личность - это все равно, что биться головой о каменную стену.

Когда к ребенку вернется хорошее настроение, объясните ему, как опасно хлопать дверью. Скажите, что дверью можно защемить или даже сломать палец. Обычно достаточно несколько раз поговорить с любителем хлопать дверью в таком духе, чтобы он избавился от этой привычки».

С моей точки зрения, такой ответ совершенно не годится. Автор ответа не понял, что в этом случае реальная проблема совсем не в том, что ребенок хлопает дверью. Суть в том, что ребенок демонстрирует неповиновение родительской власти, за что и надо с него спросить. Вместо этого родителям предлагается подождать, пока он придет в хорошее настроение, которое может вернуться к нему лишь после дождика в четверг, и поговорить с ним об опасностях, возникающих при хлопанье дверьми. Ведь ясно, что ребенок своим действием пытался заставить маму принять его вызов, а она в это время была в другой комнате, считая до десяти, чтобы восстановить спокойствие. И давайте пожелаем ей удачи при следующей стычке.

Как я уже говорил, многие великие советчики по вопросам воспитания детей потерпели неудачу в попытке предложить свои рецепты в ответ на вызывающее неповиновение ребенка. Например, что предлагается делать матери в ситуации, описанной выше, пока «юное создание» не остынет? А что делать, если оно вздумает ломать мебель или писать на внутренней стороне двери, которую только что захлопнуло? Что делать, если оно станет обзывать мать грубыми словами и колотить по лицу свою маленькую сестренку? Вы видите, что единственным инструментом, который оставил матери автор, является обращение к разуму ребенка. Однако любая мать знает, что в ответ на проявления гнева и неуважения детей зывания к разуму практически ничего не решают.

Природа создала прекрасное место на нижней части тела ребенка, на которое советую воздействовать в случаях откровенного неповиновения. И хотелось бы, чтобы специалисты в вопросах воспитания лучше разобрались в отношении истинных причин детского неповиновения.

Вседозволенность - понятие относительное. Пожалуйста, объясните, как вы его понимаете?

Когда я пользуюсь понятием вседозволенности, то я имею в виду отсутствие авторитета родителей в глазах ребенка, возникающее в результате недостаточного представления его о границах дозволенного. Это - и неуважение к родителям, и неповиновение, и та общая путаница понятий и действий, которая возникает тогда, когда взрослые в жизни ребенка не выполняют роль наставников и руководителей.

Как вы думаете, не начинают ли, наконец, современные родители больше ценить роль дисциплины и послушания? Не прошло ли время вседозволенности?

Большинство современных родителей, придерживающихся ранее принципов вседозволенности, поняли, что чаще всего эти принципы себя не оправдывают. К сожалению, эти родители скоро станут бабушками и дедушками, а мир почти не извлек пользы из их опыта. Больше всего меня беспокоит вопрос о характере послушания, прививать которое своим детям суждено следующему поколению, уже повзрослевшему, но пока еще молодому. Многие из этих новоиспеченных родителей никогда не видели настоящей дисциплины и порядка. У них нет образца для подражания. Кроме того, в большинстве случаев эти родители отвернулись от лучшего источника информации - опыта старших, открыто заявляя, что тот, кому уже за тридцать, не заслуживает доверия. Можно только представить ту трудную ситуацию, в которой мать вслепую ищет подходы к воспитанию своего ребенка!

Не приученный к послушанию дошкольник будет создавать проблемы родителям и в последующие годы. Правильно ли это суждение?

Да, чаще всего так и случается. Если родители проигрывают в столкновениях с ребенком в его раннем детстве, то в дальнейшем им будет значительно труднее одержать победу. Родители, никогда не выигрывавшие в этих столкновениях, скорее всего, слишком слабы или очень устали, а может быть, чрезвычайно заняты. В результате они допускают весьма дорогостоящую ошибку, которая вернется к ним бумерангом, когда их дети достигнут подросткового возраста. Если родители не могут заставить своего пятилетнего ребенка

привести в порядок свои игрушки, то маловероятно, что они добьются какого-либо контроля над ним, когда он достигнет подросткового возраста - периода самого активного неповиновения в жизни человека. Важно понять, что проблемы подросткового периода являются сгустком тех проблем воспитания и поведения, которые накопились за предыдущие годы. Если все трудности не были устранены в течение первых двенадцати лет жизни ребенка, то вероятнее всего они всплывут на поверхность и прорвутся как гнойник в подростковый период. Поэтому первые годы жизни детей - это самое лучшее время для обезвреживания той бомбы замедленного действия, которой так неожиданно окажется ваш ребенок.

Первый год моей работы учителем превратился в катастрофу. Я любила своих учеников так, как если бы они были моими детьми, но они оттолкнули мое стремление установить с ними доверительные отношения. Я не смогла контролировать их поведение. В результате я усвоила, что дети не в состоянии принять любовь учителя до тех пор, пока не убедятся в его силе и мужестве. Каково Ваше мнение? Почему это происходит?

Я не знаю. Однако любой компетентный педагог может подтвердить, что уважение и авторитет учителя в классе должны предшествовать готовности детей принять проявление его любви. Учителя, пытающиеся в сентябре обласкать своей любовью учеников, чтобы навести порядок и дисциплину в классе в январе, обычно обречены на неприятности. Именно поэтому я однажды рекомендовал почти в шутку, чтобы учителя не слишком часто улыбались, хотя бы до праздника Дня Благодарения.

Пожалуй, самый неприятный случай в моей профессиональной карьере произошел, когда меня попросили выступить перед группой студентов колледжа, специализацией которых была педагогика. Шел 1971 год - время бурного распространения взглядов, пропагандирующих принципы вседозволенности, особенно в университетах. Большинство студентов - этих молодых мужчин и женщин - учились на последнем курсе колледжа и вскоре должны были приступить к преподаванию в школе. Я тогда испытал горестное чувство, возникшее из-за моей неспособности убедить этих идеалистически настроенных

молодых людей в том, что в жизни не всегда действует именно тот принцип, который вы стремитесь применить в своей практике. Будущие учителя действительно верили, что, излив свою любовь на учеников, они мгновенно получат в награду уважение этих озорников, большинство из которых находится в состоянии войны и между собой и со всем миром. Я сочувствовал этим студентам, потому что понимал, что, испуганные и одинокие, они вскоре очутятся в джунглях городских школ. Скорее всего их ждало разочарование, их «любовь» ученики могут швырнуть им в лицо. Учащиеся чаще всего не в состоянии принять любовь учителя, пока не убедятся в том, что он заслуживает уважения.

Возможно, вам будет интересно узнать, что подобные ситуации я наблюдал и в других областях жизни, включая проблему взаимоотношений человека с Богом. Помните, что Он явил Свое величие и гнев и справедливость через Ветхий Завет. Так что во всех сферах жизни уважение должно предшествовать возникновению отношений, основанных на любви.

Некоторым родителям «неудобно» требовать уважения к себе со стороны детей, поскольку в этом требовании скрыт соблазн самоутвердиться. Что Вы об этом думаете?

Я с этим не согласен. Очень важно, чтобы ребенок уважал своих родителей, так как именно такое отношение к отцу и матери служит основой для его отношения ко всем остальным людям. Родительский авторитет - это краеугольный камень формирования более позднего взгляда ребенка на авторитет школы, полиции, закона, других людей, с которыми ему придется общаться и работать, более того, взгляда на все общество в целом.

Другая не менее важная причина необходимости поддерживать авторитет родителей заключается в том, что ваш ребенок подросткового возраста должен признавать те человеческие ценности, которые исповедуете вы. Необходимо добиться уважения к себе с раннего возраста.

Когда ребенок успешно игнорирует родителей в течение первых пятнадцати лет своей жизни, откровенно насмехаясь над их авторитетом, то у него постепенно развивается чувство презрения к ним. «Глупые, старые мама с папой. Я опять обвел их вокруг пальца. Конечно, они меня любят, но на самом деле, думаю, они меня боятся».

Ребенок, возможно, не думает именно такими словами, но, безусловно, так чувствует каждый раз, когда ему удастся перехитрить своих взрослых компаньонов и выиграть очередную семейную баталию. Вероятнее всего, позже этот ребенок станет демонстрировать свое неуважение к родителям более открыто, так как из-за отсутствия уважения он не желает отождествлять себя с ними. Он стремится, отбросить все, что напоминает их взгляды, что хотя бы как-то с ними связано.

Это обстоятельство особенно важно для родителей, исповедующих христианство, которые хотели бы передать ребенку свое представление о Боге. Вначале они должны как бы зарекомендовать себя. Если они не достойны уважения в представлении ребенка, то ничего не стоят в его понимании и их религия, их нравы, их правительствo, даже их родина, не говоря уже об их системе ценностей. Эта ситуация в основном приводит к пропасти разногласий между поколениями по самым важным в жизни вопросам. Причем эти разногласия не есть результат взаимонепонимания. Все люди говорят примерно на одном и том же языке. Марк Твен однажды сказал по поводу Библии: «Меня беспокоит не то, что я не понимаю, а то, что мне понятно!». Люди разных поколений прекрасно понимают причины столкновений между ними: конфликт происходит из-за разрушенного чувства взаимного уважения, что чревато болезненными последствиями.

Вы делаете большой акцент на формирование у детей уважения к авторитету и власти родителей. Но разве это уважение не должно быть взаимным? Наверное, и родители также обязаны с уважением относиться к своим детям?

Конечно, мать не может требовать от своего ребенка, чтобы он относился к ней с уважением, если сама не относится к нему так же. Она должна проявлять деликатность в отношении его чувства собственного «я», никогда не унижать его и не ставить в неловкое положение перед его друзьями. Наказание ребенка возможно только вне поля зрения любопытных глаз посторонних наблюдателей. Нельзя безжалостно высмеивать ребенка. Если ему очень хочется иметь какую-то вещь, пусть даже бессмысленную и глупую, и он просит ее купить, то родители должны объяснить ненужность этой вещи и глупость такой покупки. Ребенок должен понимать, что родители постоянно заботятся о нем. Чувство собственного достоинства, уважение к самому себе - это один из самых хрупких элементов в человеческой природе.

Оно может разрушаться из-за пустяков, а найти способы его восстановления бывает весьма трудно. Отец, саркастически отзывающийся о своих детях, задевая их самолюбие своими критическими замечаниями, едва ли может получить в ответ их искреннее уважение. Обычно дети боятся такого отца, поэтому открыто не выражают ему неуважение. Но когда они достигнут юности, их желание мести выльется наружу.

Какие мысли возникают в голове ребенка, когда он открыто оказывает неповиновение родителям?

Многие дети сознают суть возникающих столкновений, понимают, что происходит как бы соревнование характеров и воли между поколениями. Именно поэтому так важна реакция родителей на поведение ребенка. Когда он демонстрирует неуважение к себе или к окружающим, причиняя им боль, то скрытая цель его поведения чаще всего заключается в стремлении проверить надежность границ дозволенного. Эти проверки выполняют функции, похожие на действия полицейского, когда он пробует повернуть ручки дверей помещения, в котором произошло происшествие. Он как бы пытается открыть двери, а на самом деле надеется на то, что они закрыты и не представляют для него опасности. Почти в таком же состоянии находится ребенок, посягающий на авторитет и власть своих родителей. Он успокаивается, если убеждается, что их роль лидеров в семье не подлежит сомнению.

Дети испытывают более сильное чувство безопасности в той среде, где все находится на своих местах, где права других членов семьи, так же как и его собственные, защищены благодаря соблюдению определенных границ поведения.

Объясните, пожалуйста, действительно ли ощущение безопасности в сознании ребенка связывается с послушанием родителям, а также с признанием различия между ролями и положением детей и родителей в семье? Это как-то не укладывается в моем сознании. Наверное, на мои взгляды оказали влияние высказывания тех психологов и писателей, которые подчеркивали важность семейного воспитания детей в атмосфере свободы и демократии.

Работа с детьми в течение двадцати одного года убедила меня в следующем. Уверенность детей укрепляется, если они знают границы, в которых должны себя держать, если понимают, кто может заставить их держаться в конкретных рамках. Для ясности проиллюстрирую свою мысль на такой аналогии. Представим, что вы едете на машине через Королевскую горловину в Колорадо. Мост находится на высоте сотни футов над каньоном. Вы едете по мосту впервые, поэтому чувствуете себя напряженно. (Я был знаком с одним мальчуганом, который был столь потрясен видом, открывавшимся внизу, что воскликнул: «Ух, папа! Если бы ты упал отсюда, ты бы обязательно убили!») А теперь предположим, что по обеим сторонам моста не было бы ограждений в виде перил. Как бы вы вели свой автомобиль? Вы старались бы держаться ближе к середине дороги. Конечно, вам не пришлось бы в голову сбивать защитные бортики по краям моста, но Вы чувствовали бы себя более уверенно, если бы знали об их существовании.

Аналогию с поведением детей можно провести также на одном конкретном примере. На раннем этапе распространения прогрессивных методов образования и воспитания один из энтузиастов-теоретиков решил убрать ограду, которая окружала двор детского сада. Он думал, что дети почувствуют большую свободу, если исчезнет барьер, ограничивавший их передвижение. Когда решетку убрали, то неожиданно мальчики и девочки стали держаться поближе к центру двора, где они играли. Они не только не пытались выйти за пределы двора, но даже не отваживались подходить к краю площадки.

В знании точно определенных пределов заключено ощущение безопасности. Когда атмосфера в доме именно такая, то дети живут в полной безопасности. Они скорее всего не попадают в беду, если, конечно, сами не станут напрашиваться на неприятности. И до тех пор, пока ребенок держится в пределах дозволенного, будут сохраняться радость, свобода и взаимопонимание. Если под словом «демократия» в семье подразумевается подобная ситуация, тогда я - за нее. Но если это слово означает отсутствие всяких границ или установление каждым ребенком собственных границ, то, безусловно, я против такого понимания демократии.

Я часто слышу, что дети любят справедливость, закон и порядок. Если это так, то почему мой сын не слушается меня, когда я пытаюсь на уровне разумных аргументов разговаривать с ним о его пло-

хом поведении? Почему мне приходится прибегать к тем или иным формам наказания, чтобы заставить его слушаться?

Ответ можно найти в своеобразной системе ценностей у детей. В большинстве своем они уважают силу и смелость, но при условии, что эти качества сочетаются с любовью. Трудно найти лучшее объяснение, например, популярности, которой пользуются у детей мифический супермен, капитан Чудо, Марвел или Мэрвил и Волшебная женщина*. Чем можно объяснить причину, например, такого разговора: «Мой папа может побить твоего!» А один малыш ответил на такое заявление: «Ну и что, моя мама тоже может побить моего папу!»

Мальчиков и девочек, как видите, очень волнует вопрос: «Кто самый сильный?» Как только юное создание переезжает на новое место жительства или переходит в новую школу, ему обязательно придется выдерживать борьбу на физическом или словесном уровне, чтобы завоевать себе определенное место в иерархии силы. Известно, что в каждой группе почти всегда имеется свой лидер, но есть и бедный униженный мальчик для битвы, который находится на нижней ступени этой иерархии. И каждый ребенок, входящий в эту общую систему, знает, на какой ступени он стоит по отношению к остальным детям.

Уважение к силе и смелости порождает у детей стремление убедиться, насколько «крепко держатся» их воспитатели и руководители. Поэтому при каждом удобном случае они могут не подчиняться распоряжениям родителей именно с целью проверить, насколько решительны и тверды те, кто распоряжается их делами. И кто бы вы ни были: родители, бабушка или дедушка, руководитель группы бойскаутов, водитель автобуса или школьный учитель, могу гарантировать, что рано или поздно кто-нибудь из учеников, находящихся под вашей властью, сожмет свои кулачки и попытается подвергнуть испытанию на прочность вашу роль наставника и руководителя. Эта дерзкая игра под названием «Бросим вызов шефу» может вестись с удивительным мастерством самыми маленькими детьми. Отец одной девочки рассказывал мне, как он взял с собой на игру в баскетбол трехлетнюю дочь. Естественно, девочку интересовало в зале все, кроме самих соревнований. Отец разрешил ей свободно бродить по залу и забираться на трибуны для зрителей, но установил для нее точные границы, дальше которых она не должна была заходить. Он взял ее

* Персонажи комиксов и мультфильмов для детей, аналогичные нашим отечественным сказочным героям, но изображенным в более современном варианте.

за руку и прошел с ней вдоль линии, проведенной на полу зала. «Ты можешь играть, где угодно, Дженни, но не переходи этой линии», - предупредил отец дочку. Не успел он вернуться на свое место, как малышка направилась именно в сторону запретной территории. Она на минутку остановилась на границе, потом украдкой бросила взгляд через плечо на отца и решительно поставила одну ногу по ту сторону линии, словно спрашивая: «Ну и что ты станешь делать теперь?» Рано или поздно перед каждым из родителей обязательно встает такой вопрос.

Весь человеческий род страдает склонностью к неповиновению из упрямства. Бог сказал Адаму и Еве, что они могут есть в саду Эдема все, кроме запретного плода. Увы, они бросили вызов Его всемогущей власти, сознательно не подчинившись Его воле. Пожалуй, именно в этой склонности к своеволию и заключается сущность «первородного греха», который проник в человеческий род. Этим объясняется и то, почему я акцентирую внимание на том, как правильно реагировать на своеволие и неповиновение детей. Ведь это детское бунтарство сеет семена будущих несчастий личности. Колочий сорняк, который из них только всходит, может вырасти в запутанные, непроходимые заросли шиповника ко времени юности.

Когда родители отказываются принять вызов неповиновения, брошенный им ребенком, в их взаимоотношениях обязательно что-то меняется. Младшее поколение начинает смотреть на мать и отца без уважения: «Они не заслуживают того, чтобы сохранять им верность» - думает ребенок. Более того, он удивлен, почему родители разрешают такие скверные вещи? Парадокс детства состоит в том, что мальчики и девочки в своем большинстве хотят, чтобы ими руководили их родители, но требуют, чтобы мама и папа добились права на эту роль руководителей.

Разве задача родителей состоит в том, чтобы воспитать у детей способность быть дисциплинированными и уверенными в своих силах? Объясните, пожалуйста, как переходить от рекомендуемых вами методов приучения к порядку и дисциплине к методу самоконтроля, осуществляемому самим ребенком?

Ваш вопрос носит провокационный характер. Однако я полагаю, что в нем проявляется непонимание особенностей детей. Многие специалисты в вопросах воспитания считают, что родители не должны приучать детей к дисциплине и послушанию, объясняя это той при-

чиной, которая содержится в вашем вопросе: они хотят, чтобы дети сами по себе становились дисциплинированными. Но молодым людям не хватает зрелости, чтобы самим выработать способность к самоконтролю, поэтому многие из них, пройдя годы детства, ничего и не узнают о внутренней и внешней дисциплине. В результате они вступают во взрослую жизнь, ни разу не выполнив до конца неприятного задания, не попытавшись принять порядок, который им не нравится, не почерпнув ничего полезного из того, что им могли дать старшие. Можно ли ждать от такого человека, вступающего в жизнь, проявления способности к самодисциплине? Думаю, что нет. Он ведь даже не знает истинного смысла этого слова. Моя концепция состоит в том, что родители должны дать своим детям, пока они малы, представление о дисциплине, порядке и самоконтроле, пользуясь средствами внешнего воздействия. Благодаря чувству ответственности за свои поступки ребенок приобретает ценный опыт в умении контролировать собственные импульсы и свои силы. Когда он станет старше, примерно после десяти лет, все большая доля ответственности постепенно будет перекладываться от родителей непосредственно на плечи самого ребенка. Его уже не заставляют делать то, к чему приучали в более раннем возрасте. Например, пока ребенок маленький, от него должны требовать поддержания в его комнате относительной чистоты и порядка. Затем ближе к возрасту 14-15 лет верх должно взять его внутреннее стремление к порядку, которое будет служить стимулом для выполнения этой задачи без принуждения. Если этого не произойдет, то родителям не остается ничего другого, кроме как закрыть за собой дверь и позволить своему чаду жить на свалке.

Я слышал о занятиях по программе «Обучение родителей эффективным методам обращения с детьми», проводившихся в различных частях страны. Что вы о них думаете?

Создателем этой программы, которая приобрела широкое распространение, является доктор Томас Гордон. По всей стране действует более восьми тысяч таких групп. На этих занятиях родителям даются представляющие определенную ценность советы, например об умении выслушать ребенка, о возможности вступать в переговоры и «сделки» между родителями и детьми, а также о развитии терпимости у родителей.

Однако, на мой взгляд, существенные недостатки и пороки систе-

мы Тома Гордона намного перевешивают ее достоинства и преимущества. Эти недостатки таковы: 1) непонимание истинной роли власти и авторитета родителей в семье; 2) ему свойствен гуманистический взгляд, в соответствии с которым дети рождаются абсолютно «хорошими» и только потом учатся поступать плохо; 3) он склонен ослаблять стремление родителей систематически, в течение тех лет, когда дети лучше поддаются обучению, внушать им духовные принципы.

Мне бы хотелось сравнить ваш метод воспитания дисциплины и послушания с подходом к этим проблемам д-ра Гордона. Он часто приводит в качестве иллюстрации ситуацию, когда родители делают замечание ребенку, положившему ноги на какой-нибудь предмет из дорогой мебели. Родители возмущены таким поведением сына, приказывают ему убрать свои грязные башмаки со стула или со стола. Д-р Гордон говорит о том, насколько вежливее вели бы себя родители в аналогичном случае, если бы возмутителем порядка оказался взрослый гость. Они бы осторожно попросили его убрать ноги с мебели, и, конечно, у них даже мысли не возникло бы, что нужно призывать его к порядку или, тем более, комментировать поступок гостя. После этого сюжета д-р Гордон задает вопрос: «Разве дети не такие же люди? Почему мы не считаем возможным подходить к ним с тем же уважением, с каким относимся к своим взрослым друзьям?» Не хотели бы вы прокомментировать эту ситуацию?

Я слышал, что д-р Гордон ссылается на этот пример, и считаю, что в нем есть как доля правды, так и элементы ее искажения. Если суть примера состоит в том, чтобы показать необходимость большего проявления доброты и уважения к своим детям, то с этим я, конечно, соглашусь. Однако стремление приравнивать поведение собственных детей к действиям взрослых ошибочно в своей основе. У меня нет никакой ответственности за своих гостей, я абсолютно не обязан учить их хорошим манерам и правилам вежливости. Но на мне лежит такая

обязанность по отношению к моим детям. Более того, в приведенном примере предполагается, что дети и взрослые думают и ведут себя одинаково, что у них сходные потребности. Но это не так. Ребенок начинает вести себя агрессивно нередко с определенной целью: испытать твердость характера своих родителей. Он хочет, чтобы они установили четкие границы дозволенного. В противоположность этому стремлению гость, который кладет ноги на кофейный столик, скорее всего, поступает так в силу своей невоспитанности или непонимания.

Однако еще важнее в этом примере то, что в нем явно по-новому определяется суть взаимоотношений между родителями и детьми, весьма отличающихся от традиционных. Вместо того чтобы нести непосредственную ответственность за воспитание, обучение, руководство и формирование жизненной позиции детей, мама и папа получают право превратиться в партнеров ребенка, причем действующих осторожно и на равных с ним началах. Тогда родителям остается лишь надеяться, что их независимые маленькие «гости» постепенно сами придут к пониманию своих обязанностей и своего предназначения в жизни.

Но наши дети - это не случайные гости в нашем доме. Они предоставлены нам как бы на время, взаймы, для того, чтобы мы любили их и внушали им основы тех человеческих ценностей, на которых будет строиться их будущая жизнь. А нам, родителям, придется давать отчет перед Богом в том, как мы исполнили эту свою обязанность.

Д-р Гордон и некоторые специалисты осуждают использование родителями «силы» (не только физической), которую они определяют в том числе и как синоним родительской власти и авторитета. В вашем понимании проблемы эти слова имеют также одинаковое значение?

Нет, не имеют. И в этом главное различие между взглядами доктора Гордона и моими взглядами на роль родителей. Складывается впечатление, что д-р Гордон смотрит на всякую власть как на какое-то подавление, противоречащее морали. На мой взгляд, эти два понятия так же отличаются друг от друга, как любовь и ненависть. Родительскую власть, основанную на силе, можно определить как форму манипуляции, враждебную по своему характеру и направленную на удовлетворение эгоистических интересов взрослых. В силу этого такая власть не замечает или игнорирует важнейшие интересы ма-

ленького ребенка, которого она стремится подавить, растоптать. В результате между родителями и детьми формируются отношения, основанные на страхе и запугивании. Инструкторы по строевой подготовке в военно-морских частях умели пользоваться такой формой власти, чтобы приучить к повиновению новобранцев, находившихся под их началом.

В противоположность подобной форме власти истинная власть определяется как руководство, основанное на чувстве любви. Если не будет людей, принимающих решение, и тех, кто соглашается следовать этим решениям, то в человеческих отношениях неизбежно наступит хаос, путаница и беспорядок. Власть, основанную на любви, можно уподобить клею, который скрепляет компоненты общественного устройства друг с другом. Такая власть совершенно необходима для нормального существования семьи.

Иногда я говорил своему сыну: «Райан, ты устал, так как вчера закончил свои дела слишком поздно. Я хочу, чтобы ты прямо сейчас почистил зубы и надел пижаму». Мои слова могут звучать как совет, но Райану хватало мудрости понять, кто дает этот совет. Если в этом и состоит родительская власть, по определению доктора Гордона, то пусть она такой и останется. У меня не всегда было время, чтобы заниматься уговорами и торговаться по поводу тех или иных ситуаций. Я никогда не чувствовал себя обязанным бороться за достижение компромисса. Я, отец, обладаю властью делать то, что считаю необходимым в интересах Райана, и бывают ситуации, в которых я рассчитываю на то, что он будет повиноваться, а не торговаться. Приучая ребенка уступать власти родителей, основанной на любви, они дают ему прекрасную подготовку: как в более поздние годы подчиняться основанной на любви власти Бога. Все это не имеет ничего общего с использованием злобной и враждебной власти, опирающейся на условие: я сильнее ребенка.

Как вы относитесь к предложению доктора Гордона использовать обращения к детям, начинающиеся словом «я», а не заявлять сразу «ты» (должен, плохой и т.п.)?

В идее, лежащей в основе этого предложения, заключена одна существенная истина. С помощью обращений, начинающихся словом «я», можно потребовать изменений или улучшения в поведении ребенка, если не придавать своим требованиям агрессивного характера.

«Диана, меня огорчает, когда твои друзья видят, какой у тебя беспорядок в комнате. Я хотел бы, чтобы ты привела ее в порядок». Это пример обращения, сформулированного в спокойном тоне. В противоположность таким словам обращения, начинающиеся с местоимения «ты», часто выглядят как нападки на личность ребенка, к которому они обращены, заставляя его занять оборонительную позицию: «Почему ты не кладешь свои вещи на место? Тогда помоги мне убрать их, Диана! Ты изо дня в день становишься все более расхлябанной и безответственной!» Я согласен с доктором Гордоном, что первая форма обращения во всех отношениях лучше второй. Такой совет исполнен мудрости.

Однако давайте предположим, что я взял с собой четырехлетнего сына Дейла в магазин, где он стал нарушать все известные ему правила поведения. Он бурно выражает свое возмущение тем, что я не купил ему мяч, он бьет дочку стоящего рядом покупателя и хватает красивые упаковки со жвачкой, выставленные на витрине у кассы. Когда я выбираюсь с милым Дейлом за пределы магазина, то не приходится сомневаться в том, что он отлично знает, какие обращения, начинающиеся словом «ты», он услышит: «Когда ты придешь домой, милый друг, тебя ожидает хорошая трепка!»

С моей точки зрения, родителям следует крайне редко разговаривать с ребенком не на равных, проявляя имеющуюся у них власть.

Доктор Гордон считает, что родители не в состоянии максимально познать интересы своих детей. Считаете ли вы возможным принимать важные решения за своего ребенка с непоколебимой уверенностью? То, что вы собираетесь делать, обязательно ли пойдет ему на пользу?

Безусловно, у меня, как у отца, есть ошибки и просчеты. Мое человеческое несовершенство невозможно скрыть, поэтому мои дети иногда могут становиться жертвами моих ошибок. Но я не могу отказаться от своих обязанностей руководить формированием ребенка только из-за того, что мне не хватает бесконечной мудрости и всепонимания. Кроме того, все-таки у меня больше, чем у моих детей, жизненного опыта и шире видение мира, на котором основываются мои решения. Моим детям еще предстоит многое понять и увидеть, чтобы прийти к тому состоянию, которого я уже достиг.

Пожалуй, эту ситуацию лучше всего проиллюстрирует один до-

вольно жесткий пример. У моей дочери есть домашний хомячок (без лишней изобретательности названный Хэмми), которым владеет страсть к свободе. Часть ночи он постоянно царапает металлическую решетку своей клетки, пытаясь просунуть голову через отверстие для подачи корма. Недавно я сидел и наблюдал, как Хэмми упорно старается выбраться. Но я оказался не единственным, кто наблюдал за неистовым маленьким созданием. В нескольких футах в тени сидел и старый Зигмунд, наша собака-такса. Его уши, блестящие глаза и трепещущий язык выдавали его хищные, злодейские замыслы. Зигги думал: «Ну, давай, малый, выбирайся на свободу! Прокусывай эти решетки, и уж ты, ветчинка на косточке, потрепыхаешься так, как тебе никогда и не снилось!»

Интересно, подумалось мне, исполнение сильнейшего желания хомяка, если ему не повезет и он выберется на свободу, приведет его к мгновенной и жестокой смерти. Хэмми просто не имел понятия о всех возможных последствиях, вытекающих из безумного характера его желаний. Возможность интерпретации этой ситуации применительно к человеческому опыту была настолько поразительной, что нельзя было упустить ее, и мне оставалось только молча качать головой, размышляя над тем, что подсказала мне драма, которая могла разыграться на моих глазах.

Иногда сильные желания и прихоти детей, осуществившись, могут превратиться в несчастье и принести им много вреда. Многие дети, например, предпочли бы до полуночи не ложиться спать, не учиться в школе, бесконечно смотреть мультфильмы по телевидению, есть шоколад целыми плитками... В более старшем возрасте они могут вовремя не понять, чем грозят им пристрастие к наркотикам, добрачные сексуальные отношения и жизнь, состоящая сплошь из развлечений и игр. Как и нашему хомячку Хэмми, им не хватает видения «перспективы», чтобы ощутить опасности, скрывающиеся в тени удовольствий, к которым они так стремятся. Увы, многим молодым людям суждено оказаться в беде еще до того, как они поймут о совершенной ими фатальной ошибке.

Вслед за этими размышлениями мои мысли устремились еще дальше, к моим собственным отношениям с Богом и к тем просьбам, с которыми я к Нему обращался в своих молитвах. Я поразился тому, как часто я просил Его «открыть» дверь моей клетки, не подозревая, что именно она гарантировала мне безопасность. И я решил в будущем принимать Его отрицательные ответы с большей покорностью.

Возвращаясь к заданному вопросу, я хочу повторить, что мои решения, принимаемые за детей, не являются отражением или свидетельством беспредельной мудрости. Однако- все мои стремления рож-

даются из любви к ним и моего сильнейшего желания сделать для них все, что я в состоянии. А за всеми этими решениями стоит мое постоянное стремление всеми своими делами каждый день моей жизни служить Богу.

Мои мать и отец были приверженцами жестких методов воспитания. Когда я был ребенком, то боялся их обоих. А моя двоюродная сестра воспитывалась в семье, где следовали очень немногим правилам. Она тогда была испорченным ребенком и осталась эгоисткой до настоящего времени. Не могли бы вы сравнить эти два подхода к воспитанию детей: авторитарный и основанный на вседозволенности. Опишите, пожалуйста, как эти подходы воздействуют на детей?

На мой взгляд, они оба в равной мере наносят вред ребенку. В случае жесткого, сурового отношения к ребенку он страдает от унижения, вызванного абсолютной властью взрослых. Атмосфера в таком доме холодная, неуютная, а ребенок в нем постоянно пребывает в состоянии страха перед наказанием. У него нет возможности самостоятельно принимать решения, его личность раздавлена «кованым сапогом» родительской власти. Под действием всеподавляющего гнета у ребенка могут возникнуть и сформироваться такие устойчивые особенности характера, как, например, чувство зависимости, враждебность. Здесь даже возможны проявления психопатологического свойства.

К столь же трагическим последствиям приводит и противоположный подход, основанный на полной вседозволенности. В такой обстановке ребенок оказывается хозяином своей персоны с самого раннего детства. Он считает, что мир вращается вокруг него, поэтому у ребенка чаще всего появляются высокомерие и неуважение к самым близким людям. Обычно в таком доме царят анархия и беспорядок. А мать этого ребенка, скорее всего, становится нервной, раздражительной, всем недовольной женщиной. Пока ребенок маленький, его матери приходится сидеть дома, так как она стесняется выходить куда-нибудь со своим дьяволенком. Позже у такого малыша возникнут трудности из-за необходимости признавать различные формы внешней власти, такие, например, как власть учителя, полиции, администрации и Бога.

Повторяю, обе упомянутые крайности проявления власти опасны своими последствиями для ребенка. Зона безопасности находится где-то посередине между этими крайностями. Найти ее родителям бывает порой весьма трудно.

Ваши взгляды на послушание, дисциплину детей и вообще на отношения в семье, как мне известно, проистекают из положений Священного Писания. На каких конкретных высказываниях из Писания вы основывали свои взгляды и главным образом свои представления о воле и духовности?

Мысль о двойственном характере обязанностей, предписанных родителям, появляется в Священном Писании несколько раз, но наиболее ясно она выражена в двух отрывках.

Формирование воли:

«Хорошо управляющий домом своим, детей содержащий в послушании со всякою честностью; ибо кто не умеет управлять собственным домом, тот будет ли пешись о Церкви Божией?» (1 послание к Тимофею, 3: 4,5).

Сохранение духовности:

«Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе, ибо этого требует справедливость. Почитай отца твоего и мать, это - первая заповедь с обетованием. Да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле. *И вы, отцы, не раздражайте детей ваших, но воспитывайте их в учении и наставлении Господнем*» (Поел, к Ефесеянам, 6: 1-4) (курсив мой - Дж. Добсон).

Знаменательно, что во втором из приводимых отрывков из Священного Писания вначале дается наказ детям слушаться и повиноваться родителям, но тут же делается предостережение родителям, чтобы они не выходили за пределы необходимой строгости при воспитании детей. Аналогичную схему можно увидеть в послании к Колоссянам:

«Дети, будьте послушны родителям вашим во всем, ибо это благоугодно Господу. Отцы, не раздражайте детей ваших, дабы они не унывали (Поел, к Колоссянам, 3: 20,21).

В другом отрывке из Священного Писания, который мне очень импонирует, ясно дается понять, что отношения родителей с детьми должны формироваться в соответствии с моделью, по которой строятся отношения человека с Богом. Это взаимодействие с его совершенной красотой характеризуется полнотой любви высшего порядка, любви, которая не может сравниться просто с нежностью и жалостью. Та же любовь направляет действия исполненного благих намерений родителя на то, чтобы руководить, корректировать мысли и действия своего ребенка, даже причиняя ему иногда боль, когда это необходимо для его блага.

«...сын мой! Не пренебрегай наказания Господня и не унывай, когда Он обличает тебя. Ибо Господь, кого любит, того наказывает; бьет же всякого сына, которого принимает. (Обратите внимание: любовь и наказания идут рука об руку; одно оказывается функцией другого.) Если вы терпите наказание, то Бог поступает с вами, как с сынами. Ибо есть ли какой сын, которого не наказывал бы отец? Если же остаетесь без наказания, которое всем обще, то вы - незаконные дети, а не сыны. Притом, если мы, будучи наказываемы плотскими родителями нашими, боялись их, то не гораздо ли более должны покориться Отцу духов, чтобы жить». (Обратите внимание: взаимосвязь между наказанием и уважением признавалась около 2000 лет назад.) Всякое наказание в настоящее время кажется не радостью, а печалью; но после наученным через него доставляет мирный плод праведности (Поел, к Евреям, 12: 5-9, 11).

Наставлениями подобного рода, призывающими родителей помнить о важной роли принуждения и дисциплины, полна и Книга Притчей Соломоновых. Приведу несколько примеров.

«Глупость привязалась к сердцу юноши; но исправительная розга удалит ее от него» (Притчи, 22: 15).

«Не оставляйте юноши без наказания; если накажешь его розгой, он не умрет: ты накажешь его розгой и спасешь душу его от преисподней» (Притчи, 23: 13, 14).

«Кто жалеет розги своей, тот ненавидит сына; а кто любит, тот с детства наказывает его» (Притчи, 13: 24).

«Розга и обличение дают мудрость; но отрок, оставленный в небрежении, делает стыд своей матери» (Притчи, 29: 15).

«Наказывай сына твоего, и он даст тебе покой и доставит радость душе твоей» (Притчи, 29: 17).

Почему в Библии родительский авторитет получает такую активную поддержку? Может быть, это объясняется стремлением к удовлетворению прихоти агрессивно настроенных, жаждущих власти взрослых, как утверждают некоторые современные специалисты в вопросах воспитания? Нет, действия родителей, правильно направляющих развитие своих детей, играют существенную роль в их развитии! Благодаря тому, что дети учатся пожинать плоды, извлекая их из уроков власти, основанной на любви, которые преподают им родители, они приобретают навык подчиняться и другим формам авторитета и власти, с которыми им придется столкнуться в жизни. В каком свете ребенок воспринимает власть родителей как своих воспитателей, руководителей, так он в такой же тональности будет строить в будущем свои взаимоотношения с учителем, школьной администрацией, полицией, соседями и сотрудниками. Все эти формы взаимоотношений необходимы для поддержания нормального человеческого общения. Если отсутствует уважение к руководству, то может наступить хаос и анархия, замешательство среди всех, кого это коснется.

Уважение к земным носителям власти учит детей на благо себе подчиняться всемогущей власти Самого Господа.

Суждения и наставления о роли родительской власти, содержащиеся в Библии, являются надежным и полноценным основанием, на котором должна строиться продуктивная система взглядов на отношения между детьми и родителями. Я считаю, что многие из нас отошли от норм, которые так ясно сформулированы в Ветхом и Новом Завете. За это отступление мы платим тяжкую дань в виде общественных беспорядков. Такие качества, как способность к самоконтролю, доброта, уважение и миролюбие, смогут возродиться в Америке, если мы в наших семьях и школах вернемся к Библии - неисчерпаемому источнику прекрасных человеческих качеств.

Глава 8

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ПОРЯДКУ И ДИСЦИПЛИНЕ

Умозрительно я принимаю и признаю необходимость быть руководителем своих детей. Но одного только признания недостаточно, чтобы правильно выполнять эту роль. Дайте мне, пожалуйста, инструкции, которые позволили бы мне последовательно, корректно выполнять родительскую роль.

Хорошо! Позвольте обозначить шесть основополагающих положений, которыми, думаю, вы сможете воспользоваться. В предлагаемых принципах выражена сущность моих взглядов на порядок и дисциплину, а также на наказания за их нарушения.

Первый принцип. Определите границы дозволенного. Сделать это надо прежде, чем начнете вы следить за соблюдением порядка. Самый важный этап в процессе приучения детей к дисциплине сводится к установлению разумных требований и ограничений. Ребенок должен знать, в чем заключается приемлемое или недопустимое поведение, и только тогда от него можно требовать ответственности за соблюдение конкретных правил. Выполнение этого предварительного условия исключит возникновение сильнейшего чувства несправедливости, которое юные существа испытывают, когда их наказывают морально или физически за их ошибки и промахи или за какой-нибудь случайный проступок. Если правила и ограничения не определены, то наводить порядок в жизни ребенка нельзя!

Второй принцип. Когда дети открыто бросают вызов неповиновения, отвечайте на него решительно и уверенно. Если ребенок понимает, что от него ждут, он должен нести ответственность за свое поведение. Однако просто это сказать, но значительно труднее выполнить. Большинство детей, как мы уже говорили, пытаются подвергнуть испытанию или подорвать власть старших и бросить вызов их праву на роль руководителя. В момент такого мятежа маленький ребенок, прежде чем выполнить желания взрослых, будет обдумывать их и нарочно, из упрямства, предпочтет их не исполнять. Он, как полководец перед битвой, будет прикидывать опасность риска, мобилизует и расставит свои силы, чтобы броситься в атаку на врага с «оружием наперевес». Когда такие столкновения случаются между представителями разных поколений, для взрослой стороны предельно важно победить уверенно и решительно. Ребенок ясно демонстрирует свое стремление к борьбе, а родителям должно хватить мудрости не разочаровать его в этом! Нет ничего опаснее для сохранения руководящей роли родителей, чем ситуации, когда они оказываются безоружными и поверженными в этой борьбе поколений. Когда родители постоянно терпят поражения в этих битвах, разражаясь слезами, переходя на крик либо обнаруживая другие признаки слабости и неспособности управлять собой и ситуацией, тогда в мышлении ребенка наступают драматические изменения. Он перестает видеть в отце или матери надежного и заслуживающего доверия лидера. Родители могут превратиться в глазах их детей в примитивных, бесхарактерных людей, которые не заслуживают уважения и преданности.

Третий принцип. Следует различать границы между сознательным неповиновением и ребяческой безответственностью. Ребенка нельзя наказывать, если его действия не являются проявлением сознательного неповиновения, например, когда он забывает покормить собаку или убрать свою постель, не вынесет мусор или оставит теннисную ракетку на улице под дождем. Помните: подобные действия типичны для детского возраста. Скорее всего, в таких ситуациях незрелый детский ум стремится изолировать себя от давления, оказываемого на него взрослыми, от их забот и проблем. Необходимо проявлять мягкость по отношению к ребенку, когда вы учите его лучше справляться с делами и своими обязанностями. Если он не реагирует на наставления, высказанные в спокойном тоне, то можно прибегнуть к использованию хорошо известных, опробованных мер воздействия, например, повзрослевшему ребенку можно поставить требование заработать деньги, чтобы компенсировать стоимость потерянной или сломанной им вещи, запретить пользоваться предметами, которые он портит, и т.д. Однако надо помнить, что детская безответственность -

явление, не имеющее ничего общего с откровенным неповиновением, и поэтому бороться с ней следует спокойными методами.

Четвертый принцип. Увещевание, утешение и наставление ребенка должно происходить после того, как столкновение закончилось. Когда закончится конфликт, во время которого родители продемонстрировали свое право на лидерство (особенно, если все закончилось слезами ребенка), у детей младшего возраста (от двух до семи лет, а, возможно, и старше) может возникнуть потребность в утешении, в желании почувствовать, что их любят. Пользуясь всеми доступными средствами, пойдите навстречу и дайте им желанное утешение. Прижмите ребенка к себе и скажите, как вы его любите. Покачайте его немного и постарайтесь еще раз объяснить ему, за что он был наказан, что ему нужно было сделать, чтобы подобная неприятность больше не повторялась. Во время таких разговоров на фоне проявлений любви и заботы закладывается и строится здание любви, верности и семейного единства.

В семьях, исповедующих христианство, очень важно помолиться в такие моменты вместе с ребенком, признаваясь перед Богом, что все мы грешны и нет среди нас совершенства. Возможность почувствовать способность Бога прощать приносит чудесные плоды в воспитании даже совсем маленького ребенка.

Пятый принцип. Избегайте требований, которые невозможно выполнить. Нужно быть абсолютно уверенным в том, что ребенок способен исполнить то, что от него требуют. Никогда не наказывайте его за то, что, например, ночью у него оказалась мокрой постель из-за недержания мочи или за то, что он не смог научиться ходить на горшок к своей первой годовщине, или плохо успевает в школе из-за того, что ему не хватает способностей к учебе. Конечно, при условии, что все подобные действия непреднамеренны. Предъявление требований, которых ребенок не может выполнить, создает ситуацию неразрешимого конфликта, из которого он не видит выхода. Такая ситуация с неизбежностью наносит ущерб эмоциональной сфере человека.

Шестой принцип. Пусть вашими действиями руководит любовь! Взаимоотношения, основанные на искренней любви и привязанности, обычно складываются правильно, даже несмотря на неизбежность отдельных ошибок и просчетов со стороны родителей.

Мне бы хотелось управлять поведением своего упрямого ребенка и направлять его в правильную сторону, но я боюсь нечаянно подорвать его духовные силы

и нанести вред формированию его чувств. Как поступать с ребенком, когда он плохо себя ведет, не вредив его самосознанию?

Чувствуется, что у вас нет ясного представления о различии между воспитанием духовности и формированием воли ребенка. Я уже говорил, что понятие духовности человека относится к чувству самоуважения или собственного достоинства личности, которое испытывает ребенок. Как и другие чувства такого рода, оно остается очень хрупким в любом возрасте и с ним нужно обращаться с осторожностью. Подходя к этому чувству с позиции родителей, Вы правильно предположили, что можете довольно легко повредить своему ребенку. Но каким образом? Чем? В первую очередь насмешкой, проявлением неуважения, угрозой лишить его своей любви, разговорами о том, что он ни на что не годится. Все, что ущемляет чувство собственного достоинства ребенка, может подорвать его духовные силы.

Однако в отличие от духовности - чувства весьма хрупкого, с которым надо обращаться осторожно, - воля и характер «сделаны из стали». Это - те немногие интеллектуальные компоненты личности, которые появляются в полную силу уже в момент рождения малыша. В одном из выпусков журнала «Психология сегодня» в редакционной статье описываются результаты исследования проблем младенческого возраста. Там сказано: «Младенец знает, кто он такой, еще до того, как научится говорить и сможет сказать нам об этом. Он целеустремленно пытается управлять окружающим, особенно поведением родителей». Это научное разоблачение вряд ли прозвучит каким-то откровением для родителей ребенка с характером. Они уже намучились с ним, пока он был совсем крошечным, постоянно прислушиваясь к этому безжалостному диктатору, который с первого крика недвусмысленно выражал свои желания и требования.

Позже, когда он начнет учиться ходить и говорить, он станет заходиться в крике до потери сознания. Любой человек, оказавшийся свидетелем такого в полной мере откровенного, упрямого неповиновения ребенка, будет шокирован его настойчивостью. Недавно один трехлетний упрямец, отказываясь подчиниться распоряжению своей матери, заявил: «Ты сама знаешь, что ты - только мама!» Другая «только мама» написала мне, что подобный конфликт сложился у нее с ее трехлетним сыном: он отказывался есть все, что ему давали. Малыш приходил в состояние такого бешенства от ее настойчивости, что не ел и не пил в течение целых двух дней. Он ослабел, стал сонливым, но непоколебимо стоял на своем.

Мать, конечно, страдала, беспокоилась и чувствовала себя виноватой. В конце концов в полном отчаянии отец посмотрел сыну в глаза и убедительно пообещал, что, если он не будет есть за обедом, его ждет хорошая порка. Такой прием отца исчерпал конфликт. Ребенок подчинился. Он начал хватать и тащить в рот все, до чего смог добраться, и изрядно опустошил холодильник.

А теперь скажите, пожалуйста, почему так мало авторитетов в вопросах развития детей, которые признавали бы существование у маленького ребенка откровенного неповиновения? Почему ученые так мало пишут об этом? Мои взгляды по этому поводу сводятся к признанию факта детского несовершенства. Они не очень-то согласуются с гуманистическим утверждением, что маленький человек изначально преисполнен только света и доброты, а понятиям зла учится у окружающих. Тем, кто смотрит на малышей в таком розовом свете, я могу сказать только одно: «Взгляните еще раз!»

Возвращаясь к вашему вопросу, скажу, что родительская задача состоит в формировании характера и воли ребенка, в стремлении при этом не повредить его духовности грубыми прикосновениями.

Но как это сделать? Как я могу формировать характер и волю моего девятилетнего сына, не нанося ущерб его духовности?

Вы добьетесь желаемых результатов, если установите разумные границы в поведении ребенка, будете требовать их соблюдения, дополняя свою требовательность проявлениями любви. При этом следует избегать любых действий и слов, из которых ребенок может сделать вывод, что родители его не любят. И тем более опасно говорить о том, что его рождения не хотели, что он их обременяет, что он глупый, уродливый, тупой и вообще - он ужасная ошибка природы. Любое обвинение, в котором задевается представление о ценности ребенка как человеческой личности, может стоить очень дорого как ему, так и его родителям. Такие фразы: «Как ты глуп!», «Ну, почему ты не можешь получать в школе приличные оценки, как твоя сестра?», «Ты сидишь у меня в печенках с того дня, как появился на свет!» - могут испортить человеку всю жизнь.

Я советую решительно реагировать, когда ваш сын вздумает вести себя вызывающе. Но без крика или оскорбительных обвинений. Ребенок должен сразу понять, что ваши слова не расходятся с делом. Возможно, его надо слегка отшлепать и отправить в постель на час

или два раньше обычного. На следующее утро вы должны обсудить инцидент на разумном уровне, одновременно заверив ребенка в том, что его по-прежнему любят. И этим надо ограничиться. Большинство детей, возраст которых приближается к подростковому, какими бы бунтарями они ни были, прекрасно реагируют на проявление любви и справедливое наказание. Такое сочетание действует безотказно.

У нас с женой дочь с очень упрямым характером. Нам невероятно трудно с ней справиться. Я могу совершенно честно сказать, что мы делаем все, что от нас требуется, то есть поступаем так же, как другие родители, но наша дочь постоянно нарушает все правила поведения и подрывает наш авторитет. Во-первых, скажите, пожалуйста, можно ли заставить хотя бы иногда улыбаться такого упрямого ребенка; можно ли поручить ему какое-нибудь дело или обращаться к нему за помощью? И, во-вторых, какое будущее ждет мою дочь? Я вижу впереди одни несчастья. Насколько оправдан такой мрачный прогноз?

В этом вопросе не может быть сомнений. С таким упрямым ребенком, как ваша дочь, трудно порой бывает справиться даже родителям, обладающим большим мастерством воспитателей. Возможно, потребуется несколько лет, чтобы привести девочку в состояние относительной готовности к повиновению и сотрудничеству в рамках семьи. Пока постепенно выполняется программа приучения к дисциплине и послушанию, не нужно впадать в панику. Не пытайтесь добиться чудесного превращения за один день. Относитесь к своему ребенку с искренней любовью и уважайте его чувство собственного достоинства. Однако требуйте от своей дочери выполнения ваших распоряжений и наставлений. Тщательно отбирайте ситуации, из-за которых стоит вступать в конфликт. Не бойтесь принять вызов своей дочери в связи с той или иной проблемой и постарайтесь одержать решительную победу. Поощряйте и вознаграждайте любое положительное действие с ее стороны, любую попытку пойти навстречу. Вознаграждением пусть будет ваше внимание, любовь и похвала.

Относительно второй части вопроса я должен признать: если с раннего возраста девочку не приучить к дисциплине и послушанию, она позже может попасть в категорию «высокого риска», то есть воз-

никнет вероятность антисоциального поведения в последующие периоды ее жизни. Такой ребенок чаще всего вызывающе ведет себя с учителями в школе, склонен подвергать сомнению ценности, признанию которых его учат, бросаться с кулаками на всех, кто попытается руководить его поведением. Я считаю, что такие дети более склонны к беспорядочным сексуальным отношениям и потреблению наркотиков, не говоря уже о проблемах с учебной работой в школе. Конечно, всего этого можно избежать. Ведь сложность человеческой личности такова, что невозможно с абсолютной точностью предсказать ее поведение в будущем. С другой стороны, различных опасностей удастся избежать с большой вероятностью тем детям, родители которых активно стремятся повлиять на их характер и поведение в раннем возрасте. Вот почему не стоит смотреть на будущее вашей дочери в мрачном свете. Я считаю, что ребенок с сильной волей, как ваш, обычно отличается большей настойчивостью и у него сильнее потенциальная способность к активной жизни, чем у его покладистых ровесников. Ключевым фактором реализации этого потенциала является достижение необходимого уровня контроля за проявлениями характера и воли ребенка со стороны родителей, чтобы тогда, когда наступит подходящий момент и он выйдет из юношеского возраста, передать этот контроль в распоряжение самого ребенка.

Конечно, легко давать советы. Это очень трудная задача, но Бог поможет вам выполнить ее.

Вы описали причины возникновения своевольного непослушного поведения детей и рассказали, как родители должны справляться с его проявлениями. Но неужели плохое поведение ребенка объясняется лишь его стремлением вести себя вызывающе?

Нет. Причины непослушания могут сильно отличаться от тех, которые порождают реакцию «вызова». Антагонизм и негативизм ребенка нередко могут возникать в результате раздражения, разочарования, усталости, болезненного состояния и непонимания. Поэтому их проявления должны рассматриваться как предупреждающие сигналы, на которые следует обратить внимание. Пожалуй, одна из сложнейших задач, стоящих перед родителями, связана с умением распознавать различия между отдельными формами поведения ребенка, чтобы понять их истинный смысл и причины возникновения. Поведение ребенка, содержащее элементы сопротивления, всегда не-

сет в себе информацию для родителей, которую они должны расшифровать, прежде чем реагировать тем или иным способом.

Например, ребенок может сказать: «Я чувствую, что меня теперь совсем разлюбили, ведь все только и заняты этим вечно вопящим младенцем - моим братом. Раньше мама заботилась обо мне, а теперь я никому не нужен. Если так, то и я всех ненавижу». Когда за взрывом непослушания скрывается такая подоплека, родителям следует поторопиться, чтобы поскорее рассеять основания для такого поведения. Если двухлетний малыш кричит и плачет после того, как его уложили спать, необходимо прислушаться и разобраться, на что он жалуется. Если он боится темноты в комнате, то правильная реакция будет совсем другой, нежели чем та, когда ребенок протестует просто из нежелания ложиться спать. В основе искусства обращения родителей с детьми лежит в том числе и их способность правильно интерпретировать смысл и подоплеку поведения своих детей.

Мой шестилетний сын неожиданно стал вести себя дома дерзко и неуважительно. Он, например, может сказать: «Уходи отсюда». Когда я прошу его вынести мусор, он грубо обзывает меня, начинает сердиться. Я чувствую, что очень важно позволять ему выплескивать свои эмоции, поэтому не пресекаю эти вспышки. Вы одобряете мои действия?

Я ни в коем случае не могу согласиться. Ваш сын сознательно начал вести себя с вызовом и теперь решил посмотреть, как далеко вы позволите ему зайти в его поведении. Если вовремя не пресечь такую ситуацию, то она будет день ото дня набирать силу, мальчик будет все больше проявлять неуважение к любому из окружающих его людей, а вам придется ждать куда более дерзких выходов, особенно когда наступит подростковый период. Из всех форм поведения, за которые следует наказывать ребенка, в первую очередь следует назвать именно подобное поведение. Оно представляет собой непосредственное покушение на роль родителей как его руководителей и направлено против них как личностей. Это особенно опасно, когда ребенок прекрасно понимает, что ведет себя по отношению к ним недопустимо.

Что касается потребности выпустить «пары гнева», то иногда ребенку это можно позволять, но без того, чтобы он кого-нибудь оскорблял. Например, ребенок бросает в слезах обвинение матери: «Ты была со мной нечестной, ты меня поставила в дурацкое положение пе-

ред друзьями». Его нужно понять и отреагировать на него спокойно и искренне. Но родители никогда не должны позволять ребенку говорить такие слова, как: «Ты такая глупая, я хочу, чтобы ты оставила меня в покое!» В первом случае заявление звучит как искреннее выражение разочарования и обиды по конкретному поводу. Во втором — как стремление нанести удар по достоинству и авторитету родителей. Мое мнение сводится к тому, что во второй ситуации ущерб наносится представителям обоих поколений. Такое поведение надо пресекать.

Посоветуйте, пожалуйста, как следует реагировать, если в состоянии гнева и раздражения ребенок говорит: «Я тебя ненавижу!»

Если бы мой ребенок в момент своего крайнего раздражения вдруг стал кричать, что он меня ненавидит, то, вероятно, если это произошло впервые, я подождал бы, пока он остынет, а затем поговорил с ним в духе доброжелательности и искренности. Я сказал бы: «Чарли, я понимаю, что ты сегодня днем был очень расстроен, когда между нами возникли разногласия. Думаю, нам с тобой есть о чем поговорить и выяснить, чего ты хочешь. Все дети время от времени злятся на своих родителей, особенно когда ребенку кажется, что с ним поступают несправедливо. Понимаю: ты был расстроен и раздражен, и я сожалею, что мы дошли до такого столкновения. Но случившееся не может служить оправданием твоих слов, что ты меня ненавидишь. Ты, наверное, заметил, что я тебе никогда не говорил, что ненавижу тебя, как бы ни огорчало меня твое поведение. И я не могу допустить, чтобы ты говорил мне подобные слова. Когда люди относятся друг к другу с любовью, как мы с тобой, то у них не возникает желание причинять взаимную боль. Твое высказывание о ненависти ко мне причинило мне такую же боль, какую почувствовал бы ты, если бы я сказал тебе подобные слова. Ты ведь всегда можешь мне просто сказать, если тебя что-то рассердило. Я выслушаю тебя внимательно. Если я в чем-то не прав, то я постараюсь сделать все, что в моих силах, чтобы устранить причины, из-за которых ты рассердился. Мне очень хочется, чтобы ты спокойно говорил мне все, что тебя волнует, даже если это связано с какой-то неприятной ситуацией. Но пойми и запомни, что я никогда не позволю тебе кричать, оскорблять и выплескивать на меня свой гнев. Если ты будешь вести себя так неприлично, я вынужден буду тебя наказывать. Ты хочешь мне что-нибудь сказать? Если нет, то обними меня, ведь я так тебя люблю!»

Моя цель свелась бы к возможности снять действие отрицательных эмоций ребенка, причем так, чтобы не потворствовать проявлениям жестокости, неуважения и стремлению руководить мною.

Какова наиболее распространенная ошибка, которую совершают родители в процессе воспитания у детей послушания и дисциплины?

Считаю совершенно неприемлемым проявление вспышек гнева при попытке регулировать поведение ребенка. Нет более неэффективного метода воздействия на человека, причем в любом возрасте, чем гнев и раздражение. Тем не менее взрослые полагаются в первую очередь на собственную эмоциональную реакцию как на способ добиться послушания ребенка. Один педагог, выступая по национальной программе телевидения, сказал: «Мне нравится быть профессиональным работником в сфере образования, но я терпеть не могу повседневную преподавательскую работу с ее обязанностями и задачами. Дети, с которыми я занимаюсь, такие непослушные, что ради поддержания порядка в классе мне приходится сердиться». До какой глубины разочарования может дойти человек, заставляющий себя из года в год проявлять гнев и раздражение в качестве элементов повседневного исполнения долга учителя! Да ведь многие педагоги и родители не признают других способов, чтобы заставить детей вести себя правильно. Поверьте мне, этот способ только опустошает вас самих и не дает ничего!

Посмотрите на популярную систему мотиваций. Предположим, человек вечером после работы едет на машине домой и превысил скорость. А на углу стоит одинокий полицейский, у которого нет возможности остановить эту машину. У него нет ни патрульного автомобиля, ни мотоцикла. У него нет пистолета, и он не может выписать квитанцию штрафа. Все, что он в состоянии сделать, это стоять на повороте и, когда нарушитель проносится мимо, выкрикнуть вслед ему оскорбительные слова. Наверное, никто не станет тормозить только потому, что полицейский размахивал кулаками в возмущении? А водитель может, проезжая мимо, с улыбкой помахать ему рукой. Пользы от гнева полицейского никакой, а выглядит он нелепо и смешно.

Однако может быть другая ситуация, которая произведет на нарушителя более сильное впечатление - это зрелище черно-белой полицейской машины в зеркале заднего вида, которая преследует

его, мигая девятнадцатью красными огнями. Тогда он вынужден будет остановиться. К окошку его автомобиля приблизится уверенный в себе, очень воспитанный патрульный. Он под два метра ростом, у него спокойный голос, а на бедре висит пистолет. «Сэр, - скажет он твердо, но вежливо, - наша радарная установка зафиксировала, что вы едете со скоростью 65 миль в час в зоне, где допускается скорость не более 25 миль. Не могу ли я взглянуть на ваши водительские права?» Он откроет свою кожаную книжку с правилами движения и протянет ее нарушителю. Он не проявит никакой враждебности, не выскажет никаких критических замечаний, но водитель будет в полной растерянности и замешательстве. Он будет нервно шарить по карманам в поисках маленького документа, который должен быть в бумажнике. Почему его руки стали влажными, а во рту сухо? Почему сердце пытается выскочить из груди? Потому что направление действий, которые собирается предпринять представитель закона, чрезвычайно неприятное. Его действия могут серьезно повлиять на привычки водителя в будущем.

Именно *действие*, связанное с наказанием, оказывает влияние на поведение. Но не гаев! Убежден, что гнев со стороны взрослых порождает в мыслях детей идею о возможности непослушания и неуважения. Дети чаще всего понимают, что раздражение родителей основано на собственной неспособности контролировать ситуацию. Мать и отец для них являются представителями правосудия, и вдруг они готовы разразиться слезами, размахивают руками, выкрикивают пустые угрозы и предостережения. Позвольте вас спросить: «Будете ли вы уважать верховного судью, который ведет себя так же эмоционально при отправлении правосудия?». Конечно, нет. Именно поэтому над системой судопроизводства установлен такой тщательный контроль, чтобы она всегда была объективной, рациональной, вызывающей уважение.

Я не собираюсь советовать родителям и учителям скрывать от детей свои эмоции. Я не предлагаю превращаться в холодных и ни на что не реагирующих роботов. Бывают ситуации, когда наши мальчики и девочки начинают вести себя настолько оскорбительно или непослушно, что наше раздражение вполне оправданно. Действительно, возмущение даже порой следует проявить, иначе мы будем казаться бесчувственными и глухими. Однако смысл моего утверждения заключается в том, что гаев для многих родителей становится инструментом, который сознательно используется для влияния на поведение ребенка. Этот инструмент весьма неэффективен, чаще всего он наносит большой вред отношениям между поколениями.

Какое место в сердце ребенка должно занимать чувство страха по отношению к своим родителям?

Существует четко обозначенное различие между здоровым, вполне приемлемым «почтением» и разрушительным страхом. У ребенка должно быть ясное представление о последствиях его попыток бросить вызов родителям. Но, конечно, недопустимо, чтобы ребенок, потеряв сон, лежал по ночам в страхе перед родительской враждебностью или жестокостью. Один довольно жесткий пример, пожалуй, может проиллюстрировать разницу между этими формами страха. Автомагистраль с интенсивным движением транспорта - опасное место для прогулок пешком. И действительно, только потенциальный самоубийца отважится выйти на полосу скоростного движения в шесть часов вечера в пятницу, когда все спешат с работы домой или за город. Я, например, не настолько глуп, чтобы проверять опасность на собственном опыте, так как я испытываю здоровый нормальный страх перед быстро движущимся автомобилем. Пока мне не придет в голову заниматься глупостями и чудить, у меня нет причин для беспокойства. Этот источник опасности не представляет для меня угрозы, так как она может возникнуть только в случае моего намеренного своеволия и нарушения правил. Мне хотелось бы, чтобы мой ребенок исходил в отношениях со мной из такой же разумной позиции. До тех пор пока ему не вздумается открыто и намеренно бросать мне вызов, он может жить в полной безопасности. Ему не потребуется срочно прятаться или вздрагивать, когда я вдруг почему-либо вздумаю почесать затылок. У него не должно возникать чувство страха из-за предположения, что мне захочется выставить его на смех или отнестись к нему как-то не по-доброму. Он может наслаждаться ощущением полной безопасности и защищенности, но... пока не вздумает проявить своеволие. Тогда ему придется столкнуться с последствиями такого поведения.

Понятие страха, которое принято обозначать словами «почтение», «уважение», строится по образу и подобию отношений Бога с человеком. «Страх перед Богом - это начало пути к мудрости». Господь является Богом справедливости, и в то же время Он - Бог бесконечной любви и милости. Эти Его свойства дополняют друг друга и в той или иной мере должны присутствовать в каждом доме.

Мой пятилетний сын на редкость своеволен. Я стараюсь, насколько возможно, справляться со своими

родительскими обязанностями в вопросах формирования его характера и воли. Но, честно признаюсь, почти все время страдаю от сильного чувства какой-то вины и внутреннего сомнения. Я нахожусь в состоянии депрессии и угнетенности из-за постоянной борьбы, которую мне приходится вести с моим ребенком- Неужели другие родители, у которых своевольные дети, испытывают такие же чувства?

Да, многие испытывают. Одна из проблем состоит в том, что эти родители наслушались от различных «экспертов», будто воспитание детей, если делать все правильно, весьма приятное развлечение. Поэтому родители начинают обвинять себя во всех грехах, если процесс воспитания детей развивается не так гладко, как они предполагали. Никто и никогда, видимо, не говорил им, что родительский удел достаточно тяжел, поэтому они упрекают себя за возникающие в семье напряжение и конфликты. Они собирались быть такими любящими родителями и хорошими воспитателями, которые, сидя возле камина, будут читать волшебные сказки своим наряженным в пижамки ангелочкам. Разница между реальной жизнью и той мечтой, которую так хотелось воплотить в своей судьбе, нередко оказывается пугающим и разочаровывающим открытием в жизни человека.

В своем вопросе вы сумели выразить ощущение виновности и подавленности. Это очень важно. В своем ответе я позволю заверить вас в необходимости выполнения трех условий, которые вам помогут: 1) нельзя считать, что вы во всем виноваты; 2) не всегда будет так трудно; 3) возможно, что вы все делаете гораздо лучше, чем вам кажется. Не торопитесь с выводами. Однажды ваш упрямый своевольный ребенок превратится в решительного, уважаемого, трудолюбивого гражданина, в жизни которого будет существовать только один источник разочарования и плохого настроения - его собственное своевольное дитя.

Мне легче сказать своим детям «нет», чем «да», причем даже тогда, когда я не уверена, что понимаю, чего они добиваются. Я не знаю, почему каждый раз автоматически отвечаю им отрицательно.

Привычку говорить «нет» своим детям обрести очень легко. «Нет, тебе нельзя выходить из дома»; «Нет, тебе нельзя брать печенье»;

«Нет, тебе нельзя трогать телефон»; «Нет, тебе нельзя остаться на ночь у друзей».

Родители чаще всего могли бы ответить утвердительно на все эти просьбы, но почти автоматически многие из них предпочитают отвечать отрицательно. Почему? Потому что они не нашли времени остановиться хотя бы на мгновение и задуматься о последствиях своего отказа. Но для этого им пришлось бы немного напрячься, что-то осмыслить и, возможно, ответить утвердительно. Однако значительно проще отказать в любой просьбе, заранее предполагая, что в ней скрывается какая-нибудь опасность, к тому же у детей в течение дня возникает множество всяких желаний.

Конечно, необходимо, чтобы каждый ребенок понимал суть отказа, когда у него возникают различные экстравагантные желания. Родители должны при этом стараться объективно судить о просьбах детей. В жизни так много ситуаций, когда приходится говорить «нет», поэтому мне кажется, что всегда, когда это возможно, нужно стремиться сказать «да».

Доктор Фицью Дадсон, развивая мысль о роли отца, пишет, что дети нуждаются в том, чтобы у них было время, которое они могли бы проводить с родителями, ничего от них в эти часы не требующими, когда совместное времяпрепровождение приносит радость друг другу. Согласен!

Дети, живущие с нами по соседству, скверно ведут себя друг с другом и неуважительно относятся к взрослым. Это меня огорчает, но я не знаю, могу ли я вмешиваться. Я не уверена, что имею право поучать детей моих соседей. Как мне вести себя в этой ситуации?

Соседи должны научиться говорить друг с другом о своих мальчиках и девочках. Это требует определенного мастерства. Нет более эффективного способа быстро разгневать мать, чем попытка другой женщины покритиковать ее драгоценное дитя. Это весьма деликатная тема для разговора. Именно поэтому отношения с соседями обычно не способствуют образованию между родителями хотя бы слабой «обратной связи» для обсуждения поведения их детей. А мальчики и девочки, отлично понимая отсутствие между взрослыми взаимосвязи, извлекают свои преимущества из этих незримых барьеров. Каждый квартал нуждается в такой матери, которая имела бы мужество ска-

зять: «Я хочу, чтобы мне рассказывали все, что делает мой ребенок, когда выбирается за пределы собственного дома. Если он плохо ведет себя с другими детьми, то я хотела бы знать об этом. Если он невежлив с взрослыми, пожалуйста, скажите мне об этом. Я не считаю, что это какие-то оговоры. Я ничего не имею против того, чтобы вы зашли ко мне. Надеюсь, смогу поделиться своими впечатлениями и в отношении ваших детей. Никого из наших сыновей и дочерей нельзя считать совершенными, и мы сможем лучше разобраться в проблемах их воспитания, если будем разговаривать друг с другом о своих детях открыто, как взрослые люди».

Мы с мужем в разводе, поэтому мне одной приходится заниматься воспитанием детей. Какие изменения в этом случае надо внести в ваши рекомендации о воспитании у детей послушания и дисциплины?

Никаких. Принципы правильного воспитания остаются одними и теми же, независимо от состава семьи. Неизбежно процесс воспитания для единственного родителя будет более трудным делом, так как вам некому помочь, когда дети становятся непослушными. Вы вынуждены играть роль и матери и отца, а это выполнить не так-то легко. Тем не менее дети не собираются делать скидки на создавшуюся трудную ситуацию. Вам необходимо добиться глубокого уважения к себе с их стороны. Поможет только это.

Моя маленькая дочь порой бывает очень милой и ласковой, а иногда становится просто невыносимой, грубой и капризной. Как мне отучить ее от такого непоследовательного поведения, если она при этом не делает ничего, что заслуживало бы наказания?

Я предложил бы вам взять ее на руки и поговорить с ней в таком духе: «Не знаю, заметила ты или нет, но в тебе как будто два человека, две личности. Словом «личность» я называю твою манеру действий, разговора и поведения. Одна из личностей в тебе - ласковая, любящая. Никто не достоин больше любви и счастья, чем эта твоя личность, когда она в тебе проявляется. Она любит работать и выискивать способы сделать остальных членов семьи счастливыми. Однако

иногда ты будто бы нажимаешь какую-то маленькую красную кнопку, и вдруг появляется другая личность. Она капризная, шумная и глупая. Ей хочется драться с братом и не слушаться мамы. Она просыпается утром с ворчанием и недовольством, а потом капризничает весь день.

По-моему, ты можешь нажать кнопку и вызвать то хорошую личность, то плохую. Иногда приходится тебя наказывать, чтобы заставить нажать правильную кнопку. Если тебе обязательно хочется нажать не ту кнопку, как ты это уже сделала сегодня, тогда мне придется также причинить тебе некоторое неудобство. Я устала от твоего капризного двойника, и мне хочется видеть милую и улыбчивую девочку. Давай так и договоримся».

Если воспитательный процесс принимает форму той или иной игры, например разговорного стиля, который я вам порекомендовал, то это значит, что вы добились своей цели без конфликта и враждебности.

Наш шестилетний сын страшный пессимист. Он постоянно хмур и неприветлив. Он способен повергнуть в уныние всю семью. Все наши попытки изменить его поведение не дали никаких результатов, а его настроение и отношение к окружающим становится только более мрачным и сердитым. Что нам с ним делать?

Задача родителей при общении с таким ребенком в первую очередь состоит в определении необходимого воспитательного метода, способного изменить его состояние. Если возникают даже малейшие изменения, то их необходимо поддержать и закрепить. Взгляд на жизнь, отношение к окружающим шестилетнего ребенка имеют абстрактный смысл, который он не в состоянии осознать в полной мере. Поэтому нужно создать некую систему, которая помогла бы прояснить и конкретизировать соответствующие цели в сознании ребенка. Чтобы помочь в этом родителям, я придумал «Таблицу отношений» (см. иллюстрацию), которая позволяет перевести эти тонкие, delicate аспекты поведения и отношений на язык конкретных математических значений. Пожалуйста, заметьте следующее. Система, которая предлагается, не подходит к оценке состояния ребенка, у которого просто сегодня плохое настроение или который временно ведет себя в неприятной манере из-за того, что болен, устал или что-то у него случилось. Систему надо рассматривать как вспомогательный

Моя таблица отношений

	Отличное (1)	Хорошее (2)	Удовлет- воритель- ное (3)	Плохое (4)	Ужасное (5)
Мое поведение по отношению к маме					
Мое поведение по отношению к папе					
Мое поведение по отношению к сестре					
Мое поведение по отношению к друзьям					
Мое отношение к работе					
Мое отношение к тому, чтобы лечь спать					

Последствия

- 6 - 9 очков** — Вся семья должна сделать что-нибудь веселое.
- 10 - 18 очков** — Ничего не происходит, ни плохого, ни хорошего.
- 19 - 20 очков** — Я должен посидеть в комнате в течение часа.
- 21 - 22 очка** — Мне полагается один удар ремнем.
- 23 и более очка** — Мне полагается два удара ремнем.

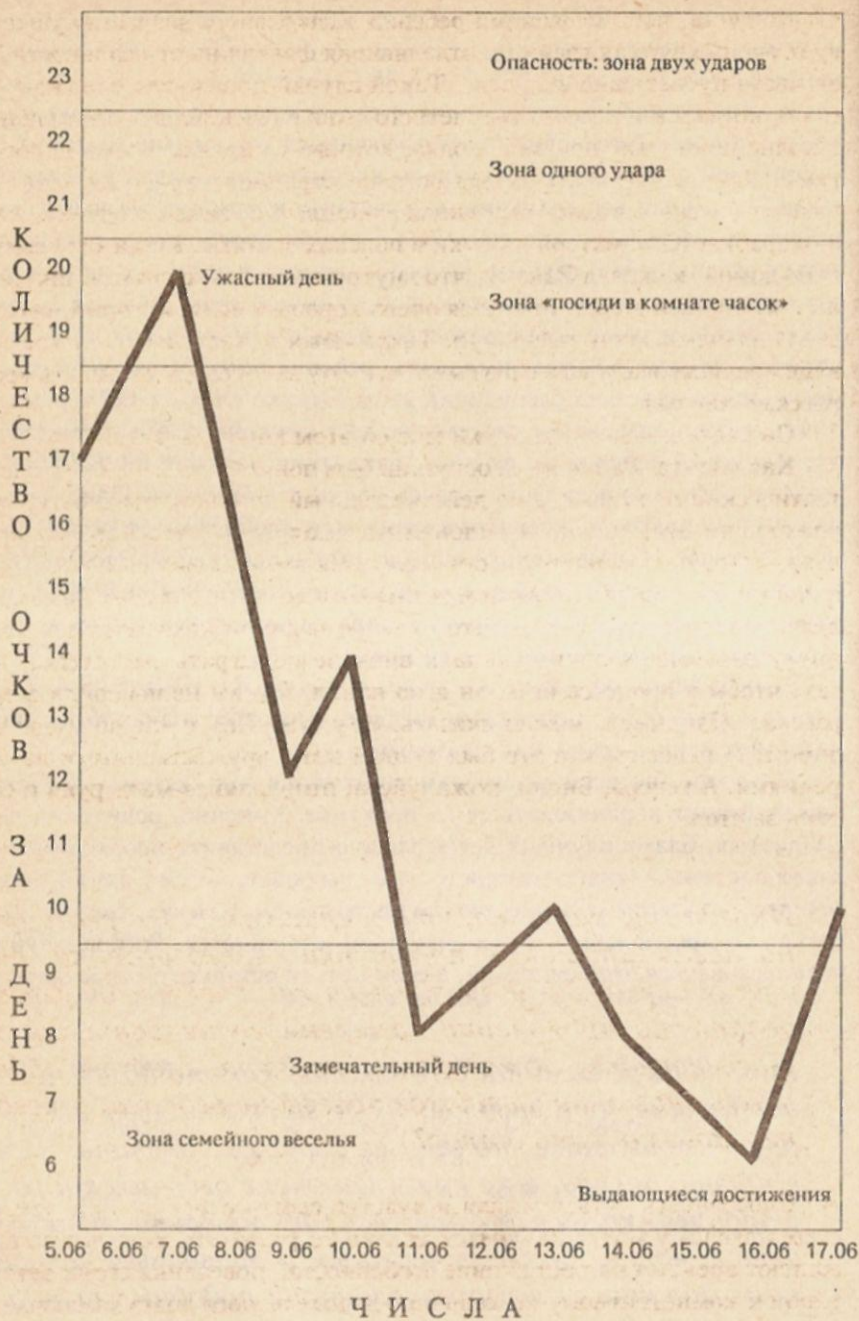
инструмент, который может помочь устранить устойчивое негативное и неуважительное отношение ребенка к окружающим, а взрослым осмыслить суть проблемы.

Нужно начертить эту таблицу и сделать достаточное количество копий, так как ежедневно будет требоваться отдельный листок. Поместите число X в соответствующем квадрате для каждой категории, а затем сложите все значения, полученные к моменту укладывания ребенка в постель. Такое подведение итогов перед сном должно казаться ребенку объективным. Но родители могут повлиять на результат, заранее рассчитав, каким он должен быть (это называется «уловкой»). Мама и папа могут пожелать результата в первый день - 18 очков. С трудом избежав наказания, ребенок почувствует необходимость подтянуться на следующий день. Однако следует подчеркнуть особо, что использование системы не даст никаких результатов, если непослушный ребенок не получит наказания, которое он заслужил, а также если, изо всех сил стараясь улучшить свое поведение, он не получит обещанного вознаграждения или одобрения от остальных членов семьи. Предложенный подход - это скорее всего метод «кнута и пряника», используемый для исправления отношения ребенка к окружающим, причем в той форме, которая поможет ребенку понять и запомнить предъявляемые ему требования.

Если ребенок не может освоиться с числовыми показателями, то в этом случае будут полезными графики итоговых значений, накапливаемых день за днем (см. диаграмму).

Наверное, не всем родителям понравится эта система, поэтому они не станут использовать ее на практике. Конечно, родителям покладистых, благополучных детей трудно представить необходимость такой системы. Однако матери и отцы, имеющие детей с замкнутым, мрачным характером, вечно плохим настроением, надеюсь, быстро оценят наше предложение. Если ситуация осложняется, то попробуйте воспользоваться этой системой, а если нет, то оставьте ее «про запас».

Мой четырехлетний сын пришел как-то домой и сообщил мне, что видел во дворе за домом льва. Так он решил пошутить, но всерьез пытался убедить меня, что это правда, а не ложь. Он очень огорчился и расстроился, когда я отказалась ему поверить. Мне хочется, чтобы он стал честным и правдивым человеком. Должна ли я его наказать за подобные шутки?



Конечно, нет. В сознании ребенка дошкольного возраста существует очень хрупкая граница, отделяющая фантазию от реальности, и он часто путает одно с другим. Такой случай произошел однажды со мной, когда я взял своего трехлетнего сына в Диснейленд. Он пришел в полнейший ужас при виде волка, который крался за тремя поросятами. Райан, взглянув на эти острые, страшные зубы, закричал в ужасе. У меня осталась бесценная кинолента, запечатлевшая, как он карабкается к матери на руки в поисках защиты. Когда мы вернулись домой, я сказал Райану, что внутри специально сшитой шкуры, изображающей волка, прятался очень хороший дядя, который никогда и пальцем никого не тронул. Такая новость настолько успокаивающе подействовала на моего сына, что ему захотелось услышать весь рассказ еще раз.

Он сказал: «Пап! Расскажи мне об этом хорошем дяде!»

Как видите, Райан не в состоянии был понять, что перед ним фантастический персонаж, а не действительный источник опасности, угрожающий его жизни. Я склонен предположить, что история про льва, которую сообщил вам сын, является продуктом такой же путаницы между воображаемыми и реальными вещами. Ребенок на самом деле, наверное, был уверен, что во дворе за домом находился лев. Поэтому разумнее в таких случаях вначале подыграть ему слегка, но так, чтобы в процессе игры он ясно понял, что вы не поверили в его рассказ. Например, можно сказать: «Ну, уж! Лев у нас во дворе за домом? Я надеюсь, что это был старый кот с дружественными намерениями. А теперь, Билли, пожалуйста, отправляйся мыть руки и садись за стол».

Иногда мне кажется, что я слишком резко реагирую на незначительные проступки своего ребенка, а в других случаях мне не удается как следует отреагировать на проявление намеренного неповиновения. Посоветуйте, пожалуйста, когда не следует обращать внимание на плохое поведение ребенка, а когда необходимо дать отпор?

Способность читать мысли и чувства своего ребенка - это искусство, которому могут научиться только те родители, которые не пожалеют времени на постижение особенностей поведения своих детей. Ключ к компетентному исполнению родительского долга заключается, в первую очередь, в умении поставить себя на место ребенка, при-

чем так, чтобы его глазами увидеть окружающее и почувствовать все то, что чувствует он. Когда ребенок ощущает себя одиноко, то ему требуется общество матери или отца. Когда в нем вспыхивает упрямство и непокорность, то ему требуется их помощь. Когда он чего-то боится, то ему требуется ощутить себя под защитой взрослых. Когда, что-либо возбуждает его любопытство, он нуждается в том, чтобы ему спокойно все объяснили. Когда он счастлив, он стремится поделиться своим весельем и радостью с теми, кого любит.

Родители, способные разбираться в ощущениях своего ребенка, почти всегда в состоянии правильно отреагировать на его нужды и удовлетворить истинные потребности. Когда достигается такой уровень воспитательного процесса, воспитание здоровых, нормальных детей можно считать искусством высокого класса. Но для этого требуются величайшая мудрость, терпение, преданность и любовь, которыми наделил нас Бог. Апостол Павел назвал жизнь в соответствии с нормами Христианства «разумным служением». И если мы, родители, именно так оцениваем поведение наших детей, то мы поступаем достойно.

Глава 9

ФИЗИЧЕСКИЕ НАКАЗАНИЯ: КОГДА, КАК И ЗА ЧТО ИХ ПРИМЕНЯТЬ

Не беспокоит ли вас - защитника применения физических наказаний в процессе воспитания ребенка - то, что вы способствуете утверждению в нашей стране жестокого обращения с детьми?

Да, меня беспокоит такая вероятность. Однако причина моего беспокойства связана с обучением родителей, в процессе которого возникали трудности из-за непонимания необходимости сбалансированного подхода к воспитанию детей. Очевидно, что в определенной мере в таком подходе должны использоваться как элементы убеждения, так и фактор наказания. Но самое главное - это умение сочетать наказание с терпеливым, уважительным и сердечным отношением к ребенку. Никто не может утверждать, что я выступаю за авторитарный подход в духе: «Дать им как следует по зубам». Подобный, основанный на враждебности, стиль отношений калечит душу ребенка, оставляет на ней незаживающие раны.

Ничто так не огорчает меня, как проявление жестокого обращения с детьми, которое так распространено в настоящее время в Америке! Существует множество детей по всей стране, которые даже сейчас, когда я пишу эти строки, терпят мучения и невысказанные страдания от рук своих родителей. Некоторых из этих: малышей, вызыва-

ющих чувство беспредельной жалости, доставляют к нам в больницу в таком состоянии, которое трудно даже вообразить: в синяках и кровоподтеках, в ожогах и с переломами. В сознании этих детей все представления о жизни постоянно подвергаются искажению под влиянием ужасных обстоятельств, в которых им суждено было родиться.

Каждому, кто профессионально занимался с пострадавшими детьми, приходится постоянно учиться управлять своим чувством сострадания и сопереживания. Мне удалось в некоторой мере добиться контроля над моими чувствами. И все же я до сих пор так и не научился смотреть на избитого ребенка без ощущения настоящего горя и боли в груди. Конечно, любой больной ребенок всегда испытывает страдания, но большинство детей ощущают при этом чувство любви своих родителей, которое приносит им эмоциональную поддержку. А избитый родителями ребенок страдает и эмоционально и физически. Его некому утешить. О нем никто не заботится. Никто не хочет его понять. Нет у него никого, кому он мог бы рассказать о своих сокровенных желаниях. Ему невозможно убежать и скрыться. Он не может объяснить, за что его ненавидят. Многие из этих детей слишком малы, чтобы выработать защитный механизм или хотя бы просто обратиться за помощью.

Минувшей весной я занимался восьмилетней девочкой, с пятнадцатимесячного возраста неоднократно подвергавшейся сексуальным надругательствам отца-алкоголика. Кто измерит всю глубину ее трагедии?! Другого ребенка из Лос-Анджелеса ослепила его мать, порезав ему глаза бритвой. Невозможно представить, как сможет человек прожить жизнь, зная, что его физический недостаток возник в результате преднамеренных действий его собственной матери. Еще одного маленького ребенка выбросили из машины на оживленную автостраду нашего города. Он долго оставался на дороге, прижавшись к разделительной полосе, чтобы его не задавили. Одному ребенку в качестве наказания жгли ноги горячим утюгом.

Совсем недавно по радио в выпуске новостей сообщалось о том, что обнаружили десятилетнюю девочку, подвешенную за ноги в гараже, принадлежавшем ее родителям. Я сам слышал это сообщение, сидя у себя в кабинете. Ужасные истории подобного рода хорошо знакомы тем из нас, кто по роду профессии занимается детьми. И сегодня существует большая вероятность, что где-нибудь недалеко от вашего дома находится маленький ребенок, который терпит жестокое обращение, разрушающее его здоровье и душу. Брайан Фрейзер, поверенный Национального центра по предотвращению жестокого и небрежного обращения с детьми, писал: «Когда-то считалось, что же-

стокое обращение с детьми является в первую очередь проблемой бедных и угнетенных слоев, но оказывается, такое обращение встречается во всех слоях общества и может рассматриваться как основная причина детской смертности в нашей стране».

Менее всего мне хотелось бы способствовать оправданию или рациональному обоснованию агрессивного поведения родителей в отношении детей. Позволю себе еще раз повторить, что я не верю в положительную роль жесткого, негибкого подхода к воспитанию послушания и дисциплинированности, какими бы прекрасными намерениями ни руководствовались при этом воспитатели. Дети должны существовать в пространстве, в котором они имели бы возможность свободно дышать, расти и чувствовать, что их любят.

Но опасность возникает также и в случае другой крайности - вседозволенности как принципа воспитания, когда многие родители, пытаясь избежать одной опасности, кидаются в другую. Эти опасности, подступающие к нам с обеих сторон, прекрасно описаны Маргарет и Уиллардом Бихерами, которые отмечали: «Семейная жизнь, в центре которой находятся взрослые, превращает родителей в хозяев, а детей - в их рабов. Так было в прошлом. В наши дни семья, в которой жизнь вращается вокруг ребенка, делает рабами родителей, а хозяевами положения - детей. Не бывает настоящего сотрудничества при взаимоотношениях, если оно строится на модели, в основе которой взаимоотношения типа хозяин - раб. В таких семьях отсутствует демократия. Ни жестокий авторитарный метод воспитания детей, ни появившийся в последнее время подход типа «Пусть все идет само собой» не способствуют развитию духовности ребенка. В обоих случаях у него не формируется чувство уверенности в себе и в своих силах.

Из детей, которых воспитывали в жестких, деспотических условиях, нередко вырастают безвольные автоматы или ожесточенные революционеры, готовые растратить свою жизнь на конфронтацию со всеми, кто их окружает. А те дети, для которых нет закона выше, чем их собственные сиюминутные прихоти, чаще всего становятся жертвами, попадая в ловушку своих амбиций. В любом случае и те и другие оказываются рабами. Первые попадают в рабство к тем, кто взял над ними верх, вторые - к тем, кто сужает их средствами на удовлетворение их appetитов. Никто из них не способен стать гражданином» на котором держится общество. Избежать превращения жизни человека в несчастье можно, если слабый пруттик, каким является ребенок, закрепить так, чтобы дерево, в которое он вырастет, не искривлялось ни в одном из этих ошибочных направлений».

В наше время высказывается много противоречивого по поводу применения телесных наказаний («порки»). Мне хотелось бы услышать ваши рассуждения и обоснования целесообразности этого подхода. В частности, что бы вы могли сказать тем, кто полагает, что телесные наказания приучают детей к мысли о возможности ударить другого человека, причинить ему физическую боль?

Несколько лет назад я участвовал в дебатах на эту тему с психологом в проводимой Филом Донахью телевизионной передаче. Позволю себе процитировать отрывок из комментария по поводу выступления доктора Джона Валузека, напечатанного в журнале «Пэрийд Мэ-гэзин».

«Прекратить бить детей - вот способ избавиться от разгула насилия в Америке», - утверждает психолог Джон Валузек. В своей речи на встрече в ассоциации «За умственное здоровье» в штате Юта Валузек заявил, что телесные наказания, применяемые родителями, способствуют закреплению в умах детей соображения о приемлемости насилия в отношении других людей.

«Телесные наказания - это первый отсчет на шкале насилия, - сказал Валузек. - За ним идут избиения, а заканчивается все насилием, грабежами и убийствами. Модель поведения, включающая телесные наказания, которой следуют в семье, дает основание думать про себя: «Когда я не буду знать, что делать дальше, у меня в запасе всегда остается насилие»».

Что за нелепость - возлагать вину за то, что Америкой овладела волна насилия, на любящих родителей, желающих отдать все силы на воспитание своих детей! Такое заключение выглядит особенно глупо в сравнении с кровавой ярмаркой, предлагаемой нашим детям ежедневно с экранов телевизоров. В среднем к шестнадцати годам человек имеет возможность наблюдать восемнадцать тысяч сцен убийств, включающих поножовщину, стрельбу, повешения, обезглавливания, отделения и повреждения конечностей и т.д. Кажется по меньшей мере странным, что мудрецы от психологии в наши дни в поисках причин жестокости в конце концов начинают указывать пальцем на родителей, которые стараются прилежно растить своих детей, воспитывать граждан, способных в будущем нести ответственность за свои поступки. Такая позиция играет в некотором смысле роль «пресса», оказывающего в последние годы давление на родителей, которые ве-

рят в необходимость телесных наказаний для своих непослушных детей.

Возражения против телесных наказаний опираются на четыре аргумента. Они основаны на ошибочных представлениях и неправильном понимании сути проблемы. Первый аргумент содержится в заявлении доктора Валу зека и сводится к тому, что телесные наказания приучают детей к мысли о возможности ударить другого человека, сделать ему больно. В этом высказывании телесное наказание изображается в виде преднамеренного враждебного нападения рассерженного родителя с целью нанести вред или причинить боль своей маленькой жертве. По общему признанию, такой вид насилия регулярно наблюдается в отношениях между поколениями и оказывает разрушительное воздействие на детей. Однако если телесные наказания применяют родители, любящие своих детей, то они приобретают совершенно иной смысл и носят другой характер. Они играют роль инструмента воспитания, с помощью которого подавляются проявления пагубного поведения. Конечно, здесь и речи не идет о попытке нанести вред другому человеку. И если первый вариант - акт враждебности, то второй - акт любви. Они отличаются друг от друга, как день от ночи.

Я отвечал на этот аргумент доктора Валузека в своей книге «Наказывать или разобратсья», в которой показал роль даже незначительных болевых ощущений в приучении ребенка к дисциплине и порядку.

Те же самые специалисты говорят, что телесные наказания учат наших детей бить других людей, делают человека более жестоким, склонным к насилию. Чепуха! Если ваш ребенок когда-то схватился за горячую духовку, то можно держать пари, что он никогда по своей воле этого больше не сделает. Он не станет более жестоким человеком из-за того, что духовка обожгла его руку. На самом деле он получил хороший урок благодаря болевому ощущению. Аналогичные ситуации бывают тогда, когда ребенок падает со своего высокого детского стула, или прищемит палец дверью, или его укусит злая собака. Во всех этих случаях он познает опасности, которые его подстерегают в жизни. Все ушибы и мелкие ранения, полученные в детстве, составляют естественные элементы процесса формирования чувства осторожности и уважения к окружающему нас миру. Эти ощущения боли не наносят ребенку ущерба, не унижают его чувства собственного достоинства. Они не делают его озлобленным. Они просто знакомят его с реальностью. Аналогично этим явлениям, телесное наказание за непослушание, осуществленное любящим родителем в соответствующей форме, выполняет такую же роль, причем подсказывает ребенку необходимость избегать опасностей не только со стороны внешнего

мира, но и в результате собственных ошибок в поведении (эгоизма, непослушания, нечестности, агрессивности и т.д.).

Другое, наверное основное, возражение против телесных наказаний можно обнаружить в заключительной фразе доктора Валзуека: «Когда я не буду знать, что делать дальше, у меня в запасе всегда остается насилие». Телесное наказание характеризуется как самое последнее средство, к которому могут обратиться родители, как к акту окончательной утраты надежды и разочарования. В таком варианте оно переходит в один ранг с криком, угрозами, заламываниями рук и потоками слез. Даже те специалисты, которые выступают за применение телесных наказаний, часто допускают ошибку, предлагая применять их только тогда, когда все остальные средства не имели воздействия. Я категорически не согласен с таким взглядом.

Телесные наказания припасаются на случай намеренного неповиновения, независимо от того, когда оно происходило. Именно так! Они оказываются гораздо эффективнее, если применяются в начале конфликта, когда родители еще контролируют свое эмоциональное состояние, а не спустя полтора часа после начала препирательств. Действительно, вероятность проявления жестокости родителей становится гораздо больше после того, как ребенку предоставляется возможность часами раздражать, нагнетать возбуждение, терзать своих родителей, не слушаться, дуться на них. Тогда, наконец, родительский гнев, прорываясь наружу как взрыв, может достигнуть такой силы, которая сметает на своем пути все что угодно (и это часто случается). На мой взгляд специалисты-психологи, такие как доктор Валзуек, неосознанно способствуют проявлению жестокости в отношении детей, так как они отказывают родителям в праве повседневно проводить коррекцию поведения своих детей, причем тогда, когда мама и папа находятся в состоянии наименьшего раздражения. Позже, когда раздражение постепенно накапливается, родители вынуждены прибегать к последнему средству - насилию, так как они, по словам доктора Валзуека, не знают, что делать дальше.

Третий общепринятый аргумент против телесных наказаний основывается на результатах изучения жизни животных. Если мышь пустить бегать по лабиринту, то она учится правильно вести себя и выбираться из него гораздо быстрее, когда экспериментатор вознаграждает ее за каждый правильный поворот кусочком еды, а не тогда, когда он наказывает ее ударами электрического тока за каждый неправильный выбор направления. На основе этого и других аналогичных исследований делается малоубедительное предположение, будто наказание оказывает слабое воздействие на поведение человека. Но не надо забывать, что люди - это не мыши. И достаточно наивно срав-

пивать их с людьми. Вполне очевидно, что ребенок способен на бунтарское, непокорное отношение к различным требованиям, которое не имеет ничего общего с положением растерявшейся мыши, бегающей в лабиринте. Согласен, если мальчиков и девочек наказывать за каждое неправильно произнесенное слово, то это вряд ли поможет им скорее научиться читать. Но речь идет только о ситуациях намеренного неповиновения, за которым стоит определенное восприятие ребенком родительского авторитета и власти, его представление об обязательности их признания (а мышь, между прочим, даже не знает о существовании экспериментатора).

Если наказания не оказывают никакого влияния на поведение человека, тогда почему полиция штрафует за превышение скорости? И это оказывается весьма эффективным средством поддержания порядка, особенно на оживленных дорогах. Тогда почему владельцы домов бегут на почту оплачивать свои налоги вовремя, чтобы не пришлось выплачивать пени за опоздание с платежами? Если наказания не имеют силы, то почему после хорошей взбучки упрямый маленький бунтарь чаще всего превращается в ласкового любящего ангела? Вопреки наблюдениям за поведением мышей, в формировании поведения человека вознаграждения и наказания играют важную роль. Ни то, ни другое нельзя сбрасывать со счетов. Думаю, что Леонардо да Винчи ничего не слышал о поведении мышей в лабиринте, когда писал: «Тот, кто не наказывает зло, способствует тому, чтобы оно творилось!»

Четвертый аргумент против практики телесных наказаний исходит от тех, кто считает, будто они наносят ущерб достоинству ребенка и его способности правильной самооценки. По этому поводу достаточно сказать: ребенок в состоянии различить, что стоит за поведением его родителей - любовь или ненависть. Именно поэтому создается впечатление, что юное создание, как бы зная, что заслужило порку, испытывает что-то вроде облегчения, если, наконец, до нее доходит дело. Ребенку легче понять цель и роль такого наказания за его импульсивные действия, чем разобраться в оскорблениях, которыми его осыпают, будто бы с целью помочь ему исправить свое поведение.

Осмысление ребенком действий его родителей можно проиллюстрировать рассказом одного отца о своем пятилетнем сыне, который вздумал не слушаться родителей в ресторане. Мальчишка грубил матери, выплеснул воду на младшего брата, намеренно портил всем настроение. После того как он оставил без внимания замечания, повторенные четыре раза, отец взял сына за руку и пошел с ним к автомобильной стоянке, где собирался устроить ему небольшую порку. За этой ситуацией наблюдала женщина, которая, видимо, любила совать нос туда не следует. Она вышла вслед за отцом с сыном из ре-

сторона и проследовала до стоянки. Когда отец приступил к наказанию, она стала махать руками и кричать: «Оставьте мальчика в покое. Отпустите его! Если вы не прекратите, я позвоню в полицию!» Пятилетний ребенок, который до этого момента ревел и брыкался, немедленно прекратил плакать и, как ни в чем не бывало, с удивлением спросил отца: «Что случилось с этой тетей?» Мальчик понимал причины и цель наказания, чего нельзя было сказать о его защитнице. Хотелось бы, чтобы доктор Валузек и его соратники так же, как и этот ребенок, разбирались в истинной сути наказания.

Позволю себе еще раз подчеркнуть, что телесные наказания не являются единственным инструментом, пригодным для формирования у детей воли и характера, и не могут считаться приемлемым способом во всех случаях и в любом возрасте ребенка. Мудрые родители должны вначале разобраться в эмоциональных и физических особенностях ребенка, учитывая его конкретный возраст, и только после этого подбирать методы убеждения и наказания, отвечающие индивидуальным потребностям ребенка.

Расскажите, пожалуйста, как применять телесные наказания к детям с упрямым характером в возрасте полутора-двух лет.

Слегка отшлепать полуторагодовалого ребенка можно, но делать это надо не часто, только в случаях явного непослушания, и никогда - при проявлении детской безответственности! Ощущение гнета тяжелой руки в этот возрастной период заставляет ребенка подавлять в себе потребность в постоянном освоении окружающей среды, что может иметь далека идущие неблагоприятные последствия. Ребенка этого возраста нужно постепенно приучать слушаться и подчиняться указаниям родителей. Не следует даже пытаться добиваться результата после первого замечания.

Прибегая к телесным наказаниям, лучше пользоваться небольшими легкими ремнями и реже шлепать ребенка рукой. Мне всегда казалось, что ребенок должен ощущать руки родителей как предмет, связанный с любовью и лаской, а не как инструмент наказания.

Если отец привык отвешивать шлепки своему юному созданию тогда, когда тот не ожидает, что его ударят, то такие действия папы могут привести к неприятностям. Вероятнее всего, ребенок постарается увернуться и отскочить, а отец неожиданно попытается его ухватить и ударить. И, конечно, удар по лицу может повредить нос, ухо

или челюсть. Если родители наказывают ребенка всегда с помощью такого нейтрального предмета, как ремень, и применяют его осмотрительно, осторожно и целенаправленно, тогда у ребенка никогда не возникнет страх оттого» что его могут неожиданно отшлепать за какой-то случайный невольный проступок. Существуют исключения из этого правила, например в случаях, когда ребенок тянет руки к духовке или к другим опасным предметам.

Должны ли телесные наказания причинять боль? Да, должны, иначе они не произведут никакого впечатления. Шлепок ниже спины через три слоя мокрых пеленок и ползунков не несет малышу информации, которую он может понять. Однако небольшое болевое ощущение оставит след в его памяти. Конечно, нет необходимости лупить его, как «Сидорову козу», пока, не устанет рука. Двух или трех легких решительных шлепков ремешком по ногам или ниже спины обычно достаточно, чтобы донести до ребенка мысль: «Ты должен меня слушаться». И, наконец, наказывать надо сразу же после проступка. Это очень важно, так как позже лучше вообще этого не делать. Память малыша полутора-двухлетнего возраста еще недостаточно развита и не может воспринимать наказание, пришедшее позже, чем через десять минут, как справедливое. Потом, когда печальный эпизод останется позади и слезы высохнут, у ребенка обычно возникает потребность в том, чтобы мать или отец взяли его на руки и утешили. Из всех сил постарайтесь удовлетворить его желание. Обнимите малыша так, чтобы он почувствовал себя под защитой родных рук, исполненных любви к нему. Мягко покачайте его. Скажите ему, как сильно его любите и почему он должен слушаться мамочку. Этот момент может оказаться самым важным событием целого дня.

В семьях, соблюдающих христианские принципы, чрезвычайно важно в это время помолиться вместе с ребенком, признаваясь Богу в том, что все мы грешны и никого из нас нельзя назвать совершенным. Обращение к Богу и Его готовность даровать прощение каждому из нас становится чудесным переживанием даже для такого маленького ребенка.

Как долго можно разрешать ребенку плакать после наказания? Существуют ли какие-то пределы?

Да, я полагаю, что такие пределы должны быть. До тех пор, пока слезы несут ребенку облегчение и снимают напряжение, им нужно дать возможность капать. Но плач порой быстро превращается из ры-

даний для собственного облегчения в орудие воздействия на окружающих. Плач порой становится инструментом протеста, который должен наказать «врага». Искренний плач от обиды и боли обычно длится не более двух минут, но может затянуться и на пять минут. В этом случае ребенок начинает просто жаловаться. Это изменение можно распознать по тону плача и его громкости. Я советую попросить малыша прекратить обиженный плач. Совсем маленький ребенок легко перестает плакать, если его интерес и внимание переключить на что-нибудь другое.

Я прибегала к телесным наказаниям и порола детей за непослушание, но, мне кажется, это совсем не помогло. Может быть, такие методы воспитания действуют не на каждого ребенка?

Дети такие разные, что иногда даже трудно поверить, будто все они члены единой семьи - человечества. На некоторых детей может оказать совершенно потрясающее действие только один недружелюбный, осуждающий взгляд. А для другого ребенка, чтобы произвести достаточное впечатление, требуются, по-видимому, достаточно суровые меры наказания. Эти различия являются чаще всего результатом определенной потребности ребенка в одобрении и признании со стороны взрослых. Первейшая задача родителей состоит в том, чтобы увидеть эти потребности глазами ребенка, чтобы была возможность соизмерять наказания и поощрения с его особенностями и степенью восприятия таких воздействий.

Отвечая непосредственно на ваш вопрос, я должен сказать, что в большинстве случаев причины неэффективности телесных наказаний не связаны с индивидуальными различиями между детьми. Когда обнаруживается, что дисциплинарные меры не дают результата, то в основном это происходит из-за существенных ошибок в подходе к их применению. Я провел исследование ситуаций, которые мне поведали родители в связи с безрезультатной реакцией их ребенка на наказание, и установил четыре основные причины возникающих неудач.

1. Наиболее часто встречается ситуация, когда к наказаниям родители прибегают случайно, бессистемно. Временами ребенка не наказывают за какое-то конкретное неповиновение, а потом вдруг наказывают за тот же самый проступок. Детям необхо-

дима определенность, когда решаются вопросы справедливости и ответственности.

2. У ребенка может быть более волевой, более сильный и упрямый характер, чем у его родителей. Об этом чаще всего знают как родители, так и ребенок. Если он выдерживает временный натиск со стороны матери или отца, то обычно выигрывает в поединке, добываясь от родителей исключения наказания как элемента воспитательного репертуара. Даже если мама раздругой и отшлепает его, то он все равно настоит на своем и снова бросит ей вызов своим неповиновением. Выход из подобной ситуации очевиден: родители должны выдержать натиск. Им необходимо продержаться до победы, даже если потребуется несколько раз прибегнуть к наказанию за один и тот же проступок. Такие ситуации, конечно, протекают болезненно для обеих участвующих сторон, но выигрыш родителей будет, если и не послезавтра, то обязательно в недалеком будущем.
3. У некоторых родителей появляется желание прибегнуть к наказанию неожиданно, несмотря на то что целый год, а то и два они ничего не предпринимали. Ребенку требуется время, чтобы разобраться и отреагировать на новый метод воздействия, поэтому родителям остается в таких случаях только удивляться отсутствию немедленных результатов.
4. Возможно, родители наказывают ребенка слишком мягко. Если шлепок не вызывает ощущения легкой боли, то не стоит пытаться его повторить. Слабый удар рукой ниже спины через много слоев одежды, надетой на двухлетнего ребенка, не окажет никакого воздействия. Конечно, я ни в коем случае не советую сильно бить ребенка, но он должен почувствовать суть наказания.

Встречаются дети, для которых телесные наказания либо недействительны, либо вообще неприемлемы. Например, наблюдая детей с повышенной активностью, я видел, что любое воздействие на нервную систему приводило их в сильное возбуждение. В подобных ситуациях необходимо прибегать к другим дисциплинарным методам.

Я знаю, что можно применять телесные наказания по отношению к маленьким детям. А могу ли я наказывать своего десятилетнего сына?

Перед вступлением ребенка в период подросткового возраста наказания должны становиться все реже и реже. Конечно, некоторым особенно упрямым и непослушным детям просто требуется иногда порка. Однако последнее наказание, когда покладистое юное создание почувствует на себе действие ремня, должно произойти до наступления его десятилетнего юбилея, а может быть, даже года на четыре раньше этой даты.

Мне бы хотелось услышать о ваших взглядах на наказания подростка, особенно после вашего совета не прибегать к порке детей подросткового возраста, так как это непродуктивно и неразумно.

Единственным инструментом воспитания дисциплины и наказания за ее нарушение остаются варианты использования интересов подростка, связанных с его окружением и условиями жизни. Например, вы можете позволить своему сыну или дочери воспользоваться вашей машиной или даже разрешить отвезти вас куда-нибудь. Вы можете предоставить подростку какие-то права или лишить их, вплоть до разрешения или запрета пойти на вечеринку. Вы можете выделить ему безвозмездно некоторую сумму денег или ссудить средства на льготных условиях или проявить скупость и вовсе закрыть кассу для своего отпрыска. Вы можете подтвердить право подростка пользоваться телефоном и смотреть телевизор, но можете временно отказать ему в этом праве.

Однако в настоящее время стало очевидным, что подобные действия не дают особой возможности влиять на ребенка, а в некоторых случаях совсем неадекватны возникающим проблемам. Конечно, после призывов к разуму, сотрудничеству и верности семье, отцу и матери остаются лишь эти сравнительно слабые методы наказания. Можно только установить некоторую зависимость между поведением наших детей и благоприятными или неблагоприятными последствиями, которые следуют в результате их действий, а также надеяться, что эта зависимость окажется достаточно значимой для подростка, чтобы он предпочел сотрудничество с родителями, а не конфронтацию с ними.

Наверное, мои рассуждения звучат расплывчато и невразумительно. Поэтому я позволю себе высказаться более определенно. В настоящее время почти во всех ситуациях упрямый, рассерженный подросток шестнадцати лет при столкновении с родителями в состо-

янии одержать победу над ними. Законы меняются все больше в пользу эмансипации подростков. В большинстве районов он может оставить родительский дом, и его нельзя вернуть обратно. Он может пить и курить, нарушать гражданские законы прежде, чем общество станет его наказывать. Подружка такого подростка во многих штатах может получить противозачаточные таблетки без разрешения и даже без ведома родителей. Если же они не помогут, она может устроиться в больницу, где делают аборт, не сообщая об этом никому. Осталось очень мало «взрослых» привилегий и пороков, в которых можно отказать подростку, страстно увлеченному борьбой за свою независимость.

Конечно, нынешняя ситуация серьезно отличается от былых, старых времен, когда мальчик Билли-Джо воспитывался на ферме, расположенной милях в восьми или десяти от дома ближайших соседей, до которого можно было добраться только верхом на лошади. Его папаша, фермер Браун, исполненный уверенности в своей власти, мог учить уму-разуму своего взбунтовавшегося сына без вмешательства внешних сил. Нет сомнения, что отцу и сыну было гораздо легче прийти к соглашению, пока они отдыхали, сидя на пашне где-нибудь в Забытых Полях.

Но сегодня любая вспышка недовольства у подростка может перерасти в затаенное пламя. Попытка получить десяток долларов порой становится конфликтом, в то время как подростка соблазняет столько журналов, аудиокассет, концертов популярной музыки... И все эти средства готовы угодить любым его прихотям. Услужливые фирмы всеми силами подстегивают все мыслимые и немыслимые желания учащихся городских средних школ. Эти обстоятельства превратились в силу, с которой приходится считаться.

Если у подростка нет внутреннего голоса, призывающего к сотрудничеству и ответственности, очень скоро ситуация может стать угрожающей. Но откуда появиться этому голосу? Я неоднократно повторяю, что жизненно важную роль в формировании чувства уважения между поколениями играют ранние детские годы каждого человека. Без этой воспитательной основы, без чувства детского благоговения перед родителями баланс сил и способность контролировать конфликтную ситуацию в годы юности ребенка обычно смещаются в пользу более молодого участника «битвы». Я сослужил бы плохую службу своим читателям, если бы попытался внушить другое представление об этой проблеме.

Глава 10

ИСТОЧНИК ФОРМИРОВАНИЯ ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА У ДЕТЕЙ

Почему в наше время многие люди ощущают себя лишними, а зачастую и неполноценными членами общества?

Эпидемия сомнений в своих силах и способностях распространилась в настоящее время в результате действия совершенно неправильной системы представлений о ценности человеческой личности, которые стали преобладать в нашем обществе. Далек не каждый человек признается обществом как личность. Напротив, мы в основном бережем похвалы и восхищение только для небольшой группы избранных, которым повезло родиться с такими способностями и качествами, которые ценятся особенно высоко. Это - порочная, неправильная система, и нам как родителям надо стараться компенсировать ее воздействие на наших детей.

Создается впечатление, что представления о ценности человеческих личностей в нашем обществе должны обязательно соответствовать некоторым жестким стандартам и нормам. Конечно, люди, которые от рождения им соответствуют, как правило, прекрасны! А те из них, кто отличается большим умом, добьются всеобщего признания. Обычно пользуются уважением «звезды» в сфере атлетизма и

спорта. Но, пожалуй, никто из людей не воспринимается как самостоятельная, индивидуальная ценность, значимая уже потому, что он - живой человек. Общественное признание рассматривается как награда, которую распределяют с большой осторожностью, как бы стремясь убедиться в том, что она не достанется недостойному.

Вы говорите о «жестких стандартах», по которым оценивается тот или иной человек. Какие качества личности, по вашему мнению, относятся к наиболее ценным?

Список человеческих качеств, наиболее высоко оцениваемых и уважаемых в нашем обществе, открывает физическая привлекательность. Людей, которые оказались обладателями такого достоинства, нередко почитают и даже побаиваются. К человеку, не обладающему таким качеством, иногда проявляется неуважение со стороны окружающих. Подход с такой меркой кажется совершенно несправедливым, но он достаточно часто обнаруживается в самые ранние годы жизни человека, когда на привлекательного младенца могут смотреть как на существо, имеющее большую человеческую ценность. В то же время невзрачный с виду ребенок такого впечатления обычно не производит. Поэтому бывают случаи, когда молодая мать испытывает чувство сильной подавленности после рождения первого ребенка. Она, конечно, знала, что большинство новорожденных имеют довольно жалкий вид, но никак не предполагала, что это - такой ужас! На самом деле в глубине души она надеялась произвести на свет смеющегося, произносящего «уа-уа» пупса с открывающимися и закрывающимися глазами, с четырьмя белыми зубками и пухлыми розовыми щечками. А вместо этой прелести у нее появилось красное, беззубое, безволосое, постоянно плачущее создание со сморщенным личиком, которое она, возможно, и не прочь бы отдать обратно. Следовательно, сама ценность даже такого младенца, которому всего-то несколько дней от роду, и то порой подвергается сомнению даже со стороны его родителей.

Со временем, по мере роста ребенка, его уже начинают оценивать как личность не только родители, но и многие люди вне дома. Конкурсы красоты, в результате которых свидетельства и призы выдаются детям с привлекательной внешностью, стали у нас обычным явлением, как будто у привлекательного ребенка и без этого нет в достатке преимуществ, которые сулит ему жизнь. Можно привести тысячу

примеров подобного извращения системы оценки человека. Вы можете вспомнить трагический случай, который произошел в Чикаго в 60-е годы, когда самым жестоким образом были убиты восемь студенток, будущих медицинских сестер. На следующий день комментатор, обсуждая по радио это преступление, высказал такую мысль: «Особую трагичность этому событию придает тот факт, что все девушки были такими привлекательными!» Другими словами, девушки оказались более ценными среди других людей из-за их привлекательной внешности, что делало их утрату более трагичной. Если принять подобное утверждение, то придется признать правильным и обратное: убийство становится менее трагичным событием, если речь идет о некрасивой, невзрачной девушке. Джордж Оруэлл в «Скотном дворе», пародируя такой подход к людям, писал: «Все животные равны между собой, но некоторые более равны, чем остальные».

Смысл моего рассуждения сводится к тому, что с самых первых лет жизни ребенку внушается представление о социальной значимости физической красоты, и невозможно уберечь его уши от таких рассуждений. Многие взрослые даже не пытаются скрывать от детей свое искаженное представление о человеке.

Как формируется ощущение неполноценности?

Мне кажется, что я всегда чувствовал свою неадекватность, но не могу вспомнить, с чего это началось. Вы не в состоянии вспомнить причины и время возникновения сомнения в себе и в своих способностях, потому что это случилось в ранние годы вашего сознательного существования. Маленький ребенок рождается со стремлением все подвергать сомнению и проверять даже собственную ценность. Это стремление так же естественно, как его желание ходить и говорить. Сначала это попытки на простейшем уровне установить свое место в доме. Потом они распространяются за пределы семьи, в область социальных контактов. Эти первые впечатления ребенка, когда он пытается осмыслить вечную проблему - кто он? - оказывают глубокое воздействие на развитие его личности, в особенности если оно носит болезненный характер. Не очень редки случаи, когда ребенок из младшей группы детского сада уже пришел к заключению, что он ужасный урод, невероятно туп, что его никто не любит, он никому не нужен, что он глупый и странный.

Ощущения своей неадекватности могут проявляться в раннем возрасте довольно спокойно и обычно подавляются в период учебы в начальной школе. Они таятся где-то сразу за границей сознания, но

никогда не уходят от нее далеко. Однако ребенок с наиболее сильными сомнениями в себе с детства постоянно накапливает свидетельства своей неполноценности. Каждая неудача заносится в память во всех подробностях. Каждое недоброжелательное замечание запоминается надолго. Любой случай, когда его отвергли или посмеялись над ним, оставляет царапину или зарубку на его чувствительном восприятии собственного «Я» в течение всех этих сравнительно спокойных лет. А потом случается порой и такое! Ребенок превращается в подростка, и весь окружающий мир взрывается накопленными внутри него чувствами. Все далекие свидетельства его неполноценности всплывают и начинают раскручиваться в сознании подростка с вулканической силой. Разбираться со всеми этими проблемами ему придется всю оставшуюся жизнь. А с вами этого не происходит?

Почему сейчас люди обращают более пристальное внимание на свои физические недостатки и сильнее из-за них переживают, чем в прежние времена? В чем причины этой «эпидемии»?

Полагаю, что огромное внимание и значение, придаваемые физической привлекательности человека, стали побочным продуктом происходящей сексуальной революции. Наше общество оказалось перегруженным интересом к эротическим вопросам, начиная с середины 60-х годов, когда начался кризис традиционных моральных норм и многих ограничений. Все средства массовой коммуникации: телевидение, радио, журналы, фильмы, рекламные издания, литература, а также мода излучают завораживающее очарование чувственности всех видов и сортов. Если секс становится таким важным для всего общества фактором, как это случилось у нас и чему мы все являемся свидетелями, то вполне очевидно, что сексуальная привлекательность и шарм каждого человека поднимаются на новый уровень социальной значимости. То есть, чем сильнее культура «накачивается» сексом, тем больше в ней будет почитаться физическая красота, тем значительнее будет подвергаться унижению и осуждению неприглядность и невзрачность.

В Америке в 70-е и 80-е годы увеличилось число несчастных случаев на эмоциональной почве, особенно среди тех, кто с особой силой осознает свою неспособность конкурировать в игре, где главным оружием является внешность и кокетство. Если красота становится необходимой в жизни валютой, монетой, имеющей золотое обеспече-

ние, то в этой игре многие вынуждены признавать себя банкротами. И как ни печально, наиболее уязвимыми жертвами применения этой глупой системы мер человеческой ценности становятся маленькие дети, которые слишком малы, чтобы понять ее абсурдность, слишком слабы и незрелы, чтобы найти способы защиты, и слишком хрупки, чтобы дать отпор.

Я понимаю, как общество определяет ценность ребенка по его физической привлекательности. Но как сам ребенок учится подходить с той же меркой к себе и другим людям? Каков механизм, с помощью которого принятое в обществе представление об этих проблемах передается ребенку дошкольного возраста?

Дети хорошо замечают отношение окружающих людей к внешности того или иного человека. Только абсолютно невосприимчивый ребенок не в состоянии заметить, что некрасивая девушка не может победить в конкурсе на звание «Мисс Америка», а люди с неприглядной внешностью не становятся лидерами в веселых компаниях; что некрасивый человек редко становится звездой экрана, а некрасивому мужчине, может быть, никогда не удастся жениться; что у уродливого человека мало друзей и он в меньшей степени нужен людям! Более того, просмотрев общеизвестные книжки для детского возраста, я был немало удивлен, обнаружив, как много старых, давно известных историй вращается в том или ином виде вокруг физической привлекательности персонажей.

«Гадкий утенок» - всем известная история несчастной маленькой птички, которую отвергли и изгнали другие утки, так как они больше соответствовали стандартам утиной красоты. Гадкий утенок был в отчаянии от своего гротескного внешнего вида. Однако, к счастью, внутри у него жил прекрасный лебедь, в которого он превратился, выйдя из детского возраста (в этой истории ничего не говорится о тех гадких утятах, которые выросли в гадких уток!). Сколько детей терпеливо ждет, когда же они превратятся в прекрасного лебедя, видя, как в подростковом возрасте их дела идут все хуже и хуже.

«Рудольф - красноносый северный олень». У Рудольфа был нос странного вида, из-за которого его отверг другой северный олень. Эта история меньше всего имеет отношение к жизни северных оленей, она полностью относится к детским проблемам. Именно так ведут се-

бя дети, когда у кого-то из них имеются физические недостатки. Они отталкивают от себя таких детей и насмехаются над ними. Единственным способом добиться признания для таких Рудольфов, живущих в мире, остается совершить какой-нибудь чудесный героический поступок, символом которого в сказке является галантная поездка на санях во время снежной бури.

«Слоненок Думбо». Над Думбо издевались из-за того, что у него были большие уши, которыми он хлопал до тех пор, пока однажды не взлетел с их помощью. Эта история во многом напоминает затруднения, с которыми столкнулся Рудольф. Она часто повторяется в книжках для детей младшего возраста, так как подобные трудности обычны в их реальной жизни.

«Белоснежка и семь гномов». Злая королева задает фатальный вопрос: «Свет мой зеркальце, скажи, кто на свете всех милее?» Меня приводит в испуг невежество, заключенное в ее вопросе! Какое разнообразие непредсказуемых возможностей могло учесть волшебное зеркало в своем ответе! Увы, причина, почему королева вздумала задавать этот вопрос, ясна: самая красивая, значит, самая благородная, самая ценная личность на Земле. Возможно, такая королева до сих пор где-то и царствует.

«Золушка». Изначальное различие между Золушкой и ее двумя сводными сестрами проявилось также на почве красоты. Об этом свидетельствуют иллюстрации к любому изданию этой сказки. Конечно, Золушка была без модной прически и одета в лохмотья, но у нее присутствовали основные компоненты красоты. Вовсе не тыква и не мыши так потрясли принца, когда Золушка прибыла на бал. Она была прелестной маленькой девочкой.

Смысл моего ответа сводится к тому, что мы с невероятным успехом внедряем в сознание самого маленького ребенка мысль о важности внешней физической красоты человека. Всех детей приучают к этой мысли, как только они вынырнут из пеленок! Трудно придумать более бессмысленную систему взглядов в вопросах воспитания и образования!

Какую роль играют учителя в формировании взглядов учеников на роль физической привлекательности человека?

К сожалению, учитель - это продукт того же общества, которое формирует у людей систему ценностей и взглядов на жизнь. Учителя может оттолкнуть от ребенка его внешняя непривлекательность, зато привлечь какое-нибудь миловидное личико.

Двое исследователей, Эппен Бершед и Элайн Уолстер, опубликовали результаты, вызвавшие потрясение и недоумение. В своей классической статье «Красота и возможность стать лучшим», появившейся в журнале «Психология сегодня» («Psychology Today»), они показали, какое влияние на невзрачного ребенка младшего возраста оказывают смещения в подходах к оценкам личности человека.

1. Имеются свидетельства, что на оценки за успеваемость учащихся влияет также и внешняя привлекательность ребенка.
2. Когда взрослым давали фотографии нескольких детей и просили показать среди них ребенка, который, по всей вероятности, должен нарушать порядок в классе или совершать другие проступки, то они чаще выбирали внешне непривлекательного ребенка, считая его вероятным нарушителем. Аналогично оценивали они некрасивого ребенка, думая что он скорее окажется нечестным, чем его миловидный ровесник.
3. Способ, который выбирают взрослые при решении проблемы наказания, согласно результатам Карен Дайона, также имеет отношение к привлекательности ребенка. Следовательно, одинаковые проступки, находящиеся в пределах дозволенного, воспринимаются многими взрослыми довольно спокойно, если их совершает миловидное юное создание, и достаточно сурово наказываются, если виновник - его невзрачный товарищ в классе.
4. Наиболее важен вывод о воздействии физической привлекательности ребенка в младших группах детского сада. Он совпадает и с моими наблюдениями. Уже в возрасте трех лет маленький херувимчик пользуется большей популярностью, чем его ровесники в группе. К сожалению, даже в таком нежном возрасте некоторые физические особенности малыша, например избыточная полнота, могут стать причиной, из-за которой его невзлюбят окружающие.

Что ждет в жизни очень симпатичного или даже красивого ребенка? Суждено ли ему «спокойное плавание»?

С такими детьми случаются самые замечательные приключения. Существует достаточно большая вероятность того, что ребенок с привлекательной внешностью будет хорошо относиться к собственной персоне и сможет воспользоваться преимуществами, которые дает ему чувство уверенности в себе. Однако он нередко сталкивается и с некоторыми специфическими проблемами, которые никогда не могут возникнуть в жизни некрасивого, невзрачного ребенка. Красота в нашем обществе стала силой, а сила может оказаться опасной, особенно в неопытных руках. Например, девочку-подростка в возрасте четырнадцати лет, у которой раньше времени оформилась фигура, могут настойчиво преследовать взрослые самцы, которые не прочь воспользоваться ее красотой. Когда до ее сознания дойдет мысль о силе собственной привлекательности и кокетливости, то у нее иногда может возникнуть стремление к беспорядочным связям. Более того, женщин, внешность которых вызывает у мужчин физическое влечение с самого раннего детства (как у Мэрилин Монро, например, или Брижитт Бардо), могут постичь горечь и разочарование из-за того, что преклонение перед их внешностью мешает им проявиться в полную силу как личностям.

Исследования указывают также на некоторые интересные последствия, имеющие отношение к проблемам стабильности семейной жизни супругов, которые обладают красивой внешностью. В результате одного серьезного исследования выяснилось, что самые привлекательные девушки из колледжа были спустя двадцать лет менее счастливы в браке, чем их подруги с обычной внешностью. По-видимому, зная силу своей привлекательности, трудно использовать ее только в отношении одного полового партнера. Наверное, трудно оставлять неиспользованной возможность доставлять удовлетворение собственному «Я» за пределами супружеских уз. И наконец, чем привлекательнее выглядел человек в молодости, тем болезненнее он переносит процесс старения.

Суть моих рассуждений сводится к мысли: измерять ценность человеческой личности по шкале красоты неправильно. Такой подход очень часто наносит ущерб как обладателям этих качеств, так и тем, у кого их нет.

Что больше всего подросткам не нравится в себе?

В классическом исследовании Дувана под названием «Юные девушки» примерно двум тысячам девушек в возрасте от одиннадцати до восемнадцати лет задавался вопрос: «Что вам хотелось бы больше

всего изменить в себе, если бы возникла такая возможность: ваш внешний облик, личностные характеристики или вашу жизнь?» Около 59 процентов опрошенных высказали желание изменить кое-что в своих внешних данных. Только 4 процента пожелали иметь больше способностей. Неудовлетворенность своими личными качествами как среди мальчиков, так и среди девочек чаще всего относится к недостаткам лица, в первую очередь к проблемам хорошей кожи. В исследовании Г.Кобба учащимся с четвертого по выпускной класс предлагалось закончить предложение: «Мне бы хотелось, чтобы я стал(а)...». Большинство мальчиков написали «выше ростом», а девочки ответили «ниже ростом». Можно с определенностью утверждать, что имеется много научно обоснованных свидетельств, удостоверяющих, насколько сильно дети озабочены своим внешним видом и как часто они бывают разочарованы или не удовлетворены своей внешностью.

Когда вы говорили о принятой в нашем обществе системе оценки личности человека, на первое место в ней поставили физическую привлекательность, как самое важное качество личности. Что в этой системе стоит на втором месте?

На втором месте стоят умственные способности, причем имеются в виду способности к обучению. Когда приближается срок рождения ребенка, родители обычно молятся о том, чтобы он родился нормальным, то есть хотя бы «со средними данными». Но с момента рождения они уже считают, что для их ребенка оказаться средним совсем недостаточно. Их ребенок должен превосходить других, выделяться среди окружающих. Он должен преуспеть и добиться триумфа в жизни. Он должен первым среди детей своего возраста начать говорить, ходить или кататься на трехколесном велосипеде. У него должен быть дневник с блестящими оценками и отзывами. Он должен поражать учителей своими знаниями и мудростью, стать звездой в Лиге Малышей, позже быть старшим в своей подгруппе, а потом и президентом в последнем классе, с тем чтобы произнести прощальную речь на выпускном вечере. Его сестра должна стать почетной председательницей на вечерах в школе или солисткой в хоре. На протяжении всех лет формирования личности ребенка родители постоянно как бы дают ему один и тот же наказ: «Мы рассчитываем на то, что ты совершишь нечто фантастическое. Сын, постарайся не разочаровать нас!»

Согласно данным Марты Лир, автора книги «Культ детей», младшее поколение является одним из наиболее надежных символов семейного статуса. Родители, принадлежащие к среднему классу общества, чаще всего изо всех сил соревнуются друг с другом в том, чтобы их дети были одеты лучше всех, питались и получали образование лучше всех, лечились у престижных врачей, чтобы их манеры были самыми прекрасными, а они были бы самыми культурными хитом всех детей квартала. Надежды, мечты и амбиции целого семейства порой возлагаются на плечи незрелого ребенка. В этой атмосфере лихорадочной конкуренции родители, которые произвели на свет интеллектуально одаренного ребенка, получают выигрышный лотерейный билет. Как говорит М. Лир: «В соответствии с современными взглядами все дети заслуживают быть «самыми лучшими», за исключением интеллектуально одаренных, которые заслуживают еще более высокой оценки». К сожалению, дети с исключительными способностями появляются на свет совсем не часто. Очень редко встречаются дети, которые в пятилетнем возрасте помнят наизусть Библию в каком-нибудь из ее вариантов, или могут вслепую играть в шахматы, или сочинять симфонии, как это делал Моцарт. Напротив, подавляющее большинство наших детей не отличаются блестящими дарованиями, исключительной разумностью, необыкновенной собранностью и организованностью, выдающимися талантами. Они обыкновенные дети, которые испытывают огромную потребность в том, чтобы их любили и принимали такими, какими они родились. В нашем обществе все направлено на то, чтобы оказывать на молодое поколение давление, выходящее за пределы разумного, и приносить разочарование их родителям.

Вы говорили, что большинство детей заканчивают школу с убеждением, будто они не обладают достаточными умственными способностями. Не могли бы вы объяснить причины такой заниженной оценки собственной личности?

Я считаю, что существуют категории детей, которым суждено не справляться с заданиями в школе, что приводит их родителей, а также и их самих к заключению, будто они - неспособные. Перечислю эти категории.

1. Ребенок с пониженной способностью к обучению. Это дети, у которых способности для выполнения школьных заданий огра-

ничейны. Ребенок может пытаться выполнить заданный урок, но ему ничего не удастся сделать правильно. У него обычно возникают трудности при обучении чтению уже в первом классе. Он не понимает то, чему его учат. Он редко видит одобрение на лице учителя за правильно выполненное задание и никогда не получит свою работу, на которой стояла бы оценка учителя «очень хорошо!». Он порой оказывается единственным ребенком в классе, которому не суждено получить награду за успехи в орфографии. Вероятнее всего, ему придется хотя бы однажды остаться на второй год в том же классе, что убедит его в собственной тупости!

2. Полуграмотный ребенок. Такими детьми чаще всего оказываются те, у кого в семье говорят на двух языках, а ребенок ни на одном из них даже не научился говорить как следует. Такой ребенок обычно не становится «двуязычным», он вырастает полуграмотным. Он порой не в состоянии выразить свои мысли, поэтому редко подает голос в классе, а говорить начинает только тогда, когда его вызывает учитель и заставляет отвечать урок. Учеба в школе с английским языком у такого ребенка скорее всего сопряжена с постоянной борьбой в течение всех детских лет.
3. Недотепа. Это дети с нормальными способностями к обучению, но совершенно неорганизованные, у которых отсутствует интерес к учебе. Они обычно не выполняют вовремя учебные задания, пропускают занятия, «хлопают» ушами на уроках и дома, любят дурачиться, что приводит ребенка-недотепу к безнадежному заключению: «Я - тупица!»
4. Ребенок из неблагополучной среды. В основном это дети из наиболее бедных слоев общества. Они не бывали в зоопарке, не летали на самолете, их даже никогда не брали на рыбалку. Личность отца такого ребенка чаще всего покрыта тайной, а его мать целыми днями работает, чтобы прокормить нередко еще пять маленьких детей. Словарный запас этого ребенка крайне убог, если не считать шокирующего потока бранных выражений и неприличных слов. У него нет места дома, где он мог бы почитать или выполнить уроки. При этом он знает, что и в школе ему также не удастся это сделать. И этот факт весьма серьезно влияет на его самооценку.
5. Ребенок с запоздалым процессом развития. Это дети, чаще мальчики, не достигшие в своем возрасте достаточного уровня развития, чтобы начать учиться. Но тем не менее их направляют в школу, где они не в состоянии справиться с учебной работой. Позже

такой ребенок мог бы наверстать упущенное, но отсутствие успехов в течение первого года учебы в школе часто неблагоприятно влияет на последующие результаты.

К большому сожалению, приходится признать, что число детей, попадающих в эти пять категорий, в реальной жизни превышает число учащихся, успешно справляющихся с учебной работой в школе!

Считаете ли вы, что взгляды и поведение родителей играют главную роль в формировании у ребенка чувства собственного достоинства?

Дети очень чутко реагируют на малейшие нюансы во взглядах родителей. Поэтому взрослым необходимо следить за тем, что они говорят в присутствии своих детей. Многие матери пытались вступить со мной в разговор, посвящая меня в суть конкретных проблем, которые возникали у детей. И нередко, когда мать начинала описывать сокровенные подробности, я замечал, что герой нашего разговора стоит недалеко от нас, где-то позади матери. Его уши, как локаторы, ловят все детали простодушного материнского объяснения всех его просчетов и неудач. Человек может потом всю жизнь вспоминать этот разговор.

Некоторые родители постоянно выражают неуважение к своему ребенку, которого они искренне любят. Например, мать может вести себя напряженно и проявить нервозность, когда маленький Джимми вздумает поговорить с гостями или на улице с посторонними людьми. Она вмешивается в разговор, пытаясь объяснить, что хотел сказать малыш, или начинает нервно смеяться, когда ей кажется, что его высказывания звучат глуповато. Если ребенку кто-нибудь задает вопрос, она не дает ему открыть рот, стараясь ответить вместо него. Такая мать раздражается, когда пытается перед каким-нибудь важным событием красиво уложить волосы малышу и придать ему «прелестный вид». Однако ребенок понимает, что мать убеждена: из этой подготовки все равно ничего хорошего не будет. Когда он должен провести выходные дни вне дома, мама предварительно читает ему обширную лекцию о том, как надо себя вести, чтобы не выглядеть дураком. Все эти нюансы поведения сигнализируют ребенку о том, что его мать не доверяет его способности создать тот образ, который она хотела бы видеть в его лице, поэтому она считает необходимым держать его под постоянным контролем, чтобы из-за него не возникли неприятности

в семье. Ребенок ясно ощущает все элементы неуважения к нему в манере поведения матери, несмотря на то, что за всеми ее поступками нет ничего, кроме искренней любви и заботы.

Мои рассуждения сводятся к необходимости самим родителям проявлять деликатность в процессе формирования у ребенка представления о собственной личности. Особенно надо быть внимательными в вопросах, которые касаются представлений, сложившихся у детей о своей внешней привлекательности и уме. Эти два условия являются наиболее уязвимыми элементами формирования чувства собственного достоинства как у мальчиков, так и у девочек.

Какие факторы оказывают отрицательное влияние на формирование у ребенка чувства собственного достоинства?

В самом натуральном смысле мы, родители, являемся продуктами общества, систему ценностей которого я осуждаю. Нас с завидной настойчивостью и последовательностью приучали поклоняться культу красоты и толковых мозгов. Это касалось всех членов общества, включая наших бабушек и дедушек, тетушек и дядюшек, двоюродных братьев и сестер, и даже наших соседей. Нам всем хотелось иметь сверходаренных детей, которые удивят весь мир.

Люди! Посмотрите хорошенько на себя: мы наткнулись на врага. А кто этот враг? Мы сами! Зачастую самый большой вред ребенку непреднамеренно наносится дома, в его семье, которая должна быть для ребенка защитой и опорой. Более того, наблюдая в процессе работы за родителями, я заметил, что из-за ощущений их собственной неполноценности у них затрудняется восприятие серьезных недостатков, которые обнаруживаются у их детей. Конечно, родители не имеют намерений напрямую отвергнуть своих сыновей и дочерей. Наоборот, они изо всех сил стараются скрыть свои тайные мысли. Но ребенок с «дефектами» становится для них символом их собственных неудач и своей непригодности к этой жизни. Поэтому от родителей требуется очень высокий уровень сознания и культуры, чтобы честно взглянуть на уродливого или умственно отсталого ребенка и сказать: «Малыш, я не только люблю тебя, но я готов признать твою неизмеримую ценность как человеческого существа».

Первый шаг на пути преодоления этого смещения в системе оценки личности человека состоит в проверке своих собственных ощущений. Постарайтесь осмыслить подсознательные мотивы неудовлетво-

ренности своим ребенком. Разве втайне вы не разочарованы тем, что он оказался столь обыкновенным? Не пытались ли вы порой оттолкнуть его лишь потому, что ему не хватает привлекательности и обаяния? Не бывает ли так, что вам иногда кажется, будто он глуповат и несообразителен? Может быть, он родился в неудачное время и из-за его появления возникли финансовые трудности, напряженность в семейных отношениях? Вы хотели девочку, а не мальчика? Или наоборот: мальчика вместо девочки? Может быть, ребенок был зачат вне брака, в связи с чем пришлось жениться против желания? Вспомнили ли вы с огорчением о свободе, которую потеряли, когда появился ребенок? Не возмущаетесь ли вы теми требованиями малыша, на удовлетворение которых вам приходится тратить столько времени и усилий? Разве вы не расстраиваетесь из-за того, что ребенок слишком шумный и непокорный или, наоборот, слишком замкнутый и отчужденный?

Совершенно очевидно, что вы не сможете внушить ребенку уважение к самому себе, если будете испытывать к нему скрытую неприязнь по каким-то причинам. Проверив свои самые глубинные ощущения и мысли, возможно, с помощью готового к взаимопониманию консультанта или врача, вы сможете установить мир и покой в своей душе, что так необходимо родителю, любящему свое, может быть, совсем несовершенное малое дитя. В конце концов кто дает нам, родителям, право требовать от своих детей совершенства, если сами мы - обыкновенные люди!

Что способствует формированию у человека чувства собственного достоинства?

Ощущение собственной ценности, лежащее в основе процесса формирования нормальной личности, может возникнуть из одного источника, который нельзя купить или из чего-то сделать. Чувство собственного достоинства рождается только на основе видения своего отображения в представлении других людей и перед Богом. Следовательно, свидетельства собственной ценности человека находятся вне его. Мы уважаем себя лишь тогда, когда нас уважают другие. Мы способны полюбить себя тогда, когда нас любят другие. Мы можем прийти к согласию с собственным «Я» тогда, когда поймем и почувствуем, что другие находят нас приятными, желанными и ценными людьми. Иногда люди рождаются с такой крепкой и надежной уверенностью в своих силах, что кажется, будто они не нуждаются в

признании со стороны других людей. Человек с такой самоуверенностью - редкость. Большинство из нас находится в зависимости от всех, с кем мы связаны в жизни, и ощущает постоянную потребность в эмоциональной поддержке окружающих. А что происходит с теми людьми, которые существуют как бы в постоянной изоляции, лишённые проявлений любви и заботы, а также человеческих контактов? Такие люди неизбежно обречены испытывать чувства собственной никчемности и ничтожества, дополняемые глубоким разочарованием и безнадёжностью.

Бы считаете, что красота и ум являются важными факторами формирования у ребенка чувства собственного достоинства и уверенности в себе. Какими еще качествами должен обладать ребенок, чтобы обрести уверенность в своих силах, и что влияет на их формирование?

Позволю себе перечислить некоторые наиболее общие для всех составляющие, которые имеют отношение к воспитанию чувства собственного достоинства у человека нашего общества.

1. Необыкновенной силой в формировании или разрушении у ребенка чувства уважения к собственной личности обладают родители. От их отношения к ребенку, от качества их общения с ним зависят результаты, к которым он может прийти: к уважению своей личности или к разочарованию в своих возможностях и даже к утрате интереса к себе.
2. Старшие дети в семье могут разрушить уверенность в себе у младшего ребенка, более слабого по сравнению с ними. Маленький ребенок не может так же бегать или бороться, добиваться в чем-то таких же успехов, как его старшие братья или сестры. Если высказывания младшего в семье ребенка становятся постоянным объектом насмешек, то он легко решает: «Я глупый и бестолковый».
3. Просчеты и ошибки в социальной сфере, случившиеся в детские годы человека, иногда оказываются очень болезненными и оставляют след на всю жизнь.
4. Если из-за финансовых трудностей в семье ребенок лишен возможности одеваться и вести такой же образ жизни, как его сверстники, у него может возникнуть чувство собственной не-

полноценности. Ущерб достоинству наносит вовсе не бедность, а сравнение своего существования с жизнью других людей. Человек может чувствовать себя обойденным даже тогда, когда он является настоящим богачом на уровне мировых стандартов. В силу различных обстоятельств деньги в нашей цивилизации становятся, пожалуй, третьим из наиболее важных факторов, необходимых для обладания чувством уважения к себе. В глазах меркантильно настроенного общества, например, прыщеватый подросток на велосипеде будет рассматриваться в некотором смысле как менее ценная личность, чем такой же прыщеватый подросток, сидящий за рулем шикарного автомобиля.

5. Заболевание, даже внешне незаметное, может привести к образованию у ребенка «внутреннего надлома». Например, нарушение сердечной деятельности или что-то подобное заставляют маму требовать и умолять ребенка бегать поменьше и вести себя поспокойнее, что способствует формированию у него убеждения, будто он хрупкий и неполноценный.
6. Ребенок, который воспитывался в какой-то защищенной от внешнего мира среде, например на далекой ферме или в миссионерском учреждении другой страны, может испытать замешательство и разочарование из-за своего неумения приспособиться к жизни в обществе с новыми для него условиями. У него может появиться склонность к замкнутости и отчужденности.
7. Некоторые особенности семьи, о которых бывает трудно рассказать посторонним, - например, наличие отца-алкоголика или умственно отсталого брата (сестры), - могут способствовать возникновению чувства неполноценности из-за ощущения общности со своими больными родственниками.

К сожалению, подобный список можно продолжать до бесконечности. Занимаясь проблемой неадекватности, я пришел к заключению: существует множество способов сравнительно быстро разрушить у ребенка чувство собственного достоинства, а для его восстановления необходим долгий и трудный процесс.

Вы убедили меня, что красота и богатство - это фальшивые ценности, недостаточные для формирования у ребенка чувства собственного достоинства. Од-

нако где взять им замену? К каким ценностям вы предлагаете приобщать детей?

Полагаю, что самый ценный вклад, который могут внести родители в формирование личности своего ребенка, состоит в том, чтобы внушить ему искреннюю веру в Бога. Что может дать большее удовлетворение собственному «Я», чем знание того, что Создатель Вселенной знает обо мне лично? Что я для Него дороже обладания всем миром? Что Он понимает причины моего страха и раздражения? Что Он простирает на меня свою неизмеримую любовь тогда, когда не остается никого, кто бы обо мне позаботился? Что Его единственный Сын, Иисус, отдал Свою жизнь за меня? Что Он может превратить мои «долги» в «доходы», заполнив пустоту внутри меня? Что за земной жизнью последует лучшая жизнь, в которой исчезнут все неприятности и невзгоды этой жизни, в которой земные страдания и боль покажутся не более чем мимолетным облаком? Вот та прекрасная философия, к которой стоит приобщать наших нежных детей! Она несет надежду и вдохновение, особенно сбившимся с пути подросткам, с которыми жестоко обошлась жизнь. На этих духовных ценностях рождается чувство собственного достоинства в его наиболее богатом выражении, не зависящее от случайностей жизни, общественного мнения или от традиции преклонения перед культом чудо-ребенка. Все зависит только от Бога!

Глава 11

ФОРМИРОВАНИЕ У РЕБЕНКА ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА

У моей девятилетней дочери отсутствует чувство уверенности в себе и уважения к себе. Что я могу сделать, чтобы помочь ей обрести эти качества?

Одно из наиболее эффективных средств воспитания уверенности в себе состоит в том, чтобы научить ребенка методам компенсации воздействий, неблагоприятных для его самолюбия. Компенсации можно добиться, если уравновесить слабые стороны ребенка его сильными сторонами. Задача родителей - помочь ребенку обнаружить в себе эти сильные стороны и научить его пользоваться ими, причем так, чтобы они приносили ему удовлетворение. Проблема компенсации подводит нас к очень важной мысли, которую нужно хорошо усвоить. Осознание собственных недостатков может разрушить и парализовать личность, однако может и, наоборот, дать ей огромный эмоциональный заряд, который будет способствовать достижению успеха в самых разных сферах. Помните, что в одной и той же кипящей воде морковь делается мягкой, а яйцо варится вкрутую. У человека все зависит от индивидуальной реакции на обстоятельства, вызывающие порой стрессовое состояние.

Вопрос в следующем: сломается ли ваша дочь под грузом ощущений своей неполноценности или сумеет использовать свои эмоциональные силы, чтобы собрать всю свою инициативу, направив ее на достижение успехов в тех сферах жизни, в которых она сильна? Ответ на этот вопрос зависит от того, насколько успешно вы выберете направление поиска, чтобы, овладев конкретным мастерством, она смогла бы компенсировать свои неудачи. Быть может, такой сферой для нее станет музыка? Она спасает многих людей. Быть может, девочка сумеет развить в себе художественный талант или станет культивировать технические навыки? А вдруг она научится готовить вкусные блюда или разводить кроликов для развлечения, чтобы к тому же немного подзаработать? Независимо от ее выбора ключевой момент в этой ситуации состоит в том, чтобы начать любое из этих дел. Причем чем раньше, тем лучше! Нет ничего более рискованного, чем предоставить детям возможность «плавать по штормовому морю» подросткового периода, не вооружив их навыками и знаниями различных способов компенсации внешних неудач и разочарований. Если ваша дочь окажется без такой защиты, то ее собственное «Я» будет беззащитным. Тогда она не сможет сказать: «Возможно, я не самая популярная личность в школе, зато я лучше всех играю на трубе в оркестре!» Основным источником утверждения чувства собственного достоинства для вашей девочки будет признание ее успеха другими детьми. Однако их любовь, как известно, так переменчива!

Не можете ли вы объяснить суть «процесса компенсации» более подробно? Какое отношение он имеет к заниженной оценке собственной значимости?

Размышления, которые могли бы возникнуть у человека, решившего развить в себе способности компенсации, можно представить в следующем виде.

«Я не хочу, чтобы меня утопили в море моих ощущений неполноценности. Я смогу добиться своего соответствия требованиям жизни, если как следует поработаю и достигну успеха в избранном деле. Поэтому мне необходимо использовать всю свою энергию, чтобы научиться хорошо играть в баскетбол (или рисовать, или шить, или разбираться в политике, или закончить школу, или ухаживать за садом, или хорошо справляться с домашними обязанностями, или научиться торговать)». А маленький ребенок мог бы решить хорошо учиться в школе (играть на фортепиано или в футбол).

Подобная форма компенсации обеспечивает человека внутренней энергией, достаточной для достижения успеха на любом избранном поприще. В известном исследовании Виктора и Милдред Гертцелей «Истоки выдающихся успехов» изучались условия, в которых прошли детские годы четырехсот человек, добившихся в жизни больших успехов. Все эти люди были личностями, достигшими вершины на своем поприще. Это были мужчины и женщины, признанные блестящими, выдающимися людьми в области своей деятельности. Среди них У. Черчилль, М. К. Ганди, Ф.Рузвельт, А.Швейцер, А.Эйнштейн, З.Фрейд и другие. Интенсивное исследование обстоятельств их жизни в семье в раннем возрасте принесло некоторые удивительные открытия.

1. Три четверти из них в детстве испытали невзгоды. Одни из-за бедности или распада семьи, других отвергли родители, некоторых в семье подавляли, унижали, мучили излишней требовательностью и диктатом. У одних в семье постоянно менялось финансовое положение - от прекрасного до бедственного. Другие страдали из-за своих физических недостатков или из-за недовольства родителей, вызванного неудачами в школе, а также в иных сферах жизни.
2. Из восьмидесяти пяти писателей, работавших в жанре приключенческой литературы или в драматургии, семьдесят четыре человека вышли из семей, в которых еще в детском возрасте им пришлось познать напряженные человеческие драмы, разыгрывавшиеся между их родителями. Среди двадцати поэтов подобные впечатления из детства вынесли шестнадцать.
3. Четверть из числа исследуемых имели физические недостатки, такие, как слепота, глухота, хромота, хронические болезни, а также страдали из-за других проблем, например невзрачной внешности, низкого роста, избыточного веса или детских дефектов речи.

Очевидно, что потребность большинства этих людей компенсировать свои несовершенства, жизненные неудачи и несчастья в детстве оказалась главным фактором в борьбе за успех в жизни. Возможно даже, определяющим фактором.

Тысячи, а может быть, миллионы людей, страдающих различными недостатками и несовершенствами, в своем стремлении компенсировать их добились в жизни большого признания. В качестве классического примера можно, пожалуй, привести историю жизни Элеоноры Рузвельт, бывшей первой дамы США - жены президента Ф.Д.Руз-

вельта. В десять лет она осиротела. Все ее детство прошло в ужасных страданиях. Она была внешне очень невзрачной, в детстве ей не довелось почувствовать, что она кому-нибудь нужна. Виктор Уилсон писал: «Она была интровертом*, не отличалась чувством юмора. Это была молодая женщина, невероятно застенчивая, неспособная побороть чувство собственной незащищенности, убежденная в том, что она ни на что не годится». Но все в мире знают, однако, что госпожа Рузвельт вырвалась из своих эмоциональных оков. Как отмечал Уилсон, «...из какого-то внутреннего глубинного источника госпожа Рузвельт сумела почерпнуть неслышимое, неиссякаемое мужество, которое умерялось только удивительной способностью самоконтроля и внутренней дисциплины...». У этого «внутреннего источника» есть другое подходящее название: компенсация!

Очевидно, что отношение человека к собственным несовершенствам и изъянам определяет степень их влияния на его жизнь. Многие люди любят сваливать вину за свое, порой безответственное, поведение на какие-то неблагоприятные обстоятельства. Например, говорят, что бедность вынудила того или иного человека совершить преступление, что из распавшихся семей выходит молодежь с отклонениями в поведении, что больное общество заставляет молодежь обращаться к наркотикам. Подобные ошибочные рассуждения снимают с личности всякую ответственность за свои действия. Такое оправдание ложно. Каждый человек должен сам решать, как ему компенсировать свои внутренние несовершенства или внешние трудности.

Следует признать, что требуется мужество, чтобы преодолеть все трудности своей жизни. Для компенсации их влияния необходимо мужество, причем одним людям требуется его гораздо больше, чем другим. Существует, конечно, и более легкий путь - погрязнуть в жалости к самому себе, затуманить свою голову таблетками, возненавидеть весь мир, убежать из дому, пойти на компромисс с совестью. Независимо от конечной цели выбор человек должен сделать сам, и никто не в состоянии освободить его от этой задачи. Трудности, возникающие перед нами, не предопределяют наше поведение, но, безусловно, влияют на него.

Родители не только могут, но обязаны помочь своим детям двигаться в нужном направлении и сделать этот ответственный выбор. Они должны помочь ребенку найти способы добиваться компенсации своих недостатков, причем этот процесс начинать надо уже в среднем детском возрасте.

* Психологическая характеристика личности, направленной на внутренний мир мыслей и переживаний.

Что может помочь мальчику в компенсации ощущений, возникающих у него в результате душевной травмы?

Учитывая отношение к сильным людям, спортсменам в старших классах средних школ, я полагаю, что родители мальчиков из группы с «высоким уровнем риска» должны опробовать следующий путь компенсации. Если ребенок достаточно физически развит, он может научиться играть в баскетбол, футбол, теннис, гольф или заняться легкой атлетикой. Я видел, каким уважением пользовались подростки, на редкость некрасивые внешне, только потому, что помогли школе Томаса Джефферсона одержать победу на чемпионате по баскетболу. Как я уже подчеркивал, ключ к спортивным достижениям лежит в тренировке ребенка, которую следует начинать как можно раньше. Мы почти не колеблемся, когда решаем водить на уроки фортепьяно ребенка в возрасте восьми лет. Почему бы не начинать в этом же возрасте, например, баскетбольные тренировки?

У моего сына нет склонности к спортивным занятиям. Что мне предпринять, чтобы решить, какие навыки и способности должны развиваться у сына? Может быть, дать ему возможность самому сделать выбор?

Многие родители предполагают, что не имеют права насильно навязывать ребенку свой выбор пути формирования у него навыков и способностей. Они живут надеждой, что он сам сделает этот выбор. Однако большинство детей на удивление лишены способности к самодисциплине. Овладевать новыми умениями и навыками всегда трудно, особенно на начальных стадиях. Человек получает мало радости от ощущения своей неспособности что-то сделать, а ведь это типичное состояние почти при любом новом начинании. Поэтому ребенок может никогда так и не овладеть важными навыками и умениями, которые ему так быгодились в жизни. Отвечая на ваш вопрос, я хочу порекомендовать возможно тщательнее, с большой осторожностью определить хотя бы потенциально сильные качества своего сына. Потом выберите из возможных направлений те, в которых, по вашему мнению, у него наибольшие возможности добиться успеха. После такого выбора помогите мальчику преодолеть первый этап обучения. Поощряйте его за успехи, подталкивайте, упрашивайте его,

можете даже давать ему «взятки», если это необходимо, но заставьте ребенка перейти этот рубеж. Если позже, к сожалению, обнаружите, что вы совершили ошибку, вернитесь на стартовую позицию и начните все сначала. Но не позволяйте инерции удержать вас от попытки научить сына тому, что может быть полезным для поддержания его душевного равновесия. При таком подходе не совершается ли насилие над свободой выбора ребенка? Пожалуй, да. Но ведь такое же насилие совершается и тогда, когда мы учим его правильно есть, следить за чистотой своего тела, вовремя ложиться спать. Все это делается в интересах ребенка.

Что происходит с ребенком, который настолько отличается от своих ровесников, что при всем желании не в состоянии с ними соревноваться?

Тупиковые ситуации чаще всего бывают причиной саморазрушения личности человека. Мне вспоминается грустная маленькая девочка из восьмого класса по имени Лили, которую направили ко мне для психологической консультации. Она открыла дверь в мой кабинет и остановилась, опустив глаза. Под несколькими слоями кремов и пудры ее лицо было сплошь покрыто воспаленными прыщами. Лили старалась сделать все, чтобы избавиться от этой напасти, но у нее ничего не получалось. Она весила около 85 фунтов (38,5 кг) и выглядела физической развалиной. Девочка села, не поднимая на меня глаз. Ей не хватало уверенности, чтобы посмотреть на меня. Я не стал спрашивать ее, ибо понял, в чем ее несчастье. Судьба нанесла ей сокрушительный удар, в связи с которым она испытывала чувство горечи, гнева, была разбита и ранена до глубины души. У подростка, который достигает такой степени безнадежности, может не быть завтрашнего дня. У него нет надежды. Ни о чем другом он не может думать. Он знает, что вызывает отвращение и желание оттолкнуть его. Он бы предпочел забиться в какую-нибудь щель, но не может ее найти. Можно сбежать, но он считает, что это не поможет. Сколько можно плакать? Все равно ничего не изменится. К сожалению, нередко в такой ситуации он решается на самоубийство, как на единственный выход из тупика.

Лили дала мне слишком мало времени, чтобы помочь ей решить свои проблемы. На следующее утро она, шатаясь, приплелась в школьный медицинский кабинет и объявила, что выпила все лекарства, которые нашла в семейной аптечке. Мы предприняли лихора-

дочные усилия, чтобы вывести из организма все эти медицинские препараты, и нам, наконец, это удалось сделать по дороге в больницу. Лили удалось избежать физической смерти, но ее чувство уважения к себе и уверенности в своих силах умерли, о чем свидетельствовало грустное лицо девочки.

Неспособность добиться общественного признания своей личности для подростка - это не просто неприятное ощущение. Отсутствие сознания ценности своей личности может привести к утрате желания жить. Родители и педагоги должны учиться распознавать ранние симптомы детского разочарования в себе еще в период самого нежного возраста, когда ребенок легко поддается воздействиям. Это очень важно, ибо необходимо предвидеть действия ребенка, которые он сможет совершить из-за своего душевного состояния.

Известно, что дети могут вести себя жестоко, даже подло в отношении ребенка с физическими недостатками или чем-то отличающегося от других детей. Поведение жестоких детей может принести горе и вред ребенку, особенно восприимчивому к насмешкам и издевательствам. Согласны ли вы с тем, что взрослые обязаны вмешиваться, если видят, как на ребенка набрасываются жестокие ребята со двора или его бессердечные соученики?

Конечно, согласен. Я хорошо себе представляю опасность, которую вы описали. Я ее сам пережил. Когда мне было примерно восемь лет, я постоянно посещал занятия в воскресной школе. Однажды утром в наш класс вошел мальчик и сел за парту. Его звали Фред. Я до сих пор помню его лицо. Но что еще важнее, я и сейчас могу представить, как выглядели его уши. Они были какие-то искривленные и заметно оттопыренные. Эти необыкновенные уши меня просто заворожили, так как они напоминали крылья «джипа» (события происходили в самый разгар Второй мировой войны). Совершенно не подумав о возможной реакции Фреда, я обратил внимание своих приятелей на его уши - эту странную особенность. И все мгновенно решили, что прозвище «Джиповы крылья» будет потрясающе забавным. Казалось, что и Фред считал это забавным, он даже хихикал вместе со всеми. Но внезапно Фред перестал смеяться. Он вскочил со стула, лицо его стало красным, побагровели даже уши. С плачем он бросился вон из

класса, пронесся по коридору и выбежал из здания. Больше Фред не появлялся в нашем классе.

Помню, как меня потрясла неожиданная и столь резкая реакция Фреда. Понимаете, у меня даже мысли не возникало, что я могу его огорчить своей невинной шуткой. Я не был совсем бесчувственным ребенком и часто вставал на защиту потерпевшей стороны, даже когда был еще совсем маленьким. Я никогда не стал бы намеренно задевать мальчика вроде Фреда. Такие у меня были убеждения. Осмысливая тот эпизод, я не могу не возложить ответственность за него на взрослых: на моих родителей и учителей. Они должны были объяснить мне, что переживает человек, над которым насмеваются, особенно если речь идет о его физических недостатках или внешних особенностях. Моя мать, отличавшаяся большой мудростью, особенно в отношении детей, признала после этого случая, что должна была раньше научить меня понимать чувства людей, попавших в подобные ситуации и ставших объектом насмешки. Я не припомню, что входило в то время в программу преподавания в воскресной школе. Но можно ли выбрать лучшую тему для беседы, чем разъяснение истинного смысла слов заповеди: «Возлюби ближнего своего, как самого себя?»

Вы утверждаете, что у ребенка, среднего по возрасту среди детей в семье, больше проблем, связанных с заниженной самооценкой, чем у остальных членов семьи. Может быть, поэтому мой второй сын так и не смог стать человеком, уверенным в себе?

Проблема, связанная с заниженной самооценкой, может возникнуть у любого человека, независимо от того, какого он возраста и которым по счету родился. Однако иногда ребенку, «среднему в семье», действительно бывает трудно найти в ней свое место. Он не имеет такого ответственного положения, как старший, но ему и не уделяется так много внимания, как младшему. Более того, часто случается так, что он появляется на свет в то время, когда его родители переживают самый активный, хлопотный период в своей жизни. Особенно это относится к его матери. Позже, достигнув возраста, когда он учится ходить и говорить, на его драгоценную территорию вдруг вторгается очаровательный младенец, который похищает у него его маму. А потом?.. Стоит ли удивляться, что ребенок нередко задается вопросом: «Кто я и где мое место в этой жизни?».

Как помочь ребенку, среднему по возрасту среди детей в семье, если он страдает из-за заниженной самооценки?

Я советую родителям приложить максимум усилий для обеспечения каждому своему ребенку достойного места в жизни семьи, но особое внимание при этом следует все же обращать на среднего по возрасту ребенка. К каждому мальчику и к каждой девочке необходимо всегда, в любых условиях, относиться как к личности, а не только как к члену семейной группы. Позволю себе дать два совета, которые могут послужить примерами, иллюстрирующими мои соображения.

1. Рекомендую отцам раз в четыре-пять недель устраивать «свидания» с каждым своим ребенком, причем отдельно от остальных детей, которых не обязательно вводить в курс дела. Пусть это выяснится впоследствии, со слов самого мальчика или девочки. Отец с ребенком могут пойти поиграть в мини-гольф или в баскетбол, отправиться в кегельбан, сходить полакомиться пиццей или мороженым, может быть, посетить каток. Выбор должен сделать сам ребенок, чья очередь отправиться на «свидание».
2. Попросите каждого из своих детей придумать свою эмблему, изображение которой желательно вышить на его одежде или на других вещах. Вымпел с такой эмблемой можно поднимать во дворе перед домом по особым дням, торжественным только для данного ребенка, например в день рождения, в связи с отличной отметкой в школе, удачно забитым голом в футбольном матче или победой в соревнованиях по бейсболу и т.д.

Имеются и другие способы достижения цели. Задача родителей состоит в умении планировать жизнь детей так, чтобы наряду с принадлежностью к семейному коллективу бралась во внимание и индивидуальность каждого ребенка.

Мой сын - прекрасный гимнаст. Тренер в школе говорит, что у него такие природные данные для занятий гимнастикой, каких он ни у кого еще не встречал. Но когда сын выступает на соревнованиях, он все делает ужасно! Почему он теряет в наиболее ответственные моменты?

Возможно, ваш сын думает, что он - неудачник, поэтому его выступления в соревнованиях вполне соответствуют представлению о собственной неспособности. Подобное случается со многими прекрасными игроками в гольф, которые успешно проводят все предварительные игры, но никогда не завоевывают в турнире призовых мест. Они устойчиво держатся на втором, третьем, шестом или десятом местах. Всякий раз, когда кажется, что такой спортсмен наконец окажется первым, он «выдыхается» и в последний момент дает себя победить другому участнику. Это не означает, что спортсмены с подобной судьбой не стремятся стать победителями. Неудачные выступления отражают их представление о своих возможностях.

Недавно я разговаривал с пианисткой, занимавшейся концертной деятельностью и известной своим выдающимся дарованием. Неожиданно она приняла решение никогда больше не выступать перед публикой. Она понимает, что природа наградила ее замечательным талантом, но полагает, что во всем остальном в жизни она неудачница. В результате она теряет на сцене во время выступления из-за любой ошибки и малейшего промаха, начинает играть, как начинающая школьница. Пережив такие убийственные ситуации, она стала думать, что вообще ни на что не способна во всех сферах жизни. И теперь она удалилась в тихий, уединенный мир, где совершенно не нужен талант.

В этом вопросе не может быть сомнения: отсутствие уверенности в себе может полностью парализовать, лишить способности к действию только из-за страха потерпеть очередную неудачу даже очень талантливую личность.

Моего двенадцатилетнего сына попросили подготовиться к чтению стихотворения на школьном празднике, который должен был состояться на следующий день. Когда он вышел его читать, то, стоя перед толпой слушателей, не смог произнести ни одного слова. Но я знаю, что он прекрасно выучил стихотворение, так как повторял его дома двадцать раз без запинки. Он - способный ребенок, но с ним и раньше случались подобные несчастья. Почему его сознание «отключается», когда он оказывается в таких напряженных ситуациях?

Чтобы разобраться, что происходит с вашим сыном, полезно понять одну важную особенность функционирования интеллекта. Возможности ребенка действительно зависят от того, насколько уверенным в себе он оказывается в той или иной ситуации. Все мы порой переживаем состояние, которое вы описали, когда наши мысли становятся как бы «заблокированными», а нужное имя, факт или мысль не удается вывести на поверхность сознания, хотя мы точно знаем, что эта информация имеется у нас в памяти. Иногда случается, собираясь что-то высказать человеку, недружелюбно к нам настроенному или резко расходящемуся с нами во мнении, вдруг мы чувствуем, что все мысли и фразы как бы улечиваются из нашей памяти. Блокирование мыслей подобного рода обычно случается тогда, когда, во-первых, человек испытывает сильное давление социального характера, а во-вторых, - у него мало уверенности в своих силах. Почему? Потому что эмоциональное состояние личности и эффективность функционирования человеческого мозга взаимосвязаны. В отличие от компьютера умственный аппарат человека может как следует функционировать тогда, когда поддерживается биохимическое равновесие между нервными клетками, которое легко можно нарушить. Известно, что внезапная эмоциональная реакция может мгновенно заблокировать этот процесс. В результате не происходит генерации мысли. Этот механизм имеет глубокое значение для поведения человека. Например, ребенок, который ощущает свою неполноценность и низко оценивает свои интеллектуальные возможности, часто даже не пытается использовать в полной мере умственные способности, которыми он одарен от природы. А неуверенность в своих силах нарушает процесс его умственной деятельности, образуется порочный круг неудач и поражений, которому не видно конца. Случай, который произошел с вашим сыном, когда он забыл стихотворение, скорее всего относится к явлениям описанного типа.

Что мне сделать, чтобы помочь ему?

Действительно, нет ничего необычного в том, что у мальчика двенадцати лет «перехватило дух» перед толпой зрителей. Мне однажды довелось стоять перед тремя сотнями моих ровесников - подростков. Слова также застряли у меня в горле, а мысли разбежались без следа. Это было неприятное ощущение, но время постепенно зарубцевало его последствия. По мере взросления ваш ребенок, вероятно, постепенно преодолеет эту проблему, если ему удастся укрепить уверенность в себе, добившись хотя бы несколько раз успеха на каком-ни-

будь другом поприще. Любые ситуации, поднимающие уровень самооценки, способствуют снижению блокировки мысли и памяти как у детей, так и у взрослых. Тогда со временем подобные ситуации будут случаться все реже и реже.

Какие отношения в семье успешнее формируют у детей сильную уверенность в себе и в своих силах? Существуют ли какие-то особенности в здоровых семьях, которые стоило бы позаимствовать?

Доктор Стэнли Куперсмит, психолог из Калифорнийского университета, изучал 1738 обычных мальчиков и их семьи, которые можно отнести к среднему классу. Он наблюдал за ними, начиная с периода, предшествующего вступлению мальчиков в подростковый возраст, и продолжал наблюдения вплоть до того времени, когда они стали молодыми мужчинами. Вначале психолог определил, кто из мальчиков отличается наиболее высоким уровнем самооценки. Потом данные, свидетельствующие о влиянии семьи и условий жизни в детстве на формирование этих мальчиков, он сравнил с соответствующими факторами в жизни детей с заниженной самооценкой. Стэнли Куперсмит обнаружил три важные характеристики, по которым эти дети различались:

1. Мальчики с высокой самооценкой пользовались явно большей любовью и пониманием со стороны своей семьи, чем мальчики с заниженной самооценкой.
2. Ребята, попавшие в группу с высокой самооценкой, вышли из семей, где родители гораздо строже подходили к вопросам дисциплины и порядка. Напротив, дети из группы с низким уровнем самооценки имели родителей, которые, придерживаясь принципов вседозволенности, создавали у ребенка ощущение незащищенности, неуверенности и зависимости. Скорее всего дети этих родителей понимали, что правила дисциплины и порядка в их семьях не соблюдались из-за того, что никому не хотелось ими заниматься. Более того, в последний период наблюдения обнаружилось, что молодые люди, добившиеся успехов в жизни и проявившие наибольшую независимость, воспитывались в семьях, в которых от них наиболее последовательно и жестко требовались ответственность за свои поступки и выполнение своих обязанностей. Как и следовало ожидать, семей-

ные узы остаются крепкими не в тех семьях, где все идет кое-как, а в домах, где дисциплина, порядок и самоконтроль стали образом жизни.

Семьи, в которых дети вырастали с развитым чувством собственного достоинства, отличались демократичностью и открытостью. Однажды установленные границы, определяющие пределы дозволенности в поведении, позволяли индивидуальным способностям детей свободно развиваться. Мальчики имели возможности для самовыражения, не опасаясь, что их могут высмеять. Вся атмосфера в семьях отличалась доброжелательностью и несла ощущение эмоциональной безопасности.

Я разделяю вашу озабоченность по поводу чрезмерного внимания к таким человеческим качествам, как красота и ум, распространенного в настоящее время среди детей. Именно поэтому мы стараемся в семье не придавать двум этим факторам особого значения. Например, у моего сына криво растут зубы, но я ему внушаю, что совсем не важно, как он выглядит. Главное, что у человека в душе. Вы согласны с таким подходом?

Не совсем. Родителям, которые, как и я, встали в жесткую оппозицию такому неудачному критерию человеческой ценности, как красота и ум, приходится решать трудный философский вопрос в отношении собственных детей. Эти родители признают несправедливость существования подобной системы ценностей, но они одновременно понимают, что их ребенок вынужден жить и бороться за свое место в мире, в котором поклоняются этим человеческим качествам. Что же им делать? Следует ли помогать своему малышу стать привлекательным, насколько это возможно? Надо ли поощрять своего «посредственного» ребенка, чтобы он превзошел всех учеников в школе? А может быть, в семейной жизни родителям хватит мудрости компенсировать ажиотаж вокруг этих качеств, переключая внимание ребенка на что-то другое, в надежде на то, что мальчики и девочки научатся уживаться со своими недостатками?

На подобные вопросы трудно найти точные, научно выверенные ответы. Могу предложить только собственное мнение, к которому я

пришел на основании осмысления своего опыта. Как бы ни была несправедлива упомянутая система, мой ребенок не сможет в одиночку ее изменить. В мои родительские обязанности входит помочь ему стать, насколько это возможно, способным к соревнованию за место в жизни. Если у него сильно оттопырены уши, я должен отвести его к врачу, чтобы он помог их исправить. Если у него криво растут зубы, я должен проследить за возможностью поставить их в правильное положение. Если он не успевает в школьных занятиях, мне нужно взять репетиторов, чтобы они помогли ему преодолеть отставание. Мы должны быть союзниками в его борьбе за выживание. Я не могу оставаться глухим к нуждам своего ребенка.

Рик Барри, бывшая звезда на баскетбольном небосклоне, ростом под два метра, являет собой образец здоровья и уверенности. Однако когда он был ребенком, ему пришлось перенести много унижений по поводу своих некрасивых зубов, неприглядность которых он и сам сознавал. Он даже старался прикрывать рот рукой, когда говорил. В своей книге «Исповедь бродячего баскетболиста» он описал эти свои переживания.

«Когда появился второй зуб, то остальные стали расти криво, причем два зуба сильно выдавались вперед. Возможно, мои предки не смогли ничего сделать, чтобы фиксировать их в правильном положении, а может быть, тогда не придавали такого значения красоте зубов. Я помню свой разговор с отцом о том, чтобы поставить мне передние вставные зубы, носить коронки или специальные скобы, которые могли бы предохранять десны во время игры. Но я так и ходил с кривыми зубами вплоть до поступления в колледж. Я очень болезненно относился к этой проблеме. Мне было стыдно смотреть на себя в зеркало. Я привык всегда держать рот закрытым и никогда не улыбался. У меня была еще привычка прикрывать рот руками, из-за чего моя речь становилась неразборчивой, а голос - глухим, так что людям трудно было разобрать, что я говорю. Эта привычка загоразивть рот рукой настолько развилась, что моя ладонь все время лежала на подбородке. Избавиться от нее и «стряхнуть» руку с лица мне не удавалось еще долгие годы, даже после того, как с зубами все стало в порядке».

Неприятности и неудобства подобного рода дети переживают невероятно болезненно. Именно поэтому я полагаю, что в родительские обязанности, насколько позволяют их финансовые возможности, входит обязательное исключение всех источников, порождающих у ребенка наиболее болезненные переживания. С этим согласен доктор Эдвард Подольски. Он работает помощником главного психиатра в больнице «Кинге Каунти хоспитэл» в Нью-Йорке и рекомендует ста-

раться, если это возможно, исправлять физические нарушения у ребенка до того, как он пойдет в первый класс. С момента поступления в школу главным фактором, влияющим на его восприятие собственной личности, становятся его одноклассники.

Но нам, родителям, в это время приходится учиться ходить по тонкому натянутому канату. Хотя я стараюсь помочь своему ребенку выдержать конкуренцию в этой жизни таким, каков он есть, но я должен также внушить ему, что ценности этого мира временны и не имеют такого значения, которое им придается. Чтобы объяснить суть этих двух противоречащих друг другу соображений, требуются немалые мастерство и такт. Как можно вначале призывать свою дочь следить за прической, а вслед за этим ей говорить: «Ну, какое значение имеет красота!»

Ключ к решению проблемы лежит в том, чтобы как можно раньше объяснить ребенку сути истинных ценностей в жизни. Эти ценности - любовь ко всему человечеству, доброта, прямота, честность и цельность натуры, надежность, правдолюбие, верность Богу... Физическую привлекательность советую объяснять как одну из составных частей той социальной игры, в которую нам всем приходится играть. Пока мир остается полем для этой игры, мы не можем полностью игнорировать ее правила. Но независимо от того, включились ли мы в эту борьбу и добились ли в ней победы или отказались от нее, у нас остается возможность обрести внутренний комфорт путем усвоения той истины, что сама по себе эта игра совсем не так важна. Подобная стратегия дает возможность ребенку обрести душевное равновесие.

Каково ваше мнение о вполне невинных шутках и «подкалываниях» в семье? Подтрунивая друг над другом, не приносим ли мы вред своим близким?

Наиболее здоровая атмосфера царит в тех семьях, в которых могут смеяться все вместе. Конечно, я не думаю, что самолюбие человека должно быть настолько хрупким, что все вокруг него должны ходить на цыпочках, боясь вздохнуть. Однако даже невинная шутка вызывает болезненную реакцию, если кто-то из детей превращается в постоянный объект насмешек. Иногда в семье один из малышей отличается каким-либо неприятным физическим недостатком или страдает болезненными проявлениями, такими, как недержание мочи по ночам, сосание пальцев, заикание, или имеет какой-нибудь внешний физический изъян. В таких случаях остальные члены семьи должны

проявлять деликатность в отношении этого ребенка. В частности, не следует смеяться над ребенком в связи с его ростом, будь то мальчик слишком маленького роста или слишком крупная девочка. В этом нет ничего забавного. Принцип, которым нужно руководствоваться, сводится к следующему: мудрость состоит в том, чтобы не обращать внимания на те особенности ребенка, в связи с которыми ему приходится занимать оборонительную позицию, особенно вне дома. Кроме того, если ребенок просит прекратить шутить над ним, то эту его просьбу надо обязательно и немедленно выполнить.

Мою двенадцатилетнюю дочь очень расстраивает ее некрасивой формы нос. Но мне непонятно, зачем она говорит об этом со своими друзьями? Следует ли мне обратить на это ее внимание и посоветовать помалкивать в разговорах о своей проблеме?

Одна из наиболее очевидных особенностей людей, которые в каком-то отношении ощущают свою неполноценность, состоит в том, что они готовы разговаривать о своих недостатках почти со всеми, кто согласен их выслушивать. Человека с избыточным весом так и тянет пожаловаться приятелям о своем желании заказать лишнюю порцию сладкого десерта. Он как бы откликается на те мысли, которые, по его мнению, возникают у его собеседников. Поэтому, подбирая ложкой сироп и вишенки с десерта, он говорит: «Я и так уже достаточно толстый, так что не имеет значения, съем я эти сладости или нет». Точно так же, женщина, которая считает себя не слишком умной, спокойно признается: «Я действительно слаба в математике. С трудом могу к двум прибавить два». Такого рода попытки оклеветать самих себя встречаются не так уж редко, как можно предположить.

Нет ничего хорошего в попытке формировать у окружающих ложное представление о себе, создавая образ, не соответствующий действительности. Но я считаю, что в такой же степени будет ошибкой ударяться и в другую крайность. Надо учитывать также, что, по мере того как человек сообщает о своих несовершенствах и изъянах, над которыми можно посмеяться, у его собеседника создается вполне устойчивое впечатление о нем.

Поэтому я порекомендовал бы научить вашу дочь вести себя по принципу: «Не занимайся нападками на себя». Она должна усвоить, что постоянные упражнения в самокритике могут превратиться в скверную привычку, которая ничего хорошего в жизни ей не даст.

Существует большая разница между способностью испытывать стыд, признавать в чем-то свою вину, тем более если есть за что стыдиться, и простым муссированием темы о своей неполноценности. Ваша дочь должна понять, что у ее друзей тоже есть недостатки, о которых они, наверное, задумываются, но не говорят об этом постоянно.

Хочу подготовить свою шестилетнюю дочь к проблеме самооценки личности, с которой она, по всей вероятности, столкнется, когда станет подростком. Как воспитывать у нее чувство защиты от общественного давления, которое она может ощутить на себе в будущем?

В некотором смысле все детство, особенно начиная с подросткового возраста, является временем подготовки к последующей жизни. Отцам и матерям выделено примерно десять лет на то, чтобы заложить у ребенка основы понимания системы человеческих ценностей, а также взгляда на мир и на себя, которые помогут их детям справиться с теми внешними воздействиями и проблемами, с которыми они столкнутся в будущем, когда станут взрослыми. В этих условиях мы все должны как следует постараться, чтобы успеть объяснить своим маленьким детям, в чем состоит ценность человеческой личности, как ее сохранять и оберегать. Ведь любому человеку приходится разбираться в этом вопросе в тот или иной период его жизненного пути.

Процесс обучения следует начинать еще до того времени, когда ребенок начнет ходить в детский сад. Например, если ваш ребенок встречает кого-нибудь из детей, кто излишне робок и застенчив, стесняется заговорить и даже взглянуть на окружающих, то можно спросить своего малыша: «Почему ты думаешь, что Билли расстроится, если скажет тебе, что он чувствует? Ты думаешь, ему не хватает уверенности в себе?» Употребляйте слово «уверенность» почаще, особенно в тех случаях, когда речь идет о смелости и вере в свои силы. Если ваш ребенок участвует в каких-нибудь школьных или церковных мероприятиях и выступает перед своими сверстниками, то похвалите его лишний раз за смелость, за то, что он не дрожал и не онемел от страха.

Во время учебы в начальной школе советую обращать внимание на возможность негативного подхода к оценке людей. Открыто говорите о проявлениях чьей-то неполноценности, о том, что она в действительности означает. Например, можно сказать: «Ты заметил, как

глупо все делал сегодня утром Дэвид? Он изо всех сил старался заставить всех обратить на себя внимание. Правда? Как ты думаешь, почему ему нужно, чтобы его замечали в течение всего дня? Может быть, так происходит из-за того, что Дэвид сам себе не слишком нравится? Думаю, что он старается заставить людей полюбить его, потому что ему кажется, что они его недостаточно уважают. Почему бы тебе не попытаться подружиться с Дэвидом и помочь ему сделать так, чтобы он стал к себе лучше относиться? Как ты посмотришь на то, чтобы пригласить его в гости с ночевкой?!»

Своими действиями и разъяснениями вы поможете своему ребенку «настроиться на волну» ощущений и чувств, которые испытывают другие люди, научите его разбираться в собственных ощущениях, связанных с чувством неполноценности. С каждым годом по мере взросления у ребенка должно формироваться более четкое и полное представление о кризисе ценностей, к которому подходит почти каждый человек. Весьма благоразумно и полезно приводить детям примеры из жизни людей, которые сумели преодолеть сильное ощущение собственной неполноценности (как в случае Элеоноры Рузвельт). Но лучше всего взять в качестве примеров случаи из вашей жизни в подростковый период. Задача состоит в том, чтобы ваши сын или дочь вошли в подростковый период, вооруженные знанием четырех конкретных истин:

- 1) все подростки проходят такой период в жизни, когда они себе особенно не нравятся;
- 2) зольшинству детей приходится пережить ощущение, что товарищи считают их уродами, тупицами и явно недолюбливают;
- 3) даже самое худшее из этих сомнений не продлится слишком долго, хотя многим людям приходится избавляться от этих ощущений в большей или меньшей степени порой всю жизнь;
- 4) каждый из нас обладает безграничной ценностью, так как все мы - дети Творца, у Которого для каждого из нас имеется индивидуальный план жизни.

Эта стратегия кажется мне привлекательной не только потому, что она способствует более спокойному протеканию подросткового периода, но и потому, что она дает ориентиры в понимании человеческой сущности. А как необходимо такое понимание! Недавно я узнал, что 80 процентов людей, которых уволили с работы, были освобождены не потому, что не выполняли ее так, как требовалось, не потому, что им не доставало мастерства и способностей. Нет. Их уволили из-за того, что они не смогли поладить и ужиться с окружаю-

щими их людьми. Они неправильно понимали мотивы поведения других людей и реагировали на них враждебно, нарушая субординацию, проявляя неповиновение. Можно довести до минимума возможность возникновения таких ситуаций, если развивать у детей способность воспринимать других людей доброжелательно, в лучшем свете, одновременно сохраняя свое достоинство и оберегая ощущение ценности собственной личности.

Я слышал, что вы критически отзывались о куклах «Барби», о других товарах этой фирмы и вообще о красивых куклах для детей. Объясните, пожалуйста, причины вашего беспокойства.

В моих возражениях против «Барби» и других аналогичных кукол можно выделить два соображения. Во-первых, трудно придумать лучший метод приобщения детей к поклонению культу красоты и материальных ценностей, чем приобщение посредством этих соблазнительных кукол. Если бы мы намеренно стремились «накачать» наших детей идеями о необходимости вырасти богатыми и красивыми, то мы не смогли бы этого сделать лучше. Вы когда-нибудь видели уродливую куклу Барби? Было ли у нее хотя бы какое-нибудь мельчайшее несовершенство? Конечно, нет! Она излучает женственность и сексуальную привлекательность. Волосы у нее пышные и блестящие. В ней все совершенно: длинные, стройные ноги, пышный бюст, изящные ступни. Ее кожа, идеально ровно окрашенная, не имеет изъянов или пятнышек (за исключением небольшой надписи на нижней части тела о том, что она сделана в Гонконге). У нее никогда не появится прыщиков или угрей. На ее фигуре нет ни капельки жира. Не только сама Барби - одна из красивейших особ, но таковы и все ее приятели. Замечательный ее дружок Кен являет собой воплощенную мечту подростка, в которой соединились лучшие черты Чарльза Этласа, Рока Хадсона и Кларка Кента (репортера с шикарными манерами из программы «Дейли плэнит»). Эти идеализированные модели играют роль бомбы замедленного действия, которая установлена так, чтобы взорваться в тот момент, когда девочке-подростку будет лет 13-14, когда она впервые вздумает повнимательнее посмотреть на себя в зеркало. Никаких сомнений - она там увидит отнюдь не Барби!

Но больше всего меня беспокоит даже не физическое совершенство и привлекательность этих кукол Барби и их конкурентов. Гораздо больший вред могут нанести те игры, на которые они вдохновляют

детей. Вместо того чтобы играть с плюшевыми зверюшками, в мяч, с автомобилями, грузовиками и игрушечными лошадками, то есть со всеми традиционными атрибутами детства, дети трех-четырех лет приучаются в наше время предаваться фантазиям и мечтам о жизни, что свойственно не им, а подросткам. Кен и Барби ходят на свидания, учатся танцевать, водят спортивные автомобили, загорают, совершают загородные поездки, обмениваются обещаниями жениться, и у них появляются младенцы (хорошо еще, что события происходят именно в таком порядке). Все особенности мира подростков с его акцентом на сексуальные стороны жизни демонстрируются доверчивым маленьким девочкам, которым пока следовало бы думать о вещах гораздо более близких миру их детства. Из-за этого как бы смещается, нарушается естественный ход развития детей, так что ника сексуального интереса они достигают, вероятно, на несколько лет раньше, чем это должно происходить. А это может приводить к нежелательным последствиям в их поведении как в социальном, так и в эмоциональном плане.

Над моим ребенком часто насмехаются дети нашего квартала, они его обижают, а я не знаю, что делать. На сына это производит угнетающее впечатление, он нередко приходит домой в слезах. Как я должна реагировать на подобные происшествия?

Вашему сыну совершенно необходимо обрести друга, чтобы ему было легче переносить ситуации, когда его отталкивают от себя сверстники, насмехаются над ним. И выбор здесь безусловно один - вы. После того как сын пришел домой в слезах, дайте ему выговориться. Не надо ему доказывать, что в поведении детей нет ничего обидного, что глупо на это обращать серьезное внимание и так реагировать на их слова. Спросите у мальчика: «Понимает ли он, что в нем не нравится ребятам?» Может быть, их реакция вызвана проявлениями с его стороны заносчивости, эгоистичности или нечестности? Постарайтесь выразить ему свое понимание его состояния и симпатию к нему, но не доводите ситуацию до совместного хныкания и плача. Переключите при первой возможности его внимание на какую-нибудь игру или на другие занятия, которые могли бы его развлечь и порадовать. Но в конце концов попробуйте все-таки разобраться в причинах его конфликта с другими детьми.

Я советую вам предложить сыну пригласить кого-нибудь из своих

школьных приятелей вместе сходить в субботу в зоопарк или выполнить какую-нибудь другую увлекательную «программу» с тем, чтобы потом этот мальчик остался у вас ночевать. После таких совместных мероприятий часто начинается настоящая дружба. Даже самые враждебно настроенные дети из тех, кто мучил вашего ребенка, могут стать гораздо добрее, когда их приглашают в гости поодиночке. Вы сможете не только помочь сыну обрести друзей, не у вас еще появится возможность наблюдать за его поведением во время общения, чтобы обнаружить ошибки, которые он при этом допускает, и помочь ему от них избавиться. Информация, которую вы получите в результате своих наблюдений, впоследствии пригодится вам в усилиях помочь ребенку улучшить его отношения и с остальными детьми.

Моей десятилетней дочери очень не нравится прическа «конский хвост», когда волосы стягиваются на затылке в небольшой пучок. Наверное, из-за того, что никто из ее приятельниц не носит такую прическу. Л мне всегда нравилась эта прическа, еще с тех пор, когда я сама была маленькой. Вероятно, я поступаю неправильно, заставляя свою дочь причесываться так, как хочется мне?

Да, неправильно, поскольку из-за этого вашей дочери приходится чувствовать себя глупо перед своими подругами. Детские группировки оказывают сильное давление на любого, кто с ними не согласен, поэтому вы не должны ставить в такое неудобное положение свою дочь. Близость между поколениями возникает тогда, когда у детей складывается ощущение, что родители понимают и уважают их чувства. Отсутствие гибкости в вашей позиции свидетельствует о недостатке у вас способности к сопереживанию, что может позже привести к отчуждению и обиде.

У нас приемный ребенок в возрасте четырех лет. Мы хотели воспитывать его так, чтобы он в полной мере осознавал нашу к нему любовь и любовь к нему Господа. Посоветуйте нам, как выполнить эту задачу, учитывая особенности, связанные с воспитанием приемных детей?

Ответ на ваш вопрос, который мне кажется одним из лучших, я нашел в высказываниях доктора Мильтона Левина, советника журнала «Новости из мира детей от двух до пяти лет», ассистента профессора педиатрии в Корнеллском медицинском центре при «Нью-Йорк хоспител». Привожу эти высказывания и постараюсь прокомментировать взгляды доктора М.Левина на этот вопрос.

В наши дни усыновление (удочерение) детей стало настолько признанной практикой, что вопрос о том, говорить или не говорить ребенку о том, что он приемный, относится к области телевизионных мелодрам. Большинство родителей отдает себе отчет, что, сообщая об этом приемным детям как можно раньше, они гарантируют как свое собственное спокойствие и уверенность, так и спокойствие и уверенность приемных детей.

Однако доктор Левин указывает на следующее обстоятельство. «Несмотря на то что усыновление больше не рассматривается как нечто постыдное, которое следует держать в секрете, а считается вполне нормальным в нашей жизни, все же в этой ситуации требуется по-прежнему проявлять деликатность и понимание. При решении многих вопросов, связанных с усыновлением, родителям приходится полагаться на здравый смысл».

Родителям следует рассказать ребенку об усыновлении в тот период времени, когда он начинает просить рассказывать ему всякие истории. Так говорит доктор Левин. Сообщение родителей может вызвать у маленького ребенка серьезный шок, который может повлиять на восприятие этого обстоятельства в более поздние годы. Родители должны представить эту историю как чудесную главу в жизни семьи. Но многие приемные родители, исполненные лучших намерений, проявляют склонность оттянуть такой разговор на будущее. «Давайте подождем, пока он повзрослеет, чтобы правильно нас понять». Думая так, они будут откладывать объяснение до тех пор, пока в действительности этот нормальный жизненный факт не превратится в страшную тайну. По мнению доктора Левина, без ущерба для эмоционального состояния ребенка не удастся обойтись даже тогда, когда родители откладывают разговор до его пяти-шестилетнего возраста. Он призывает родителей:

1. Расскажите ребенку о том, что он приемный, в то время, когда он будет в состоянии выслушивать различные истории.
2. Употребляйте в своих рассказах слово «приемный», стараясь, чтобы в сознании ребенка оно закрепилось синонимом таких слов, как «избранный», «желанный», «такой, какого хотели».
3. Не предпринимайте попыток скрыть факт усыновления даже в

тех случаях, когда обстоятельства благоприятствуют такому поведению, например при перемене места жительства.

«Оказывается, что некоторым приемным родителям никогда так и не удастся избавиться от закосневшего отношения к проблеме усыновления, основанного на ощущении, что они только подменяют настоящих родителей ребенка, - говорит доктор Левин. - Для блага своих приемных детей, для личного спокойствия и уверенности они должны признать тот факт, что являются настоящими родителями ребенка. Именно мать и отец, которые воспитывают ребенка с младенчества, отдавая ему свою любовь, предоставляя ему возможность свободно развиваться, и являются настоящими родителями. Люди, которые произвели его на свет, остаются только биологическими родителями. Но не стоит делать слишком большой упор на этом различии. Постоянно внушая эту мысль ребенку, можно совсем ненамеренно, неосознанно вызвать у него чувство потери, суть которого в том, что у него были родители, но теперь их заменяют чужие, хотя и любящие его люди. Это не принесет ничего хорошего. Приемные родители тем самым лишь подвергают эрозии чувство защищенности у ребенка, которое гарантировало ему его ближайшее окружение. Более того, это помешает ему правильно понять роль родителей».

Даже среди профессионалов, признает доктор Левин, мнения о том, что и как следует говорить приемным детям об их биологических родителях, расходятся. Он указывает, по крайней мере, на три подхода в этом вопросе, но ни один из них, на наш взгляд, нельзя признать приемлемым.

1. Сказать ребенку, что отец и мать, родившие его, умерли.
2. Сообщить ему откровенно, что его родители, давшие ему жизнь, оказались не в состоянии сами позаботиться о своем младенце.
3. Поведать ребенку о том, что о его подлинных родителях ничего не известно, а к приемным отцу и матери он попал из специального учреждения, в задачу которого входит подыскивать младенцам хорошие семьи, желающие его воспитывать.

Как подчеркивает доктор Левин, имеются «за» и «против» в отношении каждого из этих вариантов ответа. Сам он предпочитает первый вариант, так как «ребенок, которому сказали, что его родители умерли, получает полную свободу любить мать и отца, с которыми он живет. Над ним не нависнет мучительная обязанность разыскивать своих биологических родителей, когда он вырастет». Одним из

сильнейших страхов, преследующих человека в детские годы, является возможность потерять родителей. Поэтому сказать маленькому ребенку, что его биологические родители умерли, значит скорее всего вызвать у него сомнение в том, что существование родителей, в том числе и тех, которые его воспитывают, - явление постоянное, непреходящее! - предупреждает доктор Левин.

«Тем не менее, по моим представлениям, ребенку в будущем будет легче свыкнуться с мыслью о смерти родителей, чем с переживаниями о том, что они его покинули. Когда говорят ребенку, что родители отдали его, так как оказались неспособными заботиться о нем, для него это означает: они полностью отказались от него, оттолкнули его. Ребенок не может представить обстоятельства, которые могли бы заставить папу и маму совершить такой поступок по отношению к нему. Однако у него одновременно может возникнуть и закрепиться в сознании мысль, касающаяся его самого: он оказался нежеланным существом, не стоящим того, чтобы родители постарались удержать его при себе».

Другой трудноразрешимой проблемой для приемных родителей является просвещение в половых вопросах. В естественном объяснении репродуктивного процесса обычно подчеркивается, что ребенок появляется на свет как плод любви между его матерью и отцом, в результате их совместного желания иметь ребенка. Это объяснение убедительно звучит для всех других детей, кроме приемных. В силу сложности их положения такое объяснение может вызвать у ребенка чувство отчужденности к приемным родителям, а также сомнение в связи с причинами своего рождения. Вообще он может почувствовать, будто с ним произошло что-то не так, как должно быть в природе.

Я позволю себе не согласиться с доктором Левином в отношении комментария по поводу биологических родителей. Мне совершенно не хочется лгать своим детям. Я не стал бы говорить ребенку, что его естественные родители умерли, если это неправда. Рано или поздно, но скорее всего он узнает об этой лжи, что может вызвать у него сомнение во всей истории его усыновления.

Вместо всех этих соображений я предпочел бы сказать ребенку, что о его биологических родителях почти ничего не известно. Можно высказать по их поводу несколько неопределенных предположений, не содержащих обвинений в их адрес, например: «Можно только догадываться, по каким причинам мужчина и женщина не смогли взять на себя заботу о маленьком ребенке. Возможно, они жили в крайней бедности и не могли обеспечить необходимого ухода? А может быть, женщина была больна или у нее не было дома, чтобы жить в нем с тобой? Мы точно не знаем. Но зато хорошо знаем, как мы исполнены

благодарности, что ты смог стать нашим сыном (или: смогла стать нашей дочерью). Ведь это величайший из подарков, которые когда-либо преподносил нам Бог».

Кроме того, мне хотелось бы добавить три суждения к комментариям доктора Левина. Во-первых, родители, придерживающиеся христианских взглядов, могли бы представить факт усыновления и все события, связанные с ним, как явление, исполненное Божественной благодати, которое принесло ощущение огромного вдохновения в их семью. Объяснять это надо в том смысле, о котором я уже говорил раньше. Родители могли бы рассказать, как они молились, чтобы у них появился ребенок, как с нетерпением ждали ответа от Бога. Потом можно описать сообщение о том, как Бог внял их просьбам, потому что они обращались в Нему с молитвой, и как вся семья за этот дар благодарила Господа, исполненного любви к верующим. Желательно рассказать ребенку, какое светлое чувство блаженства вы испытали, когда увидели впервые его крохотного в детской кроватке, и как прелестно он выглядел в пеленках и распашонках. Расскажите ему, что день, когда состоялось его усыновление, стал одним из счастливейших дней вашей жизни, как вы помчались звонить по телефону, чтобы сообщить всем друзьям и членам своей семьи об этой потрясающей новости. При этом я предполагаю, что все эти подробности именно такими и были, что все это - правда. Расскажите ему историю о том, как Моисея усыновила дочь фараона и как Господь избрал его, чтобы он совершил великое деяние по отношению к сыновьям и дочерям Израиля - вывел их из рабства и отвел в землю обетованную. Поищите другие примеры подобного рода, которые могут усилить уважение усыновленного ребенка к самому себе, подчеркнуть его достоинство. Необходимо понять, что представление об усыновлении, складывающееся у ребенка, почти полностью зависит от того, какие впечатления об этом отложатся в его сознании и чувствах в самые ранние годы. Я уверен, что никто не хочет подходить к такому большому событию в жизни приемных родителей и ребенка как к грустному эпизоду, за которым стоит мрачная, исполненная драматизма тайна, которую когда-нибудь придется раскрыть.

Во-вторых, советую с одинаковой праздничностью отмечать ежегодно два дня рождения: годовщину рождения ребенка и день, когда он стал вашим сыном (или дочерью). В то время как другие дети в семье (родные) отмечают день рождения раз в году, у приемного ребенка их будет два. Это преимущество поможет ему компенсировать ощущение своей неполноценности из-за того, что он, как ему кажется, отличается от остальных детей. При этом советую употреблять слово «приемный» свободно и открыто, чтобы в конце концов оно ут-

ратило мучительный привкус таинственности, доступной только посвященным.

В-третьих, когда основания для нормальной жизни в семье приемного ребенка будут заложены и проблема потеряет остроту, постарайтесь забыть о ней. Не надо постоянно напоминать ребенку о его уникальности, доводя ситуацию до абсурда. Упоминайте это обстоятельство только тогда, когда есть необходимость и это кажется уместным, но не надо проявлять раздражения, возбуждения или напряженности и тем более попрекать ребенка фактом усыновления. Маленькие дети на удивление восприимчивы и обладают способностью «вычитывать» подобные взгляды, как бы искусно вы их ни прятали.

Полагаю, что существуют возможности вырастить приемного ребенка без психологических травм и оскорблений его личности, если руководствоваться принципами, основанными на здравом смысле.

Вы очень критически отзывались о системе ценностей, принятой в странах Запада, говорили, что она наносит ущерб представлениям человека о собственной личности и даже состоянию его ума. Какие важные изменения можно было бы внести в наши культурные традиции, чтобы они способствовали увеличению числа эмоционально уравновешенных людей среди детей и взрослых?

Консультируя людей, страдающих невротическими расстройствами, я ясно понял, что корни эмоциональных проблем кроются обычно в одной из двух сфер жизни (или в обеих одновременно). Первая причина - в отношениях с родителями, которые лишены чувства любви к своему ребенку и ничего полезного ему не несут. Вторая - в способности добиться признания и уважения среди ровесников. Большая часть нарушений в эмоциональной сфере (за исключением тех, которые имеют органическую природу) берет свое начало в отношениях с людьми в течение первых двадцати лет жизни. Нарушения в этих отношениях разрушительным образом влияют на личность.

Поэтому взрослые должны обращать особое внимание на активное формирование у детей чувства любви и уважения друг к другу, демонстрируя примеры такой любви собственным поведением.

Однако, к сожалению, вместо того чтобы постоянно следить за проявлением у ребенка доброты и сочувствия, ему нередко позволяется вести себя грубо, причинять боль и обиду, особенно детям с фи-

зическими недостатками, смеяться над некрасивыми детьми или теми, кто с трудом учится в школе, обижать ребенка с нарушенной координацией, детей иностранного происхождения или из социальных и национальных меньшинств. Такой ребенок оскорбляет детей слишком маленького или, наоборот, большого роста, недоброжелательно относится к тем, кто чем-то отличается от своих сверстников, даже какой-либо самой незначительной, почти незаметной чертой. Нетрудно предсказать, что подобные травмы, полученные в юном возрасте, зачастую дают о себе знать в течение всей последующей жизни.

Взрослым советую отдать максимум своей созидательной энергии воспитанию у детей умения любить и уважать достоинства других детей. Родители должны настойчиво формировать у детей самое доброжелательное отношение друг к другу. Можно ли научить девочек и мальчиков уважать своих товарищей по школе, по играм? Определенно можно! По своей природе дети очень чувствительны и более способны к состраданию, чем взрослые. Злобность и даже порочность ребенка - приобретенные качества и результат реакции на жизнь в современном обществе, полном жесткой конкуренции и враждебности, развившимся при попустительстве сильного мира сего. Следовательно, многие дети ведут себя агрессивно по отношению к слабым или униженным из-за того, что взрослые вовремя не позаботились о том, чтобы привить им чувство сопереживания другим людям.

Лучше понять сущность моей обеспокоенности поможет, пожалуй, история, рассказанная одной женщиной - членом родительского комитета школы, где учится ее дочь-четвероклассница. Женщина пришла в класс, чтобы помочь учительнице в проведении традиционного торжества по случаю праздника св. Валентина*. Следует заметить, что этот праздник окажется для ребенка самым тяжелым переживанием года, если мальчик или девочка не пользуется симпатией одноклассников. Каждый учащийся подсчитывает количество полученных посланий, которыми принято обмениваться в этот праздник, что служит как бы мерилем его социальной ценности. В тот день учительница объявила, что дети будут играть в игру, для которой требуется образовать смешанные команды из мальчиков и девочек. В этом была ее первая ошибка, так как в четвертом классе у детей еще не бурлят «гормоны счастья», вызывающие притяжение между особами противоположного пола. В тот момент, когда учительница велела учащимся выбирать партнера, все мальчики тут же разразились смехом и стали

Валентинов день - христианский праздник в честь Св.Валентина, отмечаемый 14-го февраля. В этот день обмениваются открытками со стихами любовного, дружеского или шутливового характера.

показывать пальцами на самую невзрачную и не пользующуюся у них ни малейшим уважением девочку. Она страдала избыточным весом, у нее торчали вперед зубы, и она была настолько забитой, что боялась даже смотреть кому-нибудь в глаза.

«Не ставьте нас с Хейзел, - стали требовать все мальчики, изображая на лице ужас. - С кем угодно, только не с Хейзел! Мы из-за нее заболеем! Фу! Уберите от нас ужасную Хейзел!» Мать этой девочки ждала от учительницы (большой любительницы порядка и дисциплины) помощи маленькому ребенку, против которого ополчились мальчики. Однако, к ее разочарованию, учительница никак не отреагировала на их безобразный поступок, оставив Хейзел в одиночестве справляться с такой болезненной для ребенка ситуацией.

Когда мальчики смеются над мальчиками или девочки над девочками, то это, безусловно, доставляет объекту насмешек огорчение. Когда же неприятие и насмешки идут от представителей противоположного пола, это воспринимается крайне обостренно и оказывает негативное воздействие на оценку собственной личности. Что может сказать в ответ этот униженный ребенок? Каким образом может защитить себя страдающая избыточным весом девочка из четвертого класса от девяти агрессивных мальчишек? Что она может им ответить? Только вспыхнуть от убийственного стыда и унижения и с остановившимся взглядом сползти вниз со своего стула. Ребенок, которого Господь любит больше, чем все богатства мира, никогда не сможет забыть этот момент. Не забудет девочка и ту учительницу, которая покинула ее в ситуации, когда она так нуждалась в ее защите.

Если бы в этот фатальный Валентинов день я оказался на месте учительницы в классе, где училась Хейзел, я бы знал, как поставить на место этих издевающихся, насмехающихся мальчишек. Конечно, было бы лучше, если бы подобное неприятное происшествие можно было предотвратить путем внушения детям с первого дня посещения школы представления о необходимости уважать чувства других людей. Но конфликт случился! Перед всем классом было задето чувство достоинства собственного «Я» у Хейзел. Я считал бы необходимым использовать всю силу своей власти и авторитета, чтобы выступить в этом сражении на ее стороне.

Моя спонтанная реакция, скорее всего, подтолкнула бы меня обратиться к такой общей теме: «Минуточку! По какому праву каждый из вас, ребята, позволяет себе говорить Хейзел такие подлые, безжалостные слова? Хотелось бы мне узнать, кого из вас можно считать столь совершенным, что никто не смог бы найти в вас ничего, над чем можно было бы поиздеваться? Я всех вас знаю очень хорошо. Я знаю, что творится у вас в семьях, какие у вас успехи в школе, не говоря

уж о некоторых ваших личных делах. Как вам понравится, если я расскажу о них присутствующим в классе, чтобы мы все вместе смогли посмеяться над вами так, как вы сейчас смеялись над Хейзел? Я бы смог это сделать! Я бы мог сделать так, что у вас осталось бы одно желание - забиться подальше в угол и исчезнуть. А теперь послушайте! Вам нет нужды бояться. Я никогда не стану приводить вас в замешательство и расстройство таким путем. Почему не буду? Потому что когда над вами смеются ваши друзья, это причиняет боль, причем более сильную боль, чем та, которую причиняет жало пчелы, порезанный палец или сорванный ноготь.

Мне бы хотелось спросить тех, кто так веселился несколько минут назад: «Случалось ли с вами, чтобы целая группа ребят начинала над вами насмехаться, как это только что делали вы? Если это с вами еще не случилось, то готовьтесь! Однажды подобное случится и с вами. Когда-нибудь и вы скажете какую-то глупость, и все станут показывать на вас пальцем, смеяться вам в лицо. И мне хотелось бы, чтобы, когда это случится, вы вспомнили сегодняшний случай!»

После этого высказывания я обратился бы ко всему классу: «Давайте убедимся, что мы научились кое-чему важному из того, что произошло здесь сегодня. Во-первых, мы не будем в нашем классе проявлять подлость по отношению друг к другу. Мы будем смеяться все вместе над тем, что окажется забавным, но никогда не поставим в неприятное положение никого из нас. Во-вторых, я не стану намеренно никому в классе причинять неприятности и обиды. На это вы можете рассчитывать. Каждый из вас - сын или дочь Господа. Он сотворил вас, будучи исполненным любви, и сказал, что все вы имеете равную ценность для Него как человеческие создания. Это означает, что Сюзи не лучше и не хуже, чем Чарльз, или Мэри, или Brent. Временами мне думается, что вы, вероятно, полагаете, будто только некоторые из вас представляют большую ценность, чем остальные. Это неправильно. Для Бога каждый из вас бесценен и каждый из вас пребудет в вечности. Вот какова ваша ценность. Господь любит каждого мальчика и каждую девочку, и, следуя ему, я люблю каждого из вас. Господь хочет, чтобы мы были добры по отношению к другим людям. Давайте всегда на деле следовать принципам доброты.»

Когда сильный учитель, несущий заряд любви и доброты, приходит на помощь ребенку, которого не уважают одноклассники, примерно так, как я описал, - в результате обязательно происходят какие-то радикальные изменения в эмоциональном климате, царящем в классе. Каждый ребенок как будто издает громкий вздох облегчения. Во многих головках появляется одна и та же мысль: «Если Хейзел не угрожает насмешка, то и я могу чувствовать себя в безопасно-

сти». Вставая на защиту ребенка, которого не любят в классе, учитель демонстрирует: 1) что у него нет «любимчиков»; 2) что он с уважением относится к каждому ученику; 3) что он встанет на защиту любого, к кому отнесутся несправедливо. Эти положительные качества вообще высоко ценятся детьми. А осознание того, что они свойственны их учителю, способствует поддержанию здоровых настроений в умах и сердцах детей.

Я хочу посоветовать родителям: вставайте на защиту слабейшего, того, кто живет с вами по соседству и обычно терпит неудачу в столкновениях. Хорошо, если эта позиция станет известна окружающим, которые поймут, что у вас хватит уверенности в своих силах, чтобы вступить за слабого. Расскажите о своих взглядах на подобные ситуации своим соседям. Постарайтесь выстроить «эмоциональную гавань» для тех маленьких детей, «кораблю» которых угрожает буря, поднятая агрессивными действиями их сверстников. Не бойтесь взять на себя опеку над малышом, которого третируют дети. Это одна из прекрасных возможностей с пользой истратить свою энергию и время.

Глава 12

СЛЕДУЕТ ЛИ РОДИТЕЛЯМ ОБЕРЕГАТЬ ДЕТЕЙ ОТ ЛЮБЫХ ПРОБЛЕМ?

Может ли любовь к ребенку оказаться чрезмерно сильной?

Чувство любви не может стать чрезмерно сильным, если оно вполне зрелое и не связано с какими-то особыми условиями и ожиданиями. Однако не все, что делается «во имя любви» к ребенку, в действительности идет ему на пользу и во благо. Некоторые американцы пытаются усиленно подчинять свою жизнь интересам ребенка. Многие родители связывают все свои надежды, мечты, желания и жизненные амбиции со своими юными отпрысками. Естественной кульминацией таких взглядов становится стремление к чрезмерной заботе о молодом поколении.

Мне пришлось как-то иметь дело с перевозбужденной родительницей, которая утверждала, что единственным источником счастья в ее жизни являются дети. В течение всего лета каждый день она проводит большую часть времени сидя возле окна, выходящего во двор, и наблюдает, как играют там три ее дочери. Она боится, что они могут ушибиться, она ждет, что им потребуется в чем-то ее помощь или им вдруг вздумается выехать на велосипеде на улицу. Она забросила все остальные домашние обязанности, несмотря на жалобы со стороны мужа. У нее нет времени на то, чтобы убирать в доме или готовить пищу. Единственную свою обязанность она видит в сидении на стра-

же перед окном. Психика этой матери находится в огромном напряжении, так как она постоянно переживает по поводу всех мыслимых и немыслимых опасностей, которые могли бы причинить боль ее возлюбленным чадам.

Родителям, любящим своих детей, всегда трудно привыкать к детским болезням и к осознанию непредсказуемых опасностей, которые могут поджидать их ребенка. Мама и папа, стремящиеся оградить свое дитя от любой опасности, готовы впасть в панику при малейшей угрозе их чаду. Но страдают от этого не только они, жертвами часто становятся их дети.

Что происходит с ребенком, которого родители чрезмерно оберегают от всех проблем, не пытаются воспитывать у него чувство ответственности, не возлагают на него посильных обязанностей, с которыми он мог бы справиться?

У ребенка, поставленного в такие условия, обычно возникает полная зависимость от родителей, что ведет к тяжелым последствиям. Чаще всего такое юное создание серьезно отстает от «графика» подготовки к окончательному переходу к жизни взрослого человека.

В десятилетнем возрасте такой ребенок не в состоянии заставить себя что-либо сделать, если ему это неприятно, так как он не приобрел опыта в преодолении трудностей. Он не знает, что значит делиться с другими, так как он привык думать только о себе. Он обнаруживает, что ему трудно самому принимать решение или как-то контролировать свое поведение. Через несколько лет он попадет в котел сложных проблем подросткового периода, оставаясь совершенно неподготовленным к той свободе и ответственности, которые предоставляет ему этот возраст. И, наконец, я могу только посочувствовать его молодой жене, которую ожидает немало «отличных» сюрпризов.

Я не хочу попасться в ловушку полной зависимости детей от родителей. Но я не уверена, что правильно представляю, с чего все начинается. Что нужно сделать, чтобы в нее не попал мой маленький сын. Расскажите, пожалуйста, о ключевых моментах в развитии этого процесса.

Вероятно, легче создать отношения нездоровой зависимости между родителями и ребенком, чем избежать их развития. Давайте посмотрим на механизм образования таких отношений. Новорожденный малыш во всех отношениях совершенно беспомощен и зависим от нас. В последующем этот период времени легко забывается, но сейчас нам даже хочется, чтобы он прошел как можно скорее. Маленький ребенок, лежащий в колыбели, ничего сам делать не может: он не в состоянии перевернуться, удержать или повернуть головку, он не может выразить в словесной форме свои мысли или пошевелить хотя бы пальцем в свою защиту. Следовательно, его родители в это время несут ответственность за удовлетворение всех его потребностей. Они становятся его слугами. Если они проявляют излишнюю нерасторопность в удовлетворении его требований, то на этот случай он вооружен способностью поднять крик, от которого мороз дерет по коже. Но именно так, а не иначе он может побудить родителей к действию. Сам же младенец не имеет никаких обязательств. Он даже не обязан выражать признательность родителям за их усилия. Он не будет говорить «спасибо» и «пожалуйста», он не попросит прощения за то, что заставит родителей подниматься к нему шесть раз в течение ночи. Он даже не выразит ни малейшей симпатии и сочувствия, когда в три часа ночи его измученная мама проколет себе большой палец, пытаясь застегнуть булавку, скрепляющую его пеленки. Иначе говоря, ребенок начинает свою жизнь в состоянии полной всеобъемлющей зависимости от тех, чью фамилию он носит.

Однако можно ожидать, что примерно через двадцать лет после рождения ребенка, когда его детство, отрочество и юность закончатся, в личности вашей сына или дочери произойдут радикальные изменения. К этому времени они должны быть в состоянии взять на себя ответственность, свойственную взрослым молодым людям. Предполагается, что ваш взрослый ребенок может разумно распоряжаться деньгами, выполнять свою работу, сохранять верность одной женщине, обеспечивать свою семью, соблюдать законы своей страны и быть достойным гражданином. Другими словами, за период детства личность должна прогрессировать, переходя из состояния, при котором она не несет никакой ответственности, к состоянию, в котором она должна взять на себя всю ее полноту. Встает вопрос, как маленький Джон-Джон сумеет добраться из пункта А в пункт Б? Каким образом должно произойти это чудесное превращение и сформироваться способность к самодисциплине? Встречается много самозванных экспертов в вопросах воспитания детей, которые представляют процесс так, будто это превращение должно случиться где-то в конце подросткового периода, минут за пятнадцать до того, как Большому Джону

придется покинуть родительский дом навсегда. А до этого мгновения ему можно позволять делать все, что заблагорассудится.

Я категорически против такого представления. Подготовить ребенка к умению справляться с обязанностями и правами, которые появляются у него при переходе к самостоятельной жизни взрослого человека, можно только при условии, что эту подготовку родители начали с самого раннего детства. Конечно, не надо заставлять ребенка делать все так, как это делал бы взрослый. Необходимо поощрять малыша в соответствии с его возрастом, формируя тот уровень ответственности и широкого круга обязанностей, которые находятся в пределах его возможностей. Например, вскоре после рождения ребенка мать может начинать перекладывать некоторые обязанности со своих плеч на младенца. Например, он постепенно приучается спать в течение всей ночи, самостоятельно держать бутылочку с молоком, дотягиваться до тех вещей, которые ему разрешено брать. Позже его приучают пользоваться горшком, он учится говорить и ходить. Постепенно, по мере того как ребенок овладевает все новыми навыками и умениями, его мать освобождается от соответствующих забот по его обслуживанию.

С каждым годом ребенок должен получать все больше возможностей самому принимать решение по самому широкому кругу вопросов. На него должны возлагаться повседневные жизненные обязанности, с которыми он в состоянии справиться. Например, в семилетнем возрасте ребенок может уже сам выбирать себе одежду на текущий день, он обязан держать в порядке свою комнату и каждое утро убирать постель. Ребенку в возрасте девяти-десяти лет можно предоставить больше свободы, например, в выборе программы телевидения (в пределах разумного). Я не предлагаю родителям совершенно отречься от их руководящей роли. Я полагаю, что мы должны все время помнить о необходимости разумного, упорядоченного перехода ребенка к состоянию свободы и ответственности. Для этого надо готовить ребенка постепенно, год за годом, вплоть до возраста полной независимости, который наступит в свое время.

В одной из своих книг вы писали, что вся жизнь ребенка является подготовкой к подростковому периоду и к тому времени, которое последует за ним. Пожалуйста, объясните подробнее смысл этого утверждения.

Я имел в виду необходимость предоставлять детям определенную независимость и давать им возможность самим принимать решения. Проявление мудрости со стороны родителей - помнить, как быстро приближается день, когда ребенок, которого они растили и воспитывали, упакует свой чемодан и покинет дом, чтобы возвращаться в него только в качестве гостя. А когда он, выйдя из дверей родного дома, столкнется с внешним миром, то больше уже не будет отчитываться в своих поступках перед родителями и воспитателями. Он сможет делать все, что предпочтет сам. Никто не сможет потребовать от него правильно сидеть за столом и хорошо питаться, достаточно отдыхать и подыскивать себе работу. Никто не будет ему напоминать, как жить и как служить Богу. Он волен держаться на плаву или идти ко дну по своему желанию.

Такая неожиданная независимость может оказаться губительной или драматичной для тех индивидов, которые не были к ней должным образом подготовлены. Как родители могут подготовить своих сыновей и дочерей, чтобы они не потеряли голову в первые ошеломляющие месяцы свободы? Чем они должны их вооружить, чтобы они могли пережить без потерь этот момент освобождения?

Лучшим временем для начала подготовки ребенка к вступлению во взрослую жизнь является период, когда он только начинает ходить, пытаясь освободиться от чьей-либо зависимости. Реншоу писал:

«Когда ребенок пытается есть сам, то он создаст больше грязи и беспорядка; когда он стремится одеваться сам, то это занимает больше времени и получается не очень аккуратно; когда он сам моется, то не может сделать это достаточно тщательно; когда он сам причесывается, то его волосы лежат в беспорядке. Но если мать не даст малышу возможности пытаться все это сделать самому, пусть сквозь слезы и неудачи, и будет все делать за него сама, то в результате формирование готовности ребенка к независимому поведению будет откладываться на будущее».

Процесс предоставления все большей независимости, конечно в пределах возможностей ребенка, должен продолжаться и в годы учебы в начальной школе. Родители должны разрешать своему ребенку отправляться в летний лагерь, хотя, безусловно, безопаснее было бы поддержать его дома. Мальчикам и девочкам следует разрешать оставаться на ночь у их друзей, если их приглашают с ночевкой. Они должны сами разбирать постель, заботиться о домашних животных и самостоятельно делать домашние задания. Если ребенок все годы ус-

пешно справлялся с подобными обязанностями, то ко времени окончания средней школы он обретет самостоятельность и независимость, даже если будет по-прежнему жить дома с родителями.

Когда я был ребенком, моя мать усердно обслуживала меня, поэтому я испытывал бы чувство вины, если не поступал бы так же по отношению к своим детям. Вы считаете, что родителям не следует проявлять чрезмерную заботу о детях. Так ли это?

Я не предлагаю отказаться от отцовской и материнской заботы о детях. Однако хотел бы понять, что противоречит вашему чувству долга, когда вы позволяете детям выполнять те обязанности, с которыми они в состоянии справиться сами? На это обратили внимание Маргерит и Уильям Бичер. Они утверждают (и я с ними полностью согласен), что «родители должны учиться обретать свободу от ребенка так, чтобы он мог обрести свободу от родителей». Задумайтесь над этой мыслью. Если отец и мать не обретут свободу от своего ребенка, не передадут ему самому ответственность за себя, то он может навсегда остаться зависимым от родителей! Они свяжут друг друга парализующими узами взаимной зависимости, которая порой не дает человеку самостоятельно совершенствоваться.

Я готов признать, что осуществление предлагаемой нами родительской политики на практике представляет трудную задачу. Глубокая любовь к своим детям делает нас чрезвычайно чувствительными по отношению к ним. Жизнь неизбежно приносит горести маленьким людям. А мы страдаем всякий раз, когда ребенку причиняется боль, когда кто-то насмехается или издевается над ним, когда он чувствует себя одиноким, отверженным или где-то терпит неудачу, заставляющую его плакать среди ночи. Во всех подобных ситуациях родители тоже подвергаются испытаниям. И им очень трудно их перенести, оставаясь сторонними наблюдателями. Нам хотелось бы всегда вставать на защиту своих детей, быть щитом, заслоняющим ребенка от всех стрел, которые посылает в его сторону жизнь, держать его в безопасности и в уюте своих объятий. Увы, бывают ситуации, когда мы должны давать детям возможность вступать в борьбу. Они не могут расти, не испытав чувства риска и опасности. Когда малыш учится ходить, он не может не падать. Когда он становится учащимся, то в той или иной мере сталкивается с определенными трудностями в учебе. И, наконец, достигнув юношеского возраста, он не сможет войти в состо-

янис взрослого человека, если не освободится от защиты и опеки родителей.

Почему родителям, особенно матерям, бывает так трудно предоставлять независимость и свободу своим детям?

Существует несколько причин, по которым многие матери не топятся это сделать. По моим наблюдениям, наиболее распространенная причина - это не осознанные многими женщинами их собственные эмоциональные потребности. Вероятно, романтические настроения, которые были у них до замужества, рассеялись под действием реальностей супружеской жизни. Единственным реальным источником, удовлетворяющим эмоции такой матери, остается ребенок. Может быть, у женщины были неприятности, связанные с разочарованием в дружеских отношениях, которым она придавала большое значение. По той или иной причине ей хочется занимать важное место в жизни ее ребенка. И она становится его служанкой. Она отказывается от собственной свободы ради одной цели - отказать в свободе своему ребенку. Я знал одну такую «команду», состоящую из матери и дочери, в которой такие отношения тесной взаимозависимости поддерживались до смерти матери, умершей на 95-ом году жизни. Дочери к тому времени было 72 года. И в этом возрасте она вдруг оказалась одна, без семьи и детей. Впервые в жизни она была предоставлена самой себе. Трудно представить более трагическую ситуацию, чем та, при которой пожилому человеку приходится пережить потрясения, связанные с необходимостью обрести самостоятельность - качество, формирующееся у других людей еще в юности.

Недавно ко мне за консультацией обратилась женщина, муж которой скончался, когда их единственный сын Дэви был младенцем. Она осталась одна перед лицом приводившей ее в ужас перспективы: самостоятельно вырастить и воспитать своего сына. Дэви был единственным человеком в мире, которого она действительно любила. Реакцией на эту ситуацию у нес стало стремление «задушить» мальчика своими заботами. Когда она пришла ко мне, сыну было семь лет. Он боялся спать один в комнате. Он отказывался остаться с приходившей няней и даже сопротивлялся посещению школы. Он не мог сам одеваться. Поведение ребенка отличалось инфантильностью во всех отношениях. Например, вместо того, чтобы подождать в приемной, пока я разговаривал с его матерью, он разыскал мой кабинет и около

часа стоял возле него, держась за дверную ручку, хныкая и упрашивая, чтобы ему позволили войти. Мать истолковала все эти особенности его поведения как проявление страха, вызванного мыслью, что она умрет, как это уже случилось с его отцом. Поэтому она старалась привязать его к себе как можно сильнее, принося в жертву все свои собственные потребности и желания. У нее не было возможности встретиться со знакомым мужчиной вне дома или пригласить его к себе. Она не могла заниматься какой-нибудь интересной деятельностью, вести полноценную жизнь взрослого человека со всеми делами и развлечениями без того, чтобы за юбку не цеплялся ее сын. Короче, она не получала ни грана свободы от своего сына Дэви, но в свою очередь она ни в чем не давала свободы и ему самому.

Мне кажется, что одной из наиболее важных обязанностей родителей является обязанность давать все больше и больше свободы своим детям. Хотелось бы знать ваше мнение на этот счет.

Вы абсолютно правы. Если мне понадобилось бы составить список обязанностей родителей, причем имеющих наибольшее значение для воспитания, то поставленная вами задача оказалась бы среди первых. Я сформулировал бы ее так: «Держать детей близко около себя, но давать им возможность уходить». Родители должны глубоко проникать в жизнь своих маленьких детей, но, отдавая им свою любовь и обеспечивая защиту, они должны и проявлять свою власть. Но когда эти дети достигают возраста, приближающегося к совершеннолетию (20 - 21 год), дверь «клетки» нужно открыть, чтобы выпустить их во внешний мир. Этот период - один из самых драматических в жизни родителей, особенно христиан, которые привыкли проявлять особую заботу в отношении духовного благополучия семьи. Как трудно им ждать ответа на вопрос: «Правильно ли я тебя воспитал?» Многие родители склонны подольше сохранять контроль за ребенком, чтобы оттянуть момент, когда они могут услышать не тот ответ, который ожидали. А этот вопрос очень важен во всех отношениях.

Наши сыновья и дочери в своем большинстве делают правильный выбор в жизни, при котором им не приходится восставать против нашего вмешательства, продиктованного беспокойством за них.

Позволю себе особо выделить это положение, приведя суждение, которое вполне соответствует духу Притчей Соломоновых, хотя и взято оно не из Библии. В нем утверждается следующее: «Если вы любите

что-то или кого-то, оставьте его на свободе. Если тот, кого вы любите, сам придет к вам, значит, он ваш. Если он не вернется, значит, он никогда не был вашим по-настоящему». В связи с этим мне вспоминается один день в прошлом году, когда перед моим домом появился заблудившийся детеныш дикого койота. Он забрел в наш поселок из близлежащих гор. Мне удалось заманить его на задний двор, а там загнать в угол. Пришлось потратить 15-20 минут, прежде чем мои усилия накинуть на него ошейник и застегнуть его увенчались успехом. Маленький койот боролся изо всех сил, прыгал, внезапно приседал, бросался из стороны в сторону и натягивал веревку.

Наконец, в изнеможении он подчинился своей участи. Он был моим пленником к удовольствию окрестных детей, для которых он стал развлечением. Я продержал маленького мошенника целый день и раздумывал о попытке приручить его. Однако, прежде чем принять решение, я все-таки связался со специалистом, разбирающимся в койотах, который сказал мне, что шансы на усмирение его дикого нрава весьма сомнительны. Конечно, я мог держать его на цепи или в клетке, но он никогда по-настоящему не стал бы принадлежать мне. Тогда я попросил представителей службы охраны диких животных забрать это вислоухое создание, чтобы вернуть его в родные места на территории каньонов за Лос-Анджелесом. Если, оказавшись на свободе, он сам не пожелал бы оставаться у меня, то всякая мысль о дружбе с этим животным теряла для меня смысл.

Суть моего рассуждения такова: любовь требует свободы! Это верно не только в случае отношений между людьми и животными, но и во взаимоотношениях между людьми. Например, чтобы как можно скорее разрушить чувство романтической любви между мужем и женой, достаточно одному из партнеров создать в их совместной жизни такие условия, при которых другой чувствовал бы себя как в стальной клетке. Я наблюдал женщин, которые безуспешно пытались потребовать от своих мужей сохранения любви и верности. У них ничего не получалось. Я предлагал им вспомнить о том, как они встречались на свиданиях с будущим мужем, а также припомнить, что романтические взаимоотношения оказались обреченными именно с того времени, когда один из партнеров, беспокоясь о возможной потере другого, стал звонить ему по несколько раз в день на службу, следить за ним, прячась за деревьями, чтобы узнать, кто является его соперником (соперницей), в стремлении вновь завладеть вниманием любимого существа. Подобная тактика выламывания рук может полностью разрушить прекрасные любовные отношения всего за несколько дней. Повторяю: любовь требует свободы!

Почему Бог дал нам возможность самим выбирать: служить Ему

или отвергнуть Его дружеское покровительство? Почему Он дал возможность Адаму и Еве вкусить запретный плод в саду Эдема, вместо того чтобы принудить их повиноваться Его запрету? Почему Он не превратил мужчин и женщин просто в своих роботов, которые были бы запрограммированы на поклонение Ему? Ответы на эти вопросы можно найти в осмыслении чувства любви. Бог дал нам свободу выбора, потому что без нее любовь теряет свою ценность. Наши отношения с Богом только тогда обретают вес и ценность, когда мы приходим к Нему в силу страстного стремления к братству и общности с Ним. Именно в этом смысл одной из Притчей Соломоновых: «Любящих меня я люблю, и ищущие меня найдут меня» (Притчи, 8: 17). Это та любовь, которая порождается только свободой. Ее нельзя потребовать, вынудить, обязать, ее нельзя запрограммировать против вашей воли. Она может возникнуть только как результат свободного выбора, который почитается даже самим Всевышним.

Как могут претворяться в жизнь эти идеи применительно к молодым людям, возраст которых приближается к 20 годам? Наступает время, когда завершается роль родителей как воспитателей. В документах родители уже не указываются, и взрослый ребенок выходит из-под нашей опеки и ответственности. Мы должны отстегнуть цепь и снять ошейник, как пришлось мне поступить по отношению к детенышу койота. Если взрослый ребенок убегает из дома, значит, тому быть. Если он женится не на той особе, то ничего не поделаешь. Если он решает отказаться от веры или отлынивает от работы, растрачивая средства, доставшиеся ему по наследству, на выпивку и проституток, то, возможно, испытав последствия своих решений, он поймет, что его выбор ведет только к несчастью.

Подростковый и юношеский периоды - это нелегкое время в жизни любого поколения. Эти периоды могут порой стать драматическими. Но ключ к тому, чтобы суметь их пережить, перенести все связанные с ними эмоциональные потрясения, находится в правильном формировании основ будущей личности. А когда это время настанет, надо мужественно встретить все проблемы, которые оно принесет с собой. Даже неизбежные проявления бунтарства в подростковые годы могут оказаться полезным фактором. Возникающие из-за них конфликты можно обратить на пользу процессу, в результате которого юноша или девушка из зависимого от воли родителей ребенка превращаются в зрелого взрослого человека, занимая свое место в жизни наравне с родителями. Без подобных трений отношения в семье могут в дальнейшем строиться ненормально, по модели триады «мама-папа-дитя», когда взрослое «дитя», уже живя в мире взрослых, ощущает себя ребенком, что может привести к серьезным последствиям в его

будущей супружеской жизни. Если бы некоторая напряженность в отношениях между поколениями не была частью Божьего Промысла, связанного с развитием человеческой личности, то она не получила бы такого универсального распространения, даже в тех семьях, в которых поддерживается необходимое равновесие между любовью и властью родителей.

Вопрос, который приводится ниже, был поставлен в журнале «Семейная жизнь сегодня». Это - христианское издание, посвященное проблемам семьи и защищающее ее интересы.

Что делать, когда ребенок в возрасте 18 - 20 лет делает выбор, который совершенно отличается от того, на который рассчитывали родители? Родители разочарованы и раздражены, поскольку потеряли влияние на своего ребенка. Они всегда считали, что воспитали его в соответствии со своими принципами, которым он должен следовать в будущем. Л он вдруг отклоняется от этого пути. Исполнение родительского долга и родительских обязанностей начинается для взрослых в день рождения ребенка. Но наступает ли коней, этой роли? Должен ли он наступать? И если да, то когда? И как это должно происходить?

Я приведу свой ответ, первоначально опубликованный в журнале «Семейная жизнь сегодня» и используемый в этой книге с разрешения журнала.

«Процесс, в результате которого нашим отпрыскам предоставляется свобода пойти собственным путем и действовать по своей воле, должен начинаться вскоре после рождения ребенка и завершаться примерно через двадцать лет полным освобождением его от родительской опеки и предоставлением свободы выбора», - сказал доктор Добсон, который признает, что это наиболее трудное предназначение, с необходимостью выполнения которого сталкиваются все родители. «Высвобождение ребенка - это не единовременное событие. На самом деле, начиная с поры младенчества, родители для его же блага не должны ничего делать за ребенка, если он может это сделать

сам. Когда родители отказываются предоставлять ребенку свободу и независимость, для восприятия которых он созрел, то это обычно приводит к замедлению процесса формирования его личности и к накоплению у него чувства протеста, который выплескивается в подростковом периоде, а возможно и раньше».

Будучи убежденным сторонником сохранения с раннего детства роли дисциплины и порядка как основы воспитания, при условии, что за ними стоит любовь родителей к своим детям, доктор Добсон утверждает, что настало время, когда необходимо изменить характер отношений между поколениями. Он отмечает, что к тому времени, когда ребенку исполняется 18-20 лет, родители должны изменить свое отношение к нему и видеть в своем отпрыске равноправного члена общества. Это освобождает родителей от обязанности выступать в жизни детей в роли руководителей, а детей - от обязанности подчиняться родителям и зависеть от их воли.

Для родителей, исповедующих христианство, оказывается особенно трудно отпустить своих детей на свободу, в мир взрослых проблем и соблазнов. Ведь они так заботились о результатах своих усилий в воспитании детей. Боязнь родителей потерять контроль за воспитанием ребенка, а также страх перед возможностью его отказа от признаваемых ими ценностей и верований часто ведут к стремлению сохранять полноту родительской власти до тех пор, пока они в состоянии хотя бы как-то удержать ее в своих руках. Подобная позиция будет все это время наносить большой ущерб взаимоотношениям в семье».

Одним из наиболее трудных для родителей моментов становится время, когда их повзрослевшие отпрыски делают выбор своих спутников или спутниц жизни, не считаясь при этом с симпатиями родителей. Добсон предостерегает: «Конечно, необходимость предоставлять детям возможность выбора, который при решении вопроса о супружестве, по мнению родителей, является ошибкой, вызывает у них болезненные ощущения. Становиться на позицию диктаторства и авторитарности в этом вопросе неразумно. Если вы настроите себя против того человека, с которым ваши взрослые сын или дочь решили вступить в брак, то вы можете создать проблему, решать которую придется вашим детям на протяжении всей их семейной жизни.

Однако, если имеются вполне обоснованные причины,

чтобы выступить против потенциального супружества, родители должны проявить честность при высказывании своих опасений и постараться высказать их в подходящий момент и в соответствующей манере. Но все это не дает оснований и права старшему поколению травить и придирааться к выбору, критиковать своих детей, пытающихся принять такое жизненно важное решение».

Доктор Добсон предлагает родителям в подобной ситуации сказать примерно следующее: «Меня очень беспокоит то, что ты собираешься сделать, и мне хотелось бы высказать тебе в связи с этим свое мнение. После этого разговора я не собираюсь вмешиваться в твои дела и дам тебе возможность поступать по своему разумению. На мой взгляд, имеются сферы жизни, в которых может возникнуть несовместимость между нами... (и т.д.) Я буду молиться за тебя, ведь ты стремишься исполнить волю Господа в этом важном вопросе». В заключение доктор Добсон отмечает, что самое важное в этой ситуации - дать вашему сыну или дочери ясно понять: это его собственное, а не родительское решение.

Какие могут возникнуть последствия, если в этой критической ситуации не удалось найти правильного подхода? Доктор Добсон, отвечая на этот вопрос, говорит: «Неразрешенные конфликты имеют свойство продолжаться и в дальнейшей жизни». Результаты недавнего опроса по почте, проведенного Добсоном, выявили, что 89 процентов из 2600 опрошенных страдают из-за напряженности в отношениях с собственными родителями в течение длительного времени. 44 процента опрошенных жаловались на то, что их родители никогда не давали им свободы и возможности почувствовать себя взрослыми людьми.

Доктор Добсон добавляет, что в присланных ему письмах рассказывались невероятные истории. Например, девушка 23-х лет поведала, что регулярно подвергалась телесным наказаниям за малейшее отступление от правильного поведения. Многие люди, достигшие средних лет, считают, что родители никогда не признавали и не уважали их как личность. Все это свидетельствует, как говорит доктор Добсон, что «...процесс предоставления детям свободы и независимости оказывается очень трудным делом для большинства родителей».

Что могут сделать мать и отец, если их чадо вступило на откровенно греховный путь и в своем поведении нарушает все принципы, за которые выступают родители? Как надо реагировать?

решать, если, например, их повзрослевшие «детешки» отказываются от семейных уз и вступают в какую-нибудь недостойную группу?

«Я бы не советовал родителям скрывать от детей свою озабоченность по этому поводу, - говорит Добсон, - особенно в тех случаях, когда под угрозу ставятся вечные ценности. Отец и мать должны высказывать свое мнение в таких случаях. Но стиль разговора, в котором они собираются донести свои мысли до детей, должен быть таким, чтобы не оставалось сомнений, что родители берут на себя роль только советчиков, не собираясь диктовать им свою волю. Конечная цель родителей: убедить молодого человека в своей непреходящей к нему любви и преданности, но одновременно они должны прямо сказать об опасностях избранного им пути, которые они предвидят. Повторяю, что ответственность за окончательное принятие решения ложится на самих молодых людей».

Доктор Добсон, книги которого по вопросам взаимоотношений в семье входили в первую десятку в списках бестселлеров среди литературы христианского толка, подумывает о том, чтобы в своей следующей книге коснуться проблемы вины, связанной с ролью родителей и их долгом. Ссылаясь на Притчи Соломоновы (26: 6), он сказал, что согласен с доктором Джоном Уайтом, так как то, о чем говорится в Притчах, надо воспринимать как вероятное, а не как данное: «Даже тогда, когда мы воспитываем ребенка в том духе, в котором ему надлежит действовать в будущем, он все же имеет право выбирать свой собственный жизненный путь. Вот почему чувство вины, испытываемое многими родителями, по сути ничем не оправдано. Наши дети живут в мире, исполненном греха, они часто стараются подражать своему окружению. Невзирая на то, к чему мы их приучали, Господь дает каждому ребенку свободу воли и Он не собирается отнимать ее у них, тем более эту мы не можем сделать мы, родители».

Доктор Добсон перечисляет несколько факторов, связанных с окружением или с врожденными особенностями, которые родители не могут проконтролировать и изменить. К числу этих факторов относятся темперамент данной личности, давление со стороны ровесников, равных по положению в обществе, и врожденные волевые качества ребенка. При этом Добсон отмечает, что такие факторы способны порой оказывать влияние более сильное, нежели влияние родителей. Считаю несправедливым возлагать всю ответственность за дейст-

вия молодых людей (как хороших, так и плохих) на родителей и ставить это в зависимость от их мастерства или невежества в вопросах воспитания».

«Сотни лет назад, когда ребенок вступал на неправильный путь, о нем говорили, как о «паршивой овце». Сегодня за любой бунт со стороны молодого поколения, за любую его неудачу стыдят родителей, считая, что эти явления отражают их ошибки и непредусмотрительность в воспитании. Такое представление часто оказывается несправедливым по отношению к ним, так как в нем не признается свобода молодых людей жить своей собственной жизнью».

Какую же позицию в таком случае должны занимать родители в отношении своих отпрысков двадцати одного года от роду, когда последние настаивают на желании начать совместную жизнь с особой противоположного пола? Добсон предупреждает: «В этом возрасте человека обычно трудно заставить насильно что-нибудь сделать. Родителям советую даже не пытаться этого добиться. Конечно, расплачиваться за глупые поступки и всякие безумства взрослых детей родители также не должны».

Добсон замечает, что отец блудного сына, символизирующий собой терпеливую любовь Бога к своим чадам, позволил своему сыну погрузиться в жизнь во грехе. Но отец и не послал своих слуг, чтобы «вызволить» и спасти своего сбившегося с пути отпрыска, когда для того наступили трудные времена.

Добсон констатирует: «Сын сам принял решение предаться греховной жизни, а отец дал ему возможность поступать по своей воле и испытать последствия своих поступков. Родители, стремящиеся к чрезмерной защите своих детей, постоянно посылающие деньги своим безответственным отпрыскам, своими действиями часто разрушают у них понимание связи между греховным поведением и его болезненными последствиями».

Цель родителей состоит в том, чтобы строить дружеские отношения со своим ребенком, начиная с колыбели. Если эта задача выполнена правильно, то, когда повзрослевший ребенок оставит родительский дом, создав свою собственную семью, между представителями обоих поколений сохранятся на всю последующую жизнь отношения партнерства и взаимопонимания». Так пишет доктор Добсон в заключение.

После беседы с этим известным психологом христианского толка остается впечатление, что родителям, которые когда-то

как на чудо, с благоговением смотрели на рожденный ими комочек новой жизни, может показаться не такой уж невероятной необходимостью отпустить этого же ребенка в самостоятельную жизнь, когда ему исполнится 20 лет. Так же, как у родителей нет возможности удержать ребенка более положенного срока в теплоте и защищенности материнского чрева, так и в будущей жизни: их долг, когда кончится детство ребенка, дать ему возможность достойно вступить в мир взрослых. На пути к этой цели мудрые родители, исповедующие христианство, стараются оказывать влияние на формирование личности своего ребенка, не сохраняя слишком долго свой контроль за его поведением. Остальное они оставляют в руках Создателя.

Глава 13

СОТРУДНИЧЕСТВО МЕЖДУ ДЕТЬМИ В СЕМЬЕ

Ничто не приводит меня в такое раздражение, как драки и ссоры, которые происходят между двумя моими сыновьями. Всем ли родителям приходится бороться с конфликтами между детьми в семье, или мои проблемы являются результатом моих неправильных действий?

Если бы американских женщин попросили указать, что в воспитании детей вызывает у них наибольшее раздражение, то, как я уверен, они единодушно назвали бы проблемы, связанные с соперничеством между детьми. Маленьким детям (а также и тем, что постарше) кажется недостаточным просто втихомолку злиться друг на друга. Они нападают друг на друга, словно воины, и, мобилизуя свои силы и выискивая слабые места в обороне противника, проверяют их уязвимость. Они ссорятся, бьют друг друга, брыкаются, кричат, захватывают игрушки, насмеваются, говорят гадости друг другу. Я был знаком с одним ребенком, который глубоко переживал то, что он часто простужался, в то время как его старший брат был вполне здоровым, поэтому он тайком сморкался в отверстие духового музыкального инструмента, на котором играл его брат. Наибольшие потери в этой борьбе, конечно, несет мать, которая постоянно должна прислушиваться к шуму на поле битвы, чтобы затем пытаться залечить травмы пострадавшего. Если по своей натуре она предпочитает жить в мире

и тишине, а это предпочитает большинство женщин, то под грохот канонады боев между детьми она лишается уверенности и впадает в беспокойство.

Журналистка Энн Ландерс недавно провела опрос своих читательниц, чтобы получить ответ на вопрос: «Если бы вы могли заранее предвидеть трудности, связанные с воспитанием детей, вы все равно решились бы завести их?» Из 10 тысяч женщин, приславших ей свои ответы, 70% ответили отрицательно. При другом опросе, который вскоре после того провел журнал «Гуд хаускиперинг», был задан тот же вопрос, но в этот раз 95% ответили положительно. Противоречие между полученными результатами двух обследований на первый взгляд невозможно объяснить. Однако сопровождающие их комментарии проясняют ситуацию. Одна женщина, не назвавшая своего имени, написала: «Захотела бы я снова иметь детей? Тысячу раз нет! Из-за детей совершенно разрушена моя жизнь, мое супружество и сама я как личность. Я не знаю радостей. Молитвы не помогают: ничто не может остановить орущего младенца».

Я готов утверждать, что найдется нечто, что сможет утихомирить ребенка и даже джину таких крикунов. Нет никакой необходимости и никакой пользы в том, чтобы позволять детям причинять вред друг другу и превращать в несчастье жизнь взрослых, которые их окружают. Соперничество между детьми в семье с трудом поддается «лечению», но излечивать от него нужно обязательно.

Из-за чего возникает соперничество между детьми?

Конечно, оно родилось не в наши дни. Именно из-за него произошло первое убийство, о котором сообщает Писание, когда Каин убил Авеля. Оно возникало время от времени практически в любой семье с двумя детьми. Скрытым источником конфликта является старомодное чувство ревности и конкуренции между детьми. Маргерит и Уиллард Бичеры, написавшие книгу «Родители на ходу», следующим образом высказались по поводу неизбежности этой борьбы:

«Когда-то полагали, что, если родители объяснят ребенку, что у него будет маленький братик или сестричка, то он не будет возмущаться по этому поводу. Ему нужно сказать, что родители испытывают такую радость из-за того, что у них есть он, что они хотят удвоить свое счастье. Предполагалось, что таким образом удастся избавиться от конкуренции и соперничества из-за ревности. Но этого не происходит. А поче-

му собственно это должно произойти? Если мужчина скажет своей жене, что из-за безумной любви к ней собирается завести себе еще одну спутницу жизни, чтобы его счастье стало еще более полным, то ему вряд ли удастся избежать приступа ревности с ее стороны. Более того, она сразу начала бы борьбу против подобного счастья в том же духе, в каком это происходит у детей».

Если ревность между детьми оказывается столь обычным явлением, то могут ли родители свести к минимуму естественный антагонизм, который дети испытывают в отношении своих братьев и сестер?

Первый шаг на этом пути состоит в том, чтобы избегать ситуаций, в которых им придется сравнивать себя друг с другом так, что результаты сравнения могут оказаться не в пользу одного из детей. Билл Готар, который читает лекции по семейным проблемам, говорит, что корень всех ощущений неполноценности - в потребности сравнения. Я с этим согласен. Вопрос не ставится в форме: «Как я это делаю?» Он ставится по-другому: «Как я это делаю по сравнению с Джоном или Стивеном или с Мэрион?» Вопрос не в том, как быстро я могу бегать, а в том, кто первый пересечет финишную черту. Мальчика не беспокоит, насколько у него высокий рост, но его ужасно интересует, кто из ребят самый высокий.

Каждый ребенок постоянно и по многим параметрам соизмеряет себя со своими ровесниками, со своим окружением и обнаруживает необыкновенную чувствительность к своим проигрышам и неудачам, в чем бы они ни выражались.

Соответственно, родители должны следить за тем, чтобы не делать заявлений, содержащих элементы сравнения, в которых отдается предпочтение одному ребенку перед другим. Это правило особенно важно соблюдать в трех ситуациях.

Во-первых, дети становятся чрезвычайно чувствительными, когда дело касается их физической привлекательности и вообще особенностей фигуры. Когда хвалят достоинства одного ребенка в ущерб другому, то возникает крайне взрывоопасная ситуация. Представим себе, например, что Шэрон услышала брошенное между прочим замечание о ее сестре: «Из Бетти определенно вырастет роскошная девушка». При этом сам факт игнорирования Шэрон может с большой вероятностью превратить обеих девочек в соперниц. Если к тому же она

не так красива, как ее сестра, то вы можете быть уверенными в том, что Шэрон тут же придет к заключению: «Увы, я такая уродина». Когда окажется, что ее страхи подтверждаются мнением родителей, это вызовет в ней негодование, обиду и ревность.

Ощущение своей привлекательности является наиболее важным фактором в формировании самооценки детей в странах Запада, что я попытался выразить в книге «Спрятаться или догнать». Родители должны тщательно следить за тем, что они говорят по этому поводу, если их слышат дети. Неосторожное высказывание может заставить братьев и сестер возненавидеть друг друга.

Во-вторых, нужно проявлять осторожность, когда речь идет об уме, так как дети также чувствительны к вопросу об умственных способностях. Нередко доводится слышать, как родители говорят в присутствии своих детей: «Думаю, что у младшего и впрямь более острый ум, чем у его старшего брата». Оказывается, что родители с трудом могут представить себе, какое мощное воздействие может произвести на ребенка такая оценка. Даже в тех случаях, когда подобные комментарии не произносятся намеренно и срываются случайно, между прочим они несут для ребенка информацию о том, как он оценивается в семье. Свидетельство такого отношения к нему не может оставить ребенка равнодушным.

В-третьих, между детьми, особенно между мальчиками, существует острое соперничество в связи с их спортивными способностями и успехами. Тем, кто медлительнее, слабее физически и менее ловок, чем их братья, редко удается получить хорошую оценку, вызывающую уважение и признание у остальных. Рассмотрим в качестве примера следующую записку, которую мне передала мать двух мальчиков. Ее написал ее девятилетний сын своему восьмилетнему брату на следующий вечер после того, как младший обогнал его на соревнованиях.

«Дорогой Джим!

Я самый великий, а ты - самый гнусный. И я всех могу обогнать, а ты никого не можешь обогнать. Я самый умный, а ты - самый глупый. Я лучше всех занимаюсь спортом, а ты - хуже всех занимаешься спортом. И вообще, ты - свинья. Я могу победить кого угодно. Это - правда. Вот и вся история.

Искренне твой
Ричард».

Эта записка звучит очень смешно из-за того, что причины, заставившие Ричарда написать ее, так плохо в ней замаскированы. Он был страшно уязвлен унижением своего достоинства на соревнованиях.

Поэтому, придя домой, он и объявил войну брату. Вероятно, в течение следующих восьми недель он будет выискивать возможности выпустить по Джиму все боевые торпеды, чтобы отомстить ему. Такова человеческая природа.

Неужели вы считаете, что родители должны исключить всякие проявления индивидуального подхода к каждому из детей, не делать между ними никаких различий? Но ведь у детей пропадет всякая охота к здоровому соперничеству, поскольку будет сведен к минимуму фактор ревности между ними...

Конечно, не считаю. Я только говорил, что каждый ребенок должен знать, что в глазах родителей он заслуживает уважения и представляет для них равную с остальными ценность, когда речь идет о таких индивидуальных качествах, как внешняя привлекательность, ум и спортивные данные.

Похвалы и критические замечания, высказанные дома, должны раздаваться, по возможности, поровну, хотя вне семьи, в мире одни дети несомненно смогут добиться большего успеха, чем другие. И, наконец, нужно понять, что крепости, которые возводят вокруг себя дети, нужны им не для того, чтобы показывать свою силу, а для того, чтобы защитить свои слабые стороны. Поэтому когда ребенок, вроде Ричарда, который написал ту смешную записку, начинает хвалиться своими достоинствами и нападать на своего брата, то он тем самым обнаруживает, что чувствует собственную слабость именно по этим пунктам. Снизить вероятность возникновения ревности между детьми нам поможет лишь наша собственная чуткость к желанию детей защитить свои уязвимые места.

Иногда у меня складывается впечатление, что дети дерутся и ссорятся специально, чтобы привлечь мое внимание. Если это так, то как мне поступать?

Пожалуй, вы правы, делая такое предположение. Соперничество между детьми часто оказывается формой влияния на поведение родителей. Ссоры и драки дают возможность обоим детям «захватить» внимание взрослых. Кто-то написал: «Некоторые дети скорее пред-

почтут, чтобы их разыскивали по подозрению в убийстве, чем чтобы их не стали вообще разыскивать». По этой причине пара несносных ребят может в буквальном смысле сговориться сводить с ума своих родителей до тех пор, пока не дождется с их стороны реакции, даже если этой реакцией окажется гаев.

Недавно один отец рассказывал мне, как его сын и племянник вдруг начали спорить, а потом принялись тузить друг друга кулаками. Отцы обоих ребят были поблизости, но решили: пусть все идет своим ходом. Во время первого перерыва в сражении один из мальчиков бросил украдкой взгляд в сторону мужчин, не проявлявших заинтересованности, и сказал: «Неужели никто не собирается остановить нас прежде, чем мы набьем друг другу синяки и шишки?» Как видите, ни один из мальчиков не хотел на самом деле драться. Их жестокая потасовка потребовалась им только потому, что рядом присутствовали двое взрослых. Во всяком случае она приняла бы совершенно иную форму, если бы мальчики были одни. Дети часто пытаются таким манером «поймать» внимание своих родителей в расчете на то, что те вмешаются в события.

Хотите верьте, хотите нет, но с такой формой соперничества справиться легче всего. Родители просто должны вести себя в этой ситуации таким образом, чтобы ни один из соперников не почувствовал, что он извлек из нее выгоду. Я бы посоветовал поступить следующим образом. Сначала вы обсудите проблему с детьми, например выясните, из-за чего они все утро ссорились и дрались, а затем скажете: «А теперь слушайте внимательно. Если вам обоим охота как следует подразнить и поколотить друг друга и довести себя до жалкого состояния (предполагается, что существует примерное равновесие сил между соперниками), то вот мой совет. Выйдите из дома и деритесь хоть до полного изнеможения. Но чтобы у меня под ногами вы больше не путались со своими драками. Хватит! Вы знаете, что я зря слов на ветер не бросаю. Вы все поняли?»

После того, как границы дозволенного ясно обозначены, как только кто-нибудь из ребят снова начнет затевать ссору, я бы стал действовать немедленно и со всей решительностью. Если у нас были бы две отдельные спальни, то я бы рассадил детей по комнатам по меньшей мере на полчаса, оставив их наслаждаться скукой без радио и телевизора. Или велел бы одному прибраться в гараже, в другому - выкосить траву на газоне. Или отправил бы обоих спать после обеда. Цель моих действий состоит в том, чтобы заставить их поверить в серьезность моих намерений после того, как я выдвину требование установить в доме мир и спокойствие.

Что самое удивительное в подобных ситуациях, так это то, что

дети становятся вполне счастливы, когда родители заставляют их держаться в разумных пределах, сохраняя по отношению к ним любовь и уважение. Вместо того, чтобы заламывать руки, рыдать и плакать, умолять прекратить это, кричать на них (все это на самом деле только подстегивает их агрессивное поведение и заставляет вести себя еще хуже), мать или отец должны подходить к этой конфликтной ситуации с достоинством и сохранить контроль за своими действиями.

Я всегда очень заботилась о том, чтобы быть справедливой и честной со своими детьми и не давать им оснований для негативного отношения друг к другу. Тем не менее они продолжают драться. Что мне делать?

Проблема может корениться в том, что вы не смогли поддержать в доме необходимый контроль за соблюдением дисциплины и порядка и установить правильную систему наказаний. Соперничество между детьми в семье принимает свои худшие формы, когда вводимая система восстановления справедливости между ними неадекватна своему назначению. Например, когда «нарушители закона» остаются безнаказанными, или когда виновника, схваченного на месте преступления, отпускают на свободу, не подвергнув осуждению. Важно понять, что общество устанавливает законы и следит за их соблюдением в целях защиты людей друг от друга. Так и в семье, как в мини-обществе, должны устанавливаться требования по защите прав человека.

Чтобы проиллюстрировать ситуацию, предположим, что я живу в обществе, где нет установленного закона. В нем нет полицейских и нет судов, в которые можно обратиться в случае возникновения разногласий. В этих условиях мой сосед и я можем безнаказанно оскорблять друг друга. Он может забрать мою газонокосилку и кидать камни в мои окна, а я в это время буду воровать у него персики с его любимого дерева и сваливать мусор к нему на участок. Такого рода взаимный антагонизм имеет тенденцию день ото дня нарастать, становясь все более жестким с течением времени. Если дать таким отношениям развиваться в естественном направлении, как это было в начале американской истории, то в конце концов они приведут к феодальной ненависти и убийству.

Как уже отмечалось, семья подобна обществу в том смысле, что и она нуждается в законе и порядке. При отсутствии системы правосудия и справедливости соперничество между соседями приводило к

насилию. Старший ребенок больше и выносливее, что дает ему возможность притеснять младших братьев и сестер. Но и у младших членов семьи имеется собственное оружие. В своей борьбе они платят притеснителю тем, что ломают его игрушки и полученные в подарок вещи, мешают ему, когда в гости к старшему ребенку приходят друзья. В конце концов взаимная ненависть прорывается как извержение вулкана, изливаясь на всех, кто оказывается на ее пути.

Тем не менее, когда дети обращаются к родителям, чтобы те вмешались, их часто оставляют наедине с их борьбой. Во многих семьях родители не управляют в достаточной мере ситуацией, чтобы следить за выполнением своих требований и решений. В других они уже настолько потеряли надежду справиться с постоянными ссорами и драками между детьми, что отказались от попыток вмешаться в ход событий. А в некоторых семьях родители заставляют жить старшего из детей в условиях, явно несправедливых по отношению к нему, когда требуют, чтобы он уступал младшему, потому что он меньше. Таким образом, они связывают ему руки и делают его совершенно беззащитным перед лицом проказ и козней этих негодников: маленького брата или сестры. Еще более распространенной сегодня оказывается ситуация, когда и мать и отец работают, в то время как их дети дома с завидным упорством пытаются разобрать друг друга на части.

Хотелось бы еще раз повторить родителям: одной из наиболее важных ваших обязанностей является установление сбалансированной системы справедливости и равновесия власти в доме. В нем должны быть разумные законы, обязательные для каждого члена семьи. Чтобы проиллюстрировать это положение, позволю себе привести перечень ограничений и правил, которые сложились с годами в моем собственном доме.

1. Никому из детей никогда не позволялось смеяться и подшучивать над другим так, чтобы это оказалось для того обидным или неприятным. И точка! Это - жесткое правило, из которого не делается исключений.
2. Комната каждого ребенка - это его личная территория. На обеих дверях имеются запоры, а позволение войти предоставляется в порядке привилегии, которую хозяин может и отменить. (В семьях, где в одной спальне размещается больше, чем по одному ребенку, можно отвести отдельный участок жизненного пространства для каждого из детей.)
3. Старшему ребенку не разрешается дразнить младшего.
4. Младшему запрещено беспокоить старшего.

5. От детей не требуют, чтобы они играли друг с другом, если они предпочитают оставаться одни или со своими друзьями.
6. Мы спешим выступить посредниками при любом настоящем конфликте как можно скорее, стараясь при этом продемонстрировать беспристрастность и предельную справедливость.

Как и в случае любой системы справедливости и правосудия, чтобы реализовать в жизни приводимую схему, необходимы, во-первых, уважение роли родителей как руководителей со стороны детей, во-вторых, готовность родителей выступить в роли посредников, и, в-третьих, в случае необходимости принятие мер по соблюдению правил и наказанию за их нарушение. Когда осуществление такого подхода к проблеме проводится родителями с любовью к детям, эмоциональный настрой в семье вам удастся изменить так, чтобы на смену ненависти пришла как минимум терпимость.

Моя старшая дочь старательно учится и получает отличные отметки из года в год. Ее младшая сестра, которая сейчас учится в шестом классе, совершенно не интересуется занятиями в школе, она даже не пытается с ними справиться. Самая непонятная вещь состоит в том, что по своему уму младшая девочка, пожалуй, даже ярче, чем старшая. Почему же она отказывается применить свои способности на деле?

Может иметься много причин, по которым она утратила интерес к учебе, но позволю себе высказать наиболее вероятное объяснение. Дети часто отказываются от того, чтобы соревноваться в чем-то с другими, если им кажется, что, по-видимому, они окажутся при этом на втором месте, а не на первом. Поэтому младший по возрасту ребенок может старательно избегать вступать со старшим в соревнование в той области, в которой тот особенно силен. Если один сын - хороший спортсмен, то другой может начать проявлять большую заинтересованность в коллекционировании бабочек. Если одна дочь - старательная пианистка, другая может стать помешанной на мальчиках глупой пустышкой.

Это правило, конечно, соблюдается не всегда. Все зависит от страха ребенка перед угрозой потерпеть неудачу и от того, как он оцени-

васть свои шансы на успех в соревновании. Если его уверенность в своих силах велика, то он может без церемоний вторгнуться на территорию, находящуюся во владении старшего брата, исполненный решимости делать все еще лучше, чем тот. Однако более типичной остается такая реакция, когда ребенок устремляет свои силы в другие области, в которых пока не доминирует семейная суперзвезда, чтобы успехами в них компенсировать свое ощущение неполноценности.

Если такое объяснение годится для поведения вашей младшей дочери, тогда будет разумным принять в качестве цели ее учебы в школе не получение отличных оценок, а что-то другое. Не нужно каждого ребенка подгонять под один шаблон, тем более не нужно заставлять его подстраиваться под него.

Вот отрывок, взятый из подлинного письма, которое мне прислала одна мать, творчески подходящая к вопросам воспитания:

Вы рекомендовали в своих книгах «Призыв к дисциплине» и «Спрятаться или догнать» использовать систему денежных вознаграждений для поощрения детей брать на себя новые обязанности. Этот подход помог нам во многих отношениях, и жизнь в нашей семье стала протекать гораздо более гладко. Однако у меня возникла мысль об улучшении системы, которая прекрасно работала в ситуации, касающейся двух моих мальчиков, которым 6 и 8 лет. Чтобы заработать вознаграждение, они должны были самостоятельно почистить зубы, убрать постели, снять с себя одежду и т.п. Иначе говоря, я беру штраф с них обоих, если хоть один не выполняет все, как положено, и вознаграждаю их обоих за общие успехи. Они начинают понимать, что все нужно делать вместе, чтобы добиться поставленной цели. Благодаря этому они превращаются в некотором смысле в деловых партнеров. Я подумала, что вам было бы интересно узнать о таком подходе к воспитанию».

Эта мать сделала то, на что я надеялся, когда писал свои книги. А надеялся я на то, что родители воспользуются книгами как стартовыми площадками для начала творческого поиска своих собственных подходов к воспитанию. Примеры, которые я привожу, только лишь раз показывают, что наибольших успехов добиваются те родители, которые находят единственные в своем роде решения повседневных жизненных проблем. Автор приведенного письма сделала это прекрасно.

Мы с большой осторожностью подходим к вопросу «планирования семьи» и хотим выбрать наиболее оптимальный промежуток в возрасте между нашими будущими детьми. Каков идеальный интервал между рождением первого и второго ребенка, чтобы можно было добиться максимальной гармонии и согласия между детьми?

Если разница в возрасте между детьми составляет около двух лет и они одного пола, то, вероятнее всего, между ними возникнет определенное соперничество. С другой стороны, между ними с наибольшей вероятностью могут установиться и отношения сотрудничества и товарищества. Если дети в вашей семье появятся с интервалом в четыре года или даже больше, то товарищества в их отношениях будет меньше, зато, по крайней мере, у вас не будет забот, какие возникают, когда обоих детей надо отправлять в колледж почти одновременно. Такой уклончивый ответ на ваш вопрос отражает мой особый взгляд на проблему. Я считаю, что имеется много более важных причин, влияющих на выбор времени, когда лучше родить очередного ребенка, чем просто возраст уже родившихся детей. Более значимыми факторами являются здоровье матери, желание (или нежелание) иметь еще одного ребенка, финансовое положение семьи и ее стабильность. Разница в возрасте не является, по-моему, в этом вопросе решающим фактором.

До того, как в прошлом месяце у нас родился второй ребенок, наш трехлетний сын очень хотел брата или сестру. Однако теперь он выказывает признаки ревности, начинает сердито сосать большой палец, когда я нянчу малыша, шуметь и делать глупости, когда к нам заглядывают друзья, чтобы преподнести подарки по случаю появления малыша. Пожалуйста, посоветуйте, как приучить старшего сына спокойно, с любовью относиться к своему брату.

Реакция вашего сына является «хрестоматийной» реакцией на вторжение в его личное королевство. Мы наблюдали такую же реакцию, когда у нас в семье родился второй ребенок. Наш сын появился

на «сцене», когда его сестре было пять лет. До той поры она была единственной внучкой для бабушек и дедушек, и все внимание взрослых, которым они могут вознаградить ребенка, было обращено на нес. И вдруг в ее безопасный дворец вторгся маленький очаровательный жилец, который тут же захватил в нем центральное место. Все родственники принялись ворковать над малышом Райаном, обнимать и укачивать его, выражать восторги и умиляться по его поводу, в то время как Даная подозрительно наблюдала за всем этим со стороны. Когда мы ехали домой от бабушки, примерно через неделю после того, как в нашей семье появился Райан, наша дочь неожиданно сказала: «Пап, ты знаешь, ведь это я просто так говорю. Понимаешь, я не собираюсь делать ничего плохого, но иногда мне хочется, чтобы Райана здесь не было!»

В этом коротком высказывании содержался ценный ключ, который давала нам Даная для понимания ее ощущений, и мы немедленно ухватились за возможность, которую она нам предоставила. Мы пересаживали ее на переднее сиденье машины, чтобы можно было обсудить то, что она сказала. Мы ей сказали, что понимаем ее волнения и тревоги, и постарались уверить ее в нашей любви к ней. Мы также объяснили, что младенец - существо совершенно беспомощное - просто умрет, если взрослые не будут о нем заботиться: кормить, одевать, менять пеленки и любить его. Мы напомнили ей, что и о ней таким же образом заботились, когда она была младенцем; объяснили, что Райан тоже скоро подрастет. В последующие месяцы мы старались сделать все, чтобы у Данаи не возникало ощущения, что она никому больше не нужна. Благодаря тому, что уделялось такое серьезное внимание ее переживаниям и чувствам, отношения нашей дочери с ее братом приняли характер проникновенной дружбы и любви.

Признание, которое сделала Даная, нельзя назвать типичной для детей реакцией. Гораздо более типичной бывает ситуация, когда ребенок не в состоянии или не хочет открыто высказывать свою озабоченность по поводу безопасности собственного положения в связи с появлением «соперника». В этом случае родителям приходится расшифровывать смысл более тонких признаков и ключей к пониманию его реакции. Наиболее надежными сигналами синдрома «он занял мое место» являются неожиданные проявления инфантильного поведения. Очевидно, что за этим стоит мысль: «Если для того, чтобы оказаться в центре внимания, нужно быть младенцем, то я снова превращусь в него». Поэтому ребенок начинает в гневе раздражаться ревом, мочиться по ночам в постель, сосать пальцы, цепляться за мамин подол, лопотать на младенческий манер и т.д. Все это делается потому, что ребенок почувствовал явную опасность для себя и пыта-

ется выйти из ситуации тем способом, который кажется ему наилучшим.

Если первый ребенок в вашей семье испытывает нечто подобное, то я бы посоветовал действовать следующим образом:

1. Старайтесь сделать так, чтобы он открыто проявлял свои ощущения, и помогите ему выразить их в словесной форме. Когда ребенок начинает делать всякие глупости на глазах взрослых, пытайтесь заставить их засмеяться или хотя бы заметить его, неплохо будет взять его на руки и сказать: «Что случилось, Джо, в чем дело? Тебе хочется, чтобы на тебя обратили внимание?» Постепенно ребенок научится использовать похожие слова, когда у него возникает ощущение, что его отвергают и не принимают во внимание. «Мне нужно, чтобы ты обратил на меня внимание, пап. Ты не поиграешь со мной?» Помогая ребенку выразить в словах свои ощущения, вы тем самым способствуете тому, чтобы он лучше понял себя.
2. Не позволяйте нарастать проявлениям антисоциального поведения. Если ребенок начинает плакать, когда к младенцу приходит нянька-сиделка, постарайтесь как-нибудь отвлечь его. Вспышки гнева и злости можно погасить хорошим шлепком ниже спины. Однако, проявляя свой гнев и неудовольствие его поведением, помните, что за всем этим кроется его опасение утратить вашу любовь и заботу.
3. Стараясь удовлетворить его потребности, делайте это так, чтобы подчеркнуть его положение старшего из детей. Возьмите его с собой в парк, дав ему понять, что младенец еще слишком мал, чтобы тоже пойти с вами. В разговоре с ним старайтесь упомянуть те вещи, которые он может делать, а малыш - нет. Например, он может самостоятельно купаться в ванне, а малыша должна мыть мама. Позволяйте ему принимать участие в заботах о младенце, так, чтобы он почувствовал себя включенным в процесс семейной жизни.

В дополнение ко всему сказанному, нужно дать ребенку некоторое время на то, чтобы приспособиться к новой ситуации. Хоть она и создает какое-то напряжение в его сегодняшней жизни, ребенок в то же время должен осознать, что он не является центром Вселенной.

Глава 14

КАК ВОСПИТЫВАТЬ У ДЕТЕЙ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Вы считаете, что с преднамеренным неповиновением ребенка надо бороться не теми методами, которыми борются с обычной детской необязательностью. Я не понял, в чем различие между этими двумя категориями неповиновения. Объясните, пожалуйста, подробнее.

Преднамеренное неповиновение - это акт умышленного неподчинения. О нем можно говорить только тогда, когда ребенок знает, что от него ждут родители, и тем не менее решается сделать нечто противоположное, вопреки их воле. Короче говоря, это, в первую очередь, нежелание ребенка воспринимать родителей как своих руководителей, что может проявиться, например, в его стремлении убежать прочь, когда отец просит его подойти, выкрикивать оскорбления, отказываться делать то, что ему велят родители. В отличие от такого поведения ребяческая безответственность и необязательность проистекают в основном по причине забывчивости, являются следствием разных случайностей, ошибок, неспособности ребенка долго сохранять внимание, а также из-за низкой степени терпения в неприятных ситуациях или из-за общей недоразвитости ребенка. В первом случае он знает, что поступает неправильно, и хочет посмотреть, как на это

реагируют его родители. Во втором он просто не отдает себе отчет в тех последствиях, которые он никак не хотел сознательно вызывать. По-моему, в таких ситуациях неправильно прибегать к телесным наказаниям с целью развить у ребенка чувство ответственности. За исключением, конечно, тех случаев, когда он нарочно отказывается подчиниться.

Выбор необходимой реакции дисциплинарного характера со стороны матери или отца должен определяться только в зависимости от поведения ребенка. Приведу пример. Мой трехлетний сын стоит в дверях, а я ему говорю: «Райан, пожалуйста, закрой дверь». Но из-за своего малого возраста он не понял смысл этих слов, то есть неправильно осмыслил мою просьбу, и еще шире открыл дверь. Наказать ли его за то, что он не послушался? Конечно, нет, хотя он действовал прямо противоположно тому, о чем я его просил. Возможно, он так и не понял, о чем я тогда его просил, поэтому не смог сделать то, что от него требовалось. Моя терпимость в данном случае диктовалась характером его намерения. Он честно старался послушаться меня.

Однако если я попрошу Райана убрать игрушки, а он в ответ топнет своей маленькой ножкой и закричит: «Нет!», потом бросит в меня грузовик, с которым играл, тогда я обязан принять брошенный им вызов. Скорее всего я не стал бы наказывать своего ребенка во всех случаях, кроме тех, когда я уверен, что он знает, что заслужил наказание.

В Библии совершенно недвусмысленно говорится, что человеческие создания отличаются всеобщей склонностью к бунту и неповиновению и с ней надо справиться в детстве, пока эти проявления направлены в основном против родителей. Если открытое неповиновение не будет подавлено в этом нежном возрасте, то оно может развиться до масштабов общего сопротивления против всякой власти, вплоть до власти самого Бога. Создатель предостерегал о последствиях такого восстания и бунта, говоря в Притчах Соломоновых: «Человек, который, будучи обличаем, ожесточает выю свою, внезапно сокрушится, и не будет ему исцеления» (Притчи, 29: 1). Таким образом, мы должны приучать детей подчиняться нашему руководству, движимому любовью к ним, чтобы подготовить их к жизни в зрелые годы в послушании Богу.

Как должны поступать родители в отношении детской безответственности, если при этом нет открытого неповиновения и пассивной агрессии?

Дети любят самые разнообразные игры, особенно если вместе с ними в них участвуют взрослые. Поэтому желательно превращать ситуацию обучения в деятельность, носящую характер развлечения. Игра повышает восприимчивость ребенка к тем действиям, к которым вы пытаетесь его приобщить. Позвольте рассказать вам, как мы учили наших детей класть на колени салфетки перед началом еды. Мы напоминали им об этом почти каждый раз в течение двух или даже трех лет, но наши слова не давали никаких результатов. Тогда мы решили превратить все это в семейную игру.

Теперь, если один из Добсонов брал хотя бы один кусочек еды до того, как он положил на колени салфетку, его немедленно заставляли пойти в спальню и, стоя там, громким голосом считать до двадцати пяти. Игра оказалась на редкость эффективным средством, хотя с ней были связаны некоторые неудобства. Вы не можете себе представить, как глупо чувствовали себя я и Ширли, когда нам приходилось стоять в одиночестве в другой комнате, считая до двадцати пяти. А в это время наши дети хихикали над нами. В особенности Райан, который *никогда* не забывал о салфетке и любил застичать нас врасплох, когда мы по рассеяности о ней забывали. В таких случаях он обычно сидел абсолютно спокойно и неподвижно, глядя прямо перед собой, буквально до того момента, когда кусок не оказывался во рту у нарушителя. Тогда он мгновенно поворачивался к нему и кричал: «Попался!»

Следует отметить, что для достижения многих целей, связанных с воспитанием у детей чувства ответственности в выполнении различных обязанностей, а также и для борьбы с преднамеренным неповиновением игровой вариант может оказаться весьма полезным.

Следует ли требовать от ребенка, чтобы он и дома говорил «спасибо» и «пожалуйста»?

Конечно, следует. Требование произносить слова вежливого обращения - один из способов напомнить ребенку *о нормах поведения* в обществе. Поскольку мать готовит для ребенка еду, делает для него покупки и многое другое, за что он должен быть благодарен, ребенок, в свою очередь, должен взять на себя определенные обязанности. Необходимо приучать детей к проявлению признательности за заботу о них. Этот процесс начинается с соблюдения правил вежливости в родном доме.

Мой десятилетний сын может стать самым безответственным человеком, какого я когда-либо видела. Он ненавидит любую работу, теряет или ломает ценные вещи, которые попадают к нему в руки. Я прочитала много книг о том, как приучать детей • ответственности и как формировать их личность. Я пытаюсь следовать этим советам. Проблема в том, что я слишком часто теряю терпение. Я начинаю кричать и обвинять его в глупости и лени. Потом я прихожу в ужас от того, что не могу контролировать свое поведение. Не наносю ли я ущерб чувству собственного достоинства своими всплесками раздражения?

Дети обычно отходчивы, поэтому большинство из них легко переживает вспышки родительского гнева, не оставляя в своих душах разрушительных последствий на длительное время. Ваше недовольство поведением ребенка является составляющей процесса обучения, но только в той мере, в какой его проявления способствуют формированию личности ребенка. Однако если вы проявляете излишнюю реактивность, особенно когда претензии к ребенку несправедливы, то вам неплохо было бы вспомнить мудрые слова:

«Мы не то, что думаем о себе сами...

Мы даже не то, что другие думают о нас...

Мы то, как мы думаем, что другие думают о нас».

В этом утверждении содержится важная истина. Многие люди оценивают себя по тем ощущениям, которые формируются в результате того, как смотрят на них окружающие. Исходя из отношения к нему со стороны других людей, человек, часто неосознанно, начинает выступать в роли, которую ему кто-то предназначил. Скорее всего, этим объясняется, например, такая особенность поведения, когда в различных социальных группах человек может принимать различные образы. Так, врач может держаться без тени улыбки, с видом серьезного профессионала перед пациентами, стараясь быть в их присутствии человеком, исполненным мудрости и сдержанности. Он считает, что пациенты хотят его воспринимать таким, поэтому не желает обманывать их ожидания. Однако вечером этот врач может присоединиться к компании своих бывших приятелей по колледжу, которые помнят его как молодого сумасброда. С точки зрения личностных характеристик и поведения он может повернуться на 180 градусов толь-

ко за те несколько часов, которые прошли с полудня до вечера, и стать совершенно неузнаваемым для своих пациентов. Если кто-нибудь из них случайно увидел бы его в новой обстановке, то, наверное, не узнал бы. Вероятно, большинство людей *становится* в жизни такими, какими, как им кажется, их видят окружающие.

Если принять это суждение за истину, то следует ждать, что ваш ребенок вольно или невольно будет стараться подстроиться под тот образ, который, как ему кажется, вы ему навязали. Если вы называете его глупым и ленивым, то своим поведением он будет доказывать справедливость такой оценки. К счастью, бывает и обратное. Поэтому, насколько это возможно, старайтесь контролировать свои импульсивные реакции в надежде создать в глазах ребенка такой образ его самого, к которому ему стоило бы стремиться. В противном случае он будет скатываться к тому образу, за который вы его ругаете.

«Знаю! Знаю!» - можете сказать вы в ответ. Конечно, это хорошо выглядит на бумаге, но в жизни трудно осуществимо. Я и сам попадал в тяжкие ситуации, следуя этому совету. Но ведь можно хотя бы *пытаться* дать то лучшее, в чем нуждаются наши несовершенные дети и что в состоянии им дать мы - далекие от совершенства родители.

Должна ли я хвалить своего ребенка за все то, что он хорошо делает? Не превратится ли он в зазнайку и хвастуна, если весь день его хвалить за каждое выполненное им поручение?

Нет никакой необходимости обесценивать похвалы. Молодые люди быстро схватывают суть подобной словесной игры, и ваши слова утрачивают для них свое значение. Следует различать понятия лести и похвалы. Лесть - это незаработанное, надуманное поощрение. Наша бабушка, когда приезжает в гости, обычно говорит: «О, взгляните на мою прекрасную маленькую девочку! Она становится все симпатичнее с каждым днем. Могу поспорить, когда она вырастет и превратится в девушку, все мальчики будут от нес без ума!» Иногда в таком духе: «Боже, что за потрясающий парень вышел из тебя!» О лести можно говорить тогда, когда комплименты, которыми награждается ребенок, не связаны с его заслугами и достижениями.

С другой стороны, похвала используется как поощрение и закрепление положительного поведения. Она должна носить конкретный характер, иметь определенный адрес, а не сообщать ребенку то, что он вообще хороший. «Ты - хороший мальчик», - так говорить не со-

ветую. «Мне нравится, как хорошо ты сегодня убрал сную комнату», - так гораздо лучше. Родителям следует не упускать возможности похвалить ребенка за хороший поступок, избегая при этом пустых похвал в его адрес.

Как научить ребенка необходимости ответственно-го поведения в течение всей его жизни? Ведь он крайне нуждается в твердом понимании этого.

Основная задача воспитания в период, предшествующий переходу в подростковый и юношеский возраст, состоит в том, чтобы надолго внушить ребенку мысль о том, что все его действия, как хорошие, так и плохие, приводят к неизбежным последствиям. Рассуждая об отрицательных явлениях в нашей жизни, я считаю, что одной из наиболее серьезных бед общества, где все позволено, является нарушение связи между двумя событиями: поступком и его последствиями. Слишком часто бывает так, что трехлетний ребенок выкрикивает оскорбления в адрес своей матери, а мама стоит потупив глаза в замешательстве. Ученик первого класса может порой оскорбить учительницу, а школа делает скидку на его юный возраст и не предпринимает никаких действий. Парня десяти лет можно поймать в магазине, где он попытался украсть коробочку со сладостями, но его немедленно отпускают под обещание родителей, что он больше так делать не будет. В пятнадцать лет он крадет ключи от семейного автомобиля, но его отец лишь платит штраф, когда его задерживает полиция. В семнадцать лет молодой человек носится как сумасшедший в своем «Шевроле», а родители оплачивают ремонты каждый раз, когда он врывается в телеграфный столб. Как вы понимаете, создается впечатление, что на протяжении всего детства любящие родители со всей решительностью старались «вбить клин» между поступком и его последствиями, разрушая связь между ними и не давая ребенку усвоить ценные истины, которые способствовали бы формированию чувства ответственности.

Итак, вполне возможна ситуация, когда юноша или девушка, вступая в самостоятельную жизнь взрослых людей, в действительности даже не представляют себе этот бумеранг: все, что мы делаем в детские, подростковые и юношеские годы, воздействует и на наше будущее. Молодой человек может не понимать, что его безответственное поведение рано или поздно оборачивается для него унижением и болью. Такой человек, поступив на свою первую работу, уже в пер-

вую неделю ухитряется три раза опоздать. Потом, когда его увольняют, обрушив на него поток жестких обвинений, он испытывает чувство горечи и раздражения. Впервые в его жизни случилось так, что мама и папа не могут поспешить ему на помощь, чтобы избавить от неприятных последствий. К сожалению, многие американские родители всячески стараются выручать своих взрослых детей, которым уже больше двадцати лет и которые живут вне родительского дома. К чему это приводит в результате? Из-за неоправданной чрезмерной заботы родителей их дети становятся эмоциональными калеками, у которых развивается устойчивая зависимость от родителей. И эти люди всю жизнь выглядят вечными недорослями.

Как человек получает представление о связи между своим поведением и его последствиями? Достигается это благодаря родителям, которые дают ребенку возможность испытать в разумных пределах боль и неприятности, если тот начинает вести себя безответственно. Если Джек опаздывает на школьный автобус из-за того, что он копуша, то следует предложить ему пройти пешком одну-две мили, чтобы он появился в школе к середине занятий, конечно, при условии, что такое путешествие достаточно безопасно. Если Дженни из-за своей беззаботности потеряет деньги на завтрак, пусть она останется в это утро голодной. Однако, следуя этому принципу, некоторые родители заходят слишком далеко, так как действуют негибко и жестко в отношении такого незрелого существа, каким является ребенок. Лучшим подходом к решению проблемы остается тот, при котором от мальчиков и девочек родители ждут выполнения обязанностей, соответствующих их возрасту, но время от времени дают вкусить горький плод безответственности.

Самое ужасное время, которое я переживаю каждое утро, связано с необходимостью поднять с постели мою десятилетнюю дочь и заставить ее собраться, чтобы она успела к школьному автобусу. Она встает, когда я ее бужу, но потом, как только я выхожу из комнаты, начинает копать и отвлекаться на какую-нибудь игру. Мне приходится ее подгонять и предупреждать каждые пять минут, иначе она опоздает. Я все больше и больше раздражаюсь, и обычно это кончается моим криком. Я понимаю, что это не лучший способ воздействия на непослушного ребенка,

но временами дочь доводит меня до такого состояния, что у меня возникает желание ее выдрать. Посоветуйте, пожалуйста, как мне заставить ее быть более собранной?

Вы действуете согласно желаниям своей дочери, принимая на себя ответственность за то, чтобы она каждое утро успевала в школу. Можно утверждать, что десятилетний ребенок должен сам справляться с этой задачей, но вряд ли ваш гнев способствует этому. У нас возникла подобная ситуация с дочерью, когда ей было десять лет. Может быть, решение проблемы, которое мы нашли, окажется полезным и для вас.

Утренние обязанности Данаи сводились в первую очередь к наведению порядка в своей комнате. Она не уходила в школу до тех пор, пока не приведет в полный порядок постель, не разложит все до единой вещи по местам. Мы ни к чему подобному ее не приучали. Она сама всегда проявляла исключительную заботу о своих вещах вплоть до мелочей. Кстати, Райан, ее брат, никогда подобным стремлением не отличался. Данае легко могла бы успевать утром заканчивать все свои дела, если бы проявляла в этом заинтересованность. Но она никогда особенно не торопилась. Поэтому у моей жены тоже стала развиваться привычка, похожая на вашу: предупреждать, угрожать, подталкивать, запихивать в рот еду, натягивать одежду. В конце концов жена доходила до крайнего раздражения, так как видела, что время приближается к критической точке.

Мы с Ширли обсудили проблему и решили найти какой-то другой метод, благодаря которому можно было бы привести в норму утренние сборы. Вскоре я разработал систему, которую мы назвали «контрольные пункты». Данае предложили вставать каждое утро и быть на ногах к 6 часам 30 минутам. В ее собственные обязанности входило поставить будильник на нужное время и после звонка быстро подняться с постели. Встав вовремя, она немедленно отправлялась на кухню, где был вывешен график. (Если же она отставала хотя бы на минуту, то считалось, что она опоздала.) На графике она отмечала слова «да» или «нет» в зависимости от того, как она прошла первый контрольный пункт. Что может быть проще! Или она вставала в 6 часов 30 минут или нет. Все ясно. Второй контрольный пункт она должна была успеть пройти через 40 минут - к 7 часам 10 минутам. К этому времени от нее требовалось убрать в комнате так, чтобы она сама была этим удовлетворена, одеться, почистить зубы, причесаться и т.д., то есть сделать все, чтобы быть готовой к занятиям по форте-

пиано. На все приготовления отводилось 40 минут, но, если бы она торопилась, то могла бы управляться за 10-15 минут.

В чем же был смысл установления контрольных пунктов? Конечно, не в том, чтобы нерасторопность девочки могла опять вызывать гнев и возмущение матери. Последствия были простыми и понятными. Если Данае не успевала к одному контрольному пункту, то ей приходилось вечером этого дня отправляться спать на тридцать минут раньше, чем обычно. Если же она не поспевала к обоим пунктам, то она должна была отправляться в спальню на час раньше положенного времени. Ей разрешалось читать в течение этого часа, но нельзя было смотреть телевизор и болтать по телефону. Благодаря такой процедуре все напряжение утренних сборов снималось с Ширли и перекладывалось на плечи нашей дочери. В дальнейшем бывали случаи, когда моя жена вставала немного позже и не успевала приготовить вовремя завтрак, но всегда обнаруживала Данаю одетой и уже сидящей за пианино.

Подобная система приучения к выполнению определенных обязанностей может служить моделью для родителей, у которых возникают аналогичные проблемы с детьми. Эта система не носит насильственного характера. В реальной ситуации складывалось впечатление, что Данае интересно иметь цель, которую она должна достичь. Вопрос о ее возможностях справиться с необходимыми обязанностями в тех или иных временных интервалах мы решали отдельно. Совершенно ясно было выражено условие: вся ответственность ложится на ребенка. При этом взрослым не приходилось сердиться и топтать ногами.

Принципы, на которых построена предложенная система, можно приспособить к разрешению других сложных конфликтов с детьми. Основанием для успеха являются ваши возможности, готовность творчески подходить к проблеме и желание использовать свое воображение при поиске конкретных подходов.

Мой восьмилетний сын ставит стакан с молоком очень близко от своего правого локтя. Во время еды он почти всегда его опрокидывает. Я постоянно прошу его быть осторожным, но до него это как будто не доходит. Когда вчера он опять разлил молоко, я отлупила его ремнем. Сегодня я испытываю чувства раскаяния и огорчения, думая об этом инциденте.

Видимо, мне следует реагировать на подобные вещи более спокойно?

Да! Конечно, ваша реакция была слишком резкой. К телесным наказаниям, к порке следует прибегать только в тех ситуациях, когда *намерение* ребенка выражается в неповиновении или пренебрежении вашим авторитетом. Поведение вашего сына за столом, несмотря на частые повторения ситуации, не попадает в категорию вызывающего, непокорного действия. Поэтому не следовало бы наказывать ребенка в связи с тем его поступком, который вы описали, хотя вполне можно понять ваше раздражение и вашу реакцию. Наверное, лучше подумать о методе, с помощью которого можно привлечь его внимание к вашей просьбе не забывать ставить стакан в безопасное место. Например, можно вырезать кусок плотной бумаги красного цвета и положить его возле тарелки для обозначения запретной зоны на столе. Если мальчик поставит стакан на бумагу, то за это он должен помочь после ужина помыть посуду. Думаю, что случаи забывчивости и нарушения границы зоны станут крайне редкими. Суть процедуры в действительности состоит в том, чтобы помочь ребенку ощутить и зафиксировать в сознании место для стакана, даже после того как красная бумага будет удалена. Очень важно всегда помнить, что безответственное поведение по своим мотивам и природе полностью отличается от открытого неповиновения и бунта. Поэтому к решению проблемы надо подходить творчески.

Две мои приемные дочери являются родными сестрами. Когда мы их взяли в прошлом месяце в свою семью, одной из них исполнилось шесть, а другой восемь лет. Они быстро приспособились к жизни в нашем доме и с готовностью отвечают на нашу любовь. Однако обнаружилось много недостатков в их воспитании. Они бывают неопрятными, неаккуратными, их не научили пользоваться вилок, поэтому они хватают еду руками. Они не закрывают кран с водой, не вешают сушиться мокрые полотенца, всегда забывают чистить зубы, если я не стою рядом и не заставляю это сделать. Как приучить девочек самостоятельно выполнять необходимые обязанности?

Одним из наиболее эффективных методов приучения детей к выполнению повседневных обязанностей является использование специальных вознаграждений за правильное поведение. Суть метода - сформировать у ребенка заинтересованность в достойном поведении. Этот метод выражен в «законе подкрепления», описанном одним из специалистов в психологии образования профессором Торндайком. В законе утверждается, что «поведение, которое приводит к желаемым последствиям, будет повторяться». Другими словами, если человеку нравится то, что происходит в результате его поведения, то он будет склонен повторять соответствующие действия. Например, если Салли чувствует благожелательное внимание со стороны мальчиков в тот день, когда она пришла в новом платье, то ей захочется надевать его снова и снова. Если Панчо выигрывает в теннис, пользуясь определенной ракеткой, но проигрывает, когда берет другую, то, конечно, он будет предпочитать ту ракетку, с помощью которой он добился успеха. Этот принцип очень прост, но он имеет глубокое значение для процесса обучения человека.

Суть моего рассуждения состоит в том, что правильное использование вознаграждений (подкреплений) может заставить ваших детей *захотеть* чистить зубы, есть вилкой и вешать сушиться мокрые полотенца. К сожалению, совсем не просто раздавать подарки и призы без заранее продуманной системы. Имеются специфические принципы, которым требуется следовать, если вы хотите, чтобы полностью реализовался потенциал «закона подкрепления».

Среди наиболее важных конкретных правил следует выделить необходимость немедленного вознаграждения (подкрепления). Родители часто совершают ошибку, вознаграждая детей за что-то спустя длительное время. Такая система редко приносит успех. Нет, например, никакой пользы от обещания купить девятилетнему Джо автомобиль, когда ему исполнится шестнадцать лет, если он будет хорошо заниматься в школе последующие семь лет. Учеников второго или третьего класса начальной школы часто обещают в обмен на хорошее поведение в течение года летом отправить в гости к бабушке. Такая отдаленная перспектива обычно не влияет на стремление ребенка к послушанию. Бессмысленно также обещать в июле подарить дочери к Рождеству новую куклу, если она будет поддерживать необходимый порядок в своей комнате. В силу уровня своего умственного развития большинство детей не в состоянии удерживать в памяти такие отдаленные по времени цели. Для них время течет медленно. Следовательно, им кажется, что вознаграждения невозможно добиться, так как его можно не дожидаться, а поэтому не стоит и стараться. Любопытно, что животные должны получать вознаграждение приблизи-

тственно через две секунды после своего действия, за которое оно полагается. Мышь гораздо быстрее учится выбираться из лабиринта, если в его конце ее ждет кусочек сыра, чем в том случае, когда ей дают сыр через пять секунд после выхода. Дети способны выдерживать более длительное время, но эффективность вознаграждения все равно ослабевает.

Однако вернемся к заданному вопросу. Для вас очень важно понять, что приемные дочери были приучены к поведению, при котором они ни за что не отвечали, когда у них не было никаких обязанностей. Дети учатся всему: смеяться, играть, бегать, прыгать. В то же время они учатся хныкать, задираться, драться, дуться, устраивать сцены и вести себя как настоящие сорванцы. Подкрепление положительного поведения - это универсальное средство обучения. Ребенок снова будет вести себя так же, если такое поведение, как он думает, ведет к успеху. Один маленький ребенок может стать послушным и выполнять то, о чем его просят, поскольку ему нравится эффект, который оказывает его поведение на родителей, а другой ребенок в тех же условиях по тем же причинам начнет дуться и выражать недовольство. Когда родители обращают внимание ребенка на те черты, которые им в нем не нравятся, они должны одновременно заняться *развитием* у него привлекательных качеств личности, давая ему возможность вести себя хорошо, за что он может получить поощрение. При этом необходимо очень осторожно внушить ребенку, что плохое поведение идет ему только во вред.

Вы говорили о детях, которые манипулируют своими родителями. Но с другой стороны, разве родители не делают то же самое со своими детьми с помощью вознаграждений и наказаний?

Уровень манипулирования родителей не выше, чем у начальника на фабрике, который требует, чтобы рабочие приходили на работу к девяти часам утра. Этот уровень также не выше, чем в ситуациях с полицейским, который манипулирует водителем, требуя с него заплатить штраф за превышение скорости, так же как и в случае, когда страховая компания манипулирует этим же водителем, увеличивая его страховой взнос. Слово «манипуляция» несет оттенок какой-то эгоистической или дурной заинтересованности. Я предпочитаю пользоваться словом «руководство», которое предполагает действия, воплощающие лучшие интересы каждого человека.

Я испытываю чувство неудобства, когда пользу/ось вознаграждениями, чтобы повлиять на поведение моих детей. Мне это чем-то напоминает взятку. А как вы относитесь к этой проблеме?

Многие родители испытывают подобные чувства. Я могу только сказать: «Не используйте эту систему, если вы настроены против нее». Однако остается сожалеть, что такой наиболее действенный инструмент обучения отвергается из-за того, что неправильно истолковывается понятие. Все наше общество основано на действии системы подкрепления. А мы вдруг не желаем применять ее там, где в ней имеется наибольшая необходимость: при воспитании детей. Будучи взрослыми, мы каждый день ходим на работу, чтобы в пятницу получить заработанные за неделю деньги. Следовательно, нас ждет вознаграждение за то, что каждое утро мы вовремя просыпаемся. От важным солдатам выдаются медали. Преуспевающим бизнесменам вручаются почетные значки, а служащим, уходящим на пенсию, преподносятся часы. Благодаря системе вознаграждений подчеркивается, что соответствующие усилия в работе не исчезают бесследно. Главная причина потрясающего успеха капитализма в том, что усердная работа и дисциплинированность человека вознаграждаются материально. Важным источником слабости социализма является отсутствие такого подкрепления. Зачем человеку чего-либо добиваться, если в результате он все равно ничего за это не получит? Самым неприятным ощущением моего небольшого опыта службы в армии было отсутствие подкрепления моих успехов. Как бы усердно я ни выполнял свои обязанности, невозможно было получить более высокое звание, пока не прошел определенный период времени. Оплата моей работы в армии определялась Конгрессом, а не моей компетентностью и результатами деятельности. Такая система разрушает стимулы и лишает человека заинтересованности. Тем не менее некоторым родителям кажется, что такая система - единственно возможная в подходе к детям. Они предполагают, что маленький Марвин станет выполнять свои обязанности только потому, что так поступать благородно. Они хотят, чтобы он делал все, что надо, хорошо учился и старательно потел за работой ради чистого удовольствия и всегда следовал установленному порядку и правилам. Но он совсем не собирается этого делать!

Попробуйте взглянуть на систему «взятки», которую я предлагаю использовать, с другой стороны. Каким способом вы собираетесь заставить своего ребенка вести себя с большей ответственностью? Чаше

всего используются такие заменители поощрений, как упрямство, крики, угрозы, мольбы, сожаления и наказания. Матери, которая выступает против использования вознаграждений, возможно, придется вечером отправляться спать с головной болью и с настойчивой мыслью о том, что больше она никогда не позволит себе иметь ребенка. Большинству матерей не нравится подчеркивать материальную сторону своих отношений с ребенком предлагаемым способом, однако впоследствии им все равно придется выдавать ему деньги, так как их чадо само еще не заработало ни гроша. Но оно может научиться беречь и тратить деньги разумно. Игрушки, которые мать покупает для такого ребенка, обычно мало им ценятся. Однако самое важное то, что у него не формируется чувство самодисциплины и индивидуальной ответственности. Такие качества личности ребенка можно воспитать с помощью очень осторожного поощрения его правильного поведения.

Считаете ли вы, что вознаграждение детей в разумных пределах за хорошие поступки является некой формой взятки? Если это так, то можно ли говорить о подарках, которые, как мне кажется, вы считаете неприемлемыми?

Вознаграждения превращаются во взятки, когда они служат «платой» за неповиновение или безответственное поведение. Не рекомендуется использовать вознаграждения тогда, когда ребенок сопротивляется власти родителей. Например, мама может просить: «Пойди сюда, Люси!», а девочка кричит в ответ: «Нет!» Будет большой ошибкой со стороны мамы, если она начнет предлагать ребенку сладости, лишь бы только Люси согласилась подчиниться ее требованию. Фактически девочка может получить награду за собственное непослушание. Не советую использовать вознаграждения вместо родительской власти. Вознаграждения и наказания занимают свое определенное место в системе управления поведением ребенка. Если их поменять местами, то это принесет весьма нежелательные результаты.

Меня беспокоит ситуация, когда родители слишком много внимания уделяют материальным поощрениям за хорошее поведение своих детей. Неужели воз-

награждения должны проявляться только в виде денег или игрушек?

Конечно нет. Когда моей дочери исполнилось три года, я начал учить ее некоторым навыкам чтения, в том числе стал объяснять ей алфавит. При планировании занятий, которые мы решили проводить под вечер, после раннего ужина, я предполагал использовать шоколадки в качестве главного источника заинтересованности. В те времена меня еще не беспокоили последствия избыточного потребления сахара. Однажды, ближе к вечеру, когда мы сидели на полу, занятые освоением очередных букв алфавита, за окном вдруг раздался страшный скрежет. Вся семья немедленно бросилась из дома, чтобы взглянуть на случившееся. Там мы увидели подростка, вылезавшего из разбитой машины. Наша улица была тихой, там стояли только семейные дома. Сам парень не слишком пострадал, но автомобиль превратился в груды развалин. Мы залили дымящуюся машину водой и, как полагается, позвонили в полицию. Когда возбуждение, вызванное этим происшествием, несколько спало, мы сообразили, что наша дочь не последовала за нами на улицу. Вернувшись в комнату, я обнаружил девочку возле большой коробки с конфетами, которую, уходя, я оставил открытой. Забравшись одной рукой по локоть в коробку, другой она заталкивала в рот ее содержимое, которое уменьшилось по крайней мере вдвое. Все, что не поместилось во рту, было размазано по шее, носу и лбу. Когда она увидела меня, то ухитрилась затолкать за щеку еще один кусок шоколада. На этом примере я понял, что при использовании материальных или съедобных вознаграждений для подкрепления успеха нужны ограничения.

Все, что человеку кажется желаемым, может служить подкреплением для его правильного поведения. Самым очевидным поощрением для животных оказывается то, которое удовлетворяет их физические потребности. Однако люди ушли дальше, так как заинтересованы в разрешении своих психологических проблем, достигших в последнее время огромных масштабов. Например, некоторым детям гораздо приятнее услышать слово искренней похвалы, чем получить десять долларов, особенно если одобрение их действий высказывается в присутствии других детей. Люди всех возрастов стремятся к постоянному удовлетворению своих потребностей эмоционального характера, в том числе желания любить и быть любимыми, а также стремления к общественному признанию и самоуважению. Кроме того, каждый человек надеется обрести в жизни счастье, получать моральные стимулы, иметь разнообразные развлечения и удовольствия.

Поощрения в словесной форме должны пронизывать всю систему отношений между родителями и детьми. Слишком часто родительские распоряжения состоят из миллиона «нет», «нельзя», которыми забивается голова ребенка. Советую уделять больше времени вознаграждению, выраженному искренним словом похвалы. Памятуя о том, что ребенок испытывает потребность в самоуважении и признании своей значимости, мудрые родители могут удовлетворить эти важные потребности посредством словесных поощрений, необходимых также для формирования у ребенка ценных для жизни понятий и воспитания правильного поведения. Думаю, что несколько примеров в этой связи могут оказаться полезными.

Мать, обращаясь к дочери, говорит: «Ты очень удачно подобрала цвета на этой картинке. Приятно увидеть настоящее художественное произведение. Пожалуй, я повешу ее на стене в холле».

Мать говорит мужу в присутствии сына: «Джек, ты не обратил внимания на то, что Дон сегодня вечером поставил велосипед в гараж? Обычно он оставлял его во дворе, пока кто-нибудь из нас не напомнит ему, чтобы он поставил его на место. Тебе не кажется, что в мальчике все больше проявляется чувство ответственности?»

Отец говорит сыну: «Я заметил, сынок, что ты вел себя тихо, пока я заполнял декларацию о доходах. Это очень хорошо с твоей стороны. Теперь, когда я покончил с этим делом, у меня будет больше времени. Почему бы нам не сходить завтра в зоопарк?»

Учитель, обращаясь к ученику старшего класса, говорит: «Ты сделал хорошее замечание, Хуан. Я не подумал об этой стороне вопроса. Мне нравится твой оригинальный взгляд на вещи».

Мать говорит маленькому сыну: «Кевин, за все утро ты ни разу не пытался сосать палец. Тобой можно гордиться. Посмотрим, хватит ли у тебя терпения на весь день».

Однако неразумно хвалить ребенка за такие поступки, от которых вы не в восторге. Если за любое действие ребенка ему будут предлагаться объятия или одобрительное похлопывание по спине, то по-

степенно знаки одобрения со стороны родителей потеряют смысл и значение. Произойдет как бы их обесценивание, которое разрушит ценность вознаграждений, подкрепляющих успех в поведении ребенка. Даже у совсем маленьких детишек можно, если постараться, найти специфические формы поведения, поощрение которых может гарантировать хорошие результаты, если, конечно, это поощрение заслужено и будет высказываться в необходимых дозах.

Думаю, что я поступила правильно, поощрив своих детей в прошлую субботу, когда мы с мужем уходили в гости. Видя, что мы уходим, двое наших сыновей четырех и пяти лет начали реветь. Они кричали и буйствовали, пока я не вспомнила, насколько эффективным может оказаться вознаграждение. Я дала каждому из них по леденцу. Плач прекратился, и мы мирно покинули дом. Можно ли считать, что в этой ситуации я правильно воспользовалась законом подкрепления?

К сожалению, нельзя. Вместо того, чтобы поощрять развитие сознательности и чувства ответственности у своих детей, вы неосознанно вознаграждали их за реакцию противоположного характера. Вы дали детям почувствовать, какие преимущества приносит крик, рев, буйство, если им надо что-то получить. Поэтому в следующий раз, когда вы вздумаете уйти вечером из дома, у них, наверное, возникнет желание повторить свой опыт. А леденцы подкрепили эффективность такого поведения.

Родителям необходимо избегать таких ситуаций, когда вознаграждается не то поведение, которое этого заслуживает. Надо иметь в виду, что удивительно легко и просто можно стимулировать развитие у ребенка неприемлемого поведения, если поощрение способствует выполнению его желаний. Предположим, например, что у мистера и миссис Уикни сегодня вечером к ужину должны собраться гости, поэтому они решили уложить спать трехлетнего Рикки в семь часов вечера. Они знают, что мальчик, как обычно в таких случаях, будет плакать. Что им делать? Конечно, Рикки начинает плакать. Вначале он хнычет потихоньку, что не даст ему желаемого результата, поэтому постепенно он переходит на все более громкий крик. В конце ко! - ов миссис Уикни приходит от крика сына в полное отчаяние и

позволяет ему встать с постели. Чему научился ребенок в результате? Чтобы разрешили делать то, что он хочет, ему, оказывается, надо громко плакать. А мистеру и миссис Уикни придется получше готовиться к «войне слез» в следующий вечер, ибо этот метод принес Рикки успех.

Приведу еще один пример. Юная Бетти - большая любительница поспорить. Когда ей говорят «нет», она не считает это окончательным ответом. Она очень привередлива. Отец девочки считает, что у нее возникает тоска по дому даже тогда, когда она сидит дома. А мать Бетти, независимо от того, насколько она уверена в своем желании разрешить или нет пойти Бетти на вечеринку или поиграть в мяч, вначале обязательно скажет «нет». Когда мама Бетти автоматически отвечает отрицательно, то у нее даже вопроса не возникает, а почему бы не ответить положительно на просьбу девочки. Зато она может в любой момент изменить свой ответ, сделать его из отрицательного положительным, но ей очень трудно направить свои мысли в противоположном направлении. Как подобная система действует на Бетти? Ребенок, возможно, придет к мысли, что в действительности понятие «нет» означает «может быть». Чем упорнее девочка будет спорить и жаловаться, тем скорее ей удастся добиться желаемого «да». Ошибку, которую делает мать Бетти, совершают многие родители. Они дают возможность детям вступать в пререкания, дуться, мрачнеть, хлопать дверями и торговаться ради того, чтобы настоять на своем. Прежде чем занять определенную позицию в каком-то вопросе, родители должны все как следует обдумать. Но потом уже твердо держаться занятой позиции. Если подросток усвоит, что слово «нет» в действительности означает «нет», а не какое-то условное понятие, то скорее всего он не захочет тратить усилия, чтобы действовать настойчиво.

Может быть, вам пригодится последний пример. Семилетний Эйб всячески хотел привлечь к себе внимание членов семьи, но ему никак не удавалось найти удобный способ. Однажды вечером, когда все сидели за столом и ужинали, мать ему сказала: «Ешь фасоль, Эйб». Он ответил протестом: «Нет! Я не собираюсь есть эту отвратительную фасоль!» Глаза всех членов семьи мгновенно обратились в его сторону. Произошло то, к чему он больше всего стремился. Мама Эйба могла бы закрепить успех его строптивного поведения и гарантировать повторение его поступка на следующий день, если бы сказала: «Если ты все-таки съешь фасоль, получишь кое-что вкусенькое».

Родителям необходимо проявлять осторожность, когда они поощряют те или иные формы поведения ребенка, соблюдать самодисциплину и терпение, которые могут гарантировать положительные последствия поощрений.

Моя четырехлетняя дочь Карин - хныкалка. Она редко говорит о чем-либо нормальным тоном. Как заставить ее избавиться от этой противной привычки?

Хорошо известен факт: стиль поведения ребенка, не получающий подкреплений, постепенно исчезает. Изучение этого процесса, который психологи называют «вытеснением», может быть очень полезным для родителей и учителей, добивающихся изменений в характере и в поведении детей. Множество примеров проявления этого процесса можно наблюдать в мире животных. Например, обратите внимание на особенности обучения слонов в цирке, когда их отучают во время выступлений бросаться со всей своей могучей силой на ограждающие цепи. Пока слон молод, его нога прикрепляется цепью к цементному блоку, который он не в состоянии сдвинуть. Он будет снова и снова безуспешно бросаться на барьер, но постепенно это его стремление будет угасать. Позже, чтобы удержать мощного слона, достаточно будет небольшой веревки и тонкой трости.

В жизни людей для избавления от нежелательных черт характера ребенка необходимо найти правильную систему подкрепления, а затем последовательно ее придерживаться. Давайте попробуем применить этот принцип к проблеме с хныканьем, о которой вы написали. Почему ваша дочь хнычет вместо того, чтобы говорить нормальным тоном? Потому что вы, не отдавая в этом отчета, подкрепляете ее привычку хныкать! Пока Карин говорит обычным голосом, наверное, вы бываете слишком заняты, чтобы ее услышать. Уверен, что девочка болтает в течение всего дня, поэтому вы не воспринимаете большую часть ее болтовни. Но когда Карин начинает говорить резким, раздраженным, обиженным тоном, то вы немедленно оборачиваетесь, предполагая, что не все в порядке. Карин понимает, что хныканье приносит результаты, а ее разговор в нормальном тоне ничего не дает. Вот она и становится «хныкалкой». Чтобы привычка хныкать исчезла, советую изменить направление подкрепляющих воздействий. Начать следует, возможно, с таких слов: «Из-за твоего хыканья, Карин, я не могу расслышать, что ты говоришь. Наверное, у меня так смешно устроены уши, что они ничего не слышат, когда ты хнычешь». После подобного сообщения должна пройти пара дней, в течение которых вы должны всем своим видом показывать, что не слышите, когда девочка говорит в плаксивом тоне. Одновременно следует стараться немедленно обращать внимание на дочь, когда она о чем-то спрашивает нормальным голосом. Если правильно пользоваться такой системой, то можно рассчитывать на желаемый результат. На

этом принципе основаны многие аспекты обучения. Последствия его правильного применения носят вполне определенный и устойчивый характер. Конечно, бабушки и дедушки могут продолжать подкреплять тот стиль поведения ребенка, от которого вы хотели бы избавиться, но с этим также надо осторожно бороться.

Служба, помогающая людям бросить курить или избавиться от переедания, использует такую же систему вытеснения привычки, как та, которую вы описываете?

Да! Вы подметили правильно. В борьбе с курением основная задача состоит в том, чтобы у человека исчезло приятное чувство от самого процесса, которое выступает в роли подкрепляющего фактора и обычно возникает при вдыхании сигаретного дыма. Перед лицом курильщика устанавливается трубка, из которой на него идет концентрированный табачный дым с очень тяжелым запахом. Когда человек делает затяжку своей сигаретой, ему в лицо ударяет отвратительный запах из трубки. В результате в восприятии курильщика устанавливается связь между затягиванием сигаретой и вдыханием порции неприятного запаха. Как свидетельствует статистика, в большей части случаев у курильщиков развивается устойчивая неприязнь к курению.

Мой ребенок боится темноты. Может ли принцип вытеснения как-то помочь в преодолении этого страха?

Принцип вытеснения оказывается одним из наиболее эффективных способов в преодолении страхов у детей. Ко мне обратилась одна женщина, которую также беспокоило, что ее трехлетняя дочь боится темноты. В комнате девочки на ночь оставляли включенным свет и не закрывали дверь, но Марла боялась оставаться в комнате одна. Она требовала, чтобы мать сидела возле нее каждый вечер, пока она не заснет, на что уходило много времени и создавало для матери большие неудобства. Просыпаясь среди ночи, Марла начинала звать на помощь. Девочка явно не хитрила, она действительно была по-настоящему напугана. Такого рода страхи - не врожденные особенности ребенка, а приобретенные. Родители должны быть очень осторожны

при проявлении собственного страха, так как малыши на удивление восприимчивы, когда речь идет о способности перенимать подобные привычки. В таких случаях попытки поддразнить ребенка, предпринятые с лучшими намерениями, также могут привести к печальным последствиям для малыша. Если ребенок входит в темную комнату, а на него кто-то внезапно нападает из-за двери, ребенок извлекает определенный урок из этой шутки: темнота не всегда бывает «пустой». В случае с Марлой осталось невыясненным, когда и почему она стала бояться темноты, но я полагаю, что ее мать когда-то сама неосознанно усугубила проблему. К тому же в своем беспокойстве за Марлу она слишком явно демонстрировала возбуждение, и девочка стала думать, что ее страхи оправданы. «Даже мама обеспокоена этим», - могла рассуждать девочка. Страх становился настолько сильным чувством, что Марла уже не могла пройти даже через слабо освещенную комнату без сопровождения. Когда ситуация приняла такой оборот, девочку направили ко мне на консультацию.

Я предложил матери Марлы сказать дочери, что она, мать, собирается помочь ей убедиться в бессмысленности чего-то бояться. Обычно попытки «отговорить» ребенка от его страхов не приносят результатов, но бывает полезно показать ему, что мать чувствует себя уверенно и не видит ничего угрожающего. Женщина купила целую упаковку звездочек и сделала диаграмму, которая иллюстрировала возможность «заработать» на новый проигрыватель. Вечером она поставила стул для себя возле двери в комнату Марлы. Девочка могла получить звездочку, если проведет одна короткое время (даже десять секунд) в своей спальне при включенном свете и открытой двери. В этом первом испытании не было ничего, что вызывало бы у девочки ощущение угрозы, и Марле понравилась такая игра. Так повторилось несколько раз. После этого мама попросила ее сделать несколько шагов вглубь темной комнаты по-прежнему при открытой двери. При этом она могла ясно видеть маму, которая стояла в прихожей и считала до десяти. Марла и это задание выполнила несколько раз. Каждый раз ей вручалась очередная звездочка. На следующих этапах дверь держалась открытой наполовину, а потом ее наконец стали закрывать почти полностью, оставляя только узкую щель. В конце концов Марла набралась смелости и вошла в темную комнату. Она закрыла дверь и села на кровать, пока мама считала до десяти. Девочка знала, что может, если захочет, мгновенно выйти из комнаты. Мама говорила с ней спокойным и уверенным голосом. Постепенно они стали удлинять время, которое девочка проводила в темноте, а вместо очередных приступов страха дочь приобретала звездочки, которые в конце концов превратились в новый проигрыватель. Эта игра стала

источником удовольствия для маленькой девочки, которая укрепи-
лась в своей смелости, а ее страх постепенно был вытеснен. Разру-
шился порочный круг страхов, его место заняло более нормальное от-
ношение к жизни.

Для решения различных проблем с помощью принципа вытесне-
ния большое значение имеют пределы воображения и способность к
творческому подходу со стороны родителей и учителей. Лучший ме-
тод изменить нежелательное поведение ребенка заключается в лик-
видации факторов, которые способствуют его закреплению. Для этого
необходимо воспитывать у ребенка те качества, за которые он может
получать вознаграждения.

Глава 15

ГИПЕРАКТИВНОСТЬ У ДЕТЕЙ

Что такое гиперактивность? Чем она вызывается?

В медицине проявление повышенной активности называют гиперактивностью или гиперкинезом. Существуют и другие термины, которые также определяют повышенную, неконтролируемую двигательную активность человека. Она обычно включает такие проявления, как склонность быстро отвлекаться, находиться в постоянном беспокойном состоянии, а также неспособность к длительной концентрации внимания. Я особенно выделяю слово «неконтролируемая», ибо, когда ребенок серьезно поражен этим недугом, он абсолютно не в состоянии спокойно сидеть на стуле, не может понизить уровень своей активности. Его как бы изнутри распирают какие-то силы.

Расскажу об одном таком ребенке, о семилетнем мальчике Курте, у которого был синдром Дауна - тяжелая форма задержки умственного развития. Этот маленький паренек проявлял лихорадочную активность. Когда он приходил ко мне, то буквально набрасывался на мебель. Он забирался на стол, сбрасывая оттуда все, что на нем лежало. Затем хватался за телефонную трубку и начинал тянуть ее в направлении моего уха. Я развлекал мальчика, изображая разговор с мифическим абонентом. Но, как выяснилось потом, у Курта на уме было нечто другое. Он спрыгивал со стола и несся в кабинет психолога, который находился по соседству, требуя от моего коллеги присоединения к этой игре. У нас были спаренные телефонные аппараты, и этому маленькому семилетнему озорнику удавалось перехитрить

двух экспертов» по вопросам развития детей. В общем, нам пришлось начинать болтать по телефону, хотя ничего подходящего ни тому, ни другому на ум не приходило. Это был обезоруживающий опыт в моей практике.

Гиперактивный ребенок может по-настоящему завести в тупик любого взрослого, особенно если его родители не понимают, что это заболевание. Такое состояние ребенка часто вызывается нарушением центральной нервной системы, хотя в равной мере оно может возникнуть в результате эмоциональных стрессов и переутомления. Некоторые специалисты полагают, что в той или иной степени у всех детей, рожденных в результате естественных родов, а не кесарева сечения, возникают повреждения мозговых тканей при прохождении по родовым путям. Возможно, некоторые гиперактивные дети пострадали в очень раннем возрасте от неопознанного повреждения мозга, так как тогда не проявились какие-либо симптомы. Однако я должен подчеркнуть, что мои объяснения носят чисто дилетантский характер, так как даже медицинское представление об этом нарушении в деятельности организма далеко от завершенности.

Может ли повреждение тканей мозга вызвать у ребенка проявление лихорадочной активности? Как это происходит ?

В отношении функционирования человеческого мозга и его нарушений известно относительно мало. Я знал одного ребенка, страдавшего неврологическим расстройством, который, например, мог прочитать: «Пойди закрой дверь», но не понимал смысла этих слов. Когда он читал вслух это предложение, его записывали на магнитофон, потом давали ребенку прослушать запись собственного голоса, произносящего команду. И тогда он прекрасно понимал смысл этих слов. Другой пациент психиатрической лечебницы мог правильно разобрать или починить сложные телевизионные устройства, но не способен был овладеть правилами здравого смысла, не мог справляться с повседневными обязанностями, которые необходимо выполнять дома вне больничной палаты. Один человек, раненный во время боевых действий, отличался печальной особенностью: он не мог сдержать ни одной мысли, приходившей ему на ум. Он непрерывно «выдавал» все свои самые сокровенные чувства и идеи, чем, конечно, вызывал у окружающих огорчение и ужас.

Расстройства деятельности мозга, включая и лихорадочную ги-

перактивность, протекают самыми странными путями. Пока нет абсолютно точных объяснений происходящим процессам, за исключением того очевидного факта, что изменяются механизмы, которые управляют двигательной активностью тела.

Могут ли вызвать гиперактивность тревожные состояния и эмоциональное напряжение?

Когда взрослые люди находятся в тяжелом стрессовом или в тревожном состоянии, их внутреннее напряжение обычно проявляется в виде физической активности. Будущий отец, ожидающий рождения ребенка, непрерывно ходит из угла в угол, курит одну сигарету за другой, руки у него трясутся. Тренер баскетбольной команды будет бегать вдоль площадки, пока остаются сомнения в исходе игры. Человек другого склада в период беспокойства может спокойно сидеть на стуле, но при этом до корней обгрызет ногти или же у него непрерывно будут «играть» желваки. Суть сводится к тому, что из-за внутреннего напряжения увеличивается интенсивность двигательной активности тела, что легко можно наблюдать у взрослых людей.

Насколько подобное наблюдение справедливо в отношении такого незрелого существа, как ребенок?! Он будет не только барабанить пальцами по столу от возбуждения и нервного напряжения, но и пытаться забраться на занавески или ходить по потолку.

В каком возрасте у ребенка можно распознать эту болезнь?

У ребенка с тяжелой формой гиперактивности болезнь можно распознать, когда он начинает учиться ходить. Нельзя не замечать эту болезнь и игнорировать ее! К тому времени, когда ребенку исполнится два с половиной года, он уже может довести до полного изнеможения мать, вызвать раздражение у всех остальных детей в семье, вынудить бабушку и дедушку попросить освобождения от выполнения своей роли приходящей няни. Никто из членов семьи не останется невовлеченным в проблемы, возникающие с таким ребенком. С возрастом неприятности, связанные с этими проблемами, могут исчезнуть, как, возможно, и обещал родителям лечащий врач-педиатр. Но вместо этого ребенок может и продолжить свои атаки на мир в стремлс-

нии разобрать его на части. Так порой продолжается до тех пор, пока не пройдет период полового созревания.

Существует ли «нормальная» форма гиперактивности?

Определенно существует. Не каждого ребенка, который непрерывно извивается, бурлит от активности, носится как сумасшедший, можно квалифицировать как гиперактивного. Большинство детей в возрасте полутора-двух лет находятся в состоянии постоянного движения с рассвета до заката, причем ведут себя примерно так же, как и их матери.

Как мне определить состояние своего ребенка? Является ли он обычным активным малышом или страдает гиперактивностью? Каким образом распознать причины возникновения болезни? Является ли она врожденной, или это результат эмоционального напряжения?

На эти вопросы трудно ответить, и, наверное, найдется мало родителей, которые смогли бы самостоятельно провести четкие различия. Чтобы разобраться с этой проблемой, лучше всего обратиться к педиатру или семейному терапевту, чтобы он оценил состояние здоровья вашего ребенка. Но даже и ему трудно строить предположения в отношении диагноза. Однако он может сделать полное медицинское обследование и дать оценку общего состояния ребенка. После этого, если возникнет необходимость, он направит его к другим специалистам, которые окажут конкретную помощь. Вашему ребенку могут потребоваться занятия с учителем по исправлению навыков чтения или с логопедом, возможно, будут нужны консультации по развитию способности слушать речь другого человека. Не исключаются услуги психолога, который сможет оценить интеллектуальные способности и способности к восприятию, а также дать совет о направлении развития ребенка с учетом его способностей и особенностей. Вам не следует даже пытаться справиться в одиночку с проблемами, возникающими с вашим чрезмерно активным ребенком, если у вас есть возможность получить поддержку и консультацию.

Какую роль в этих случаях играет питание?

Вопрос о роли питания в гиперактивности очень спорная область, в которой я не являюсь специалистом, а поэтому могу только высказать свое мнение по этой проблеме.

Американцам нередко говорили, что гиперактивность ребенка является результатом потребления продуктов красного цвета, слишком большого количества сахара, неподходящих витаминов, а также следствием многих других факторов, связанных с неправильным питанием. Я ни на минуту не сомневаюсь в том, что эти факторы настолько сильны, что способны разрушить человека физически. Видимо, можно говорить об их влиянии и на гиперактивность. Однако я придерживаюсь мнения, что авторы, которые пишут пухлые книги по этой проблеме, пытаются выдать свои предположения за доказанные факты. Ответы на многие вопросы пока не удалось получить, и именно этим объясняется существование таких серьезных расхождений во мнениях между многими авторитетами в этой области.

С наибольшим уважением я отношусь к тем специалистам в вопросах питания, которые придерживаются осторожного, научно обоснованного подхода к самозванным экспертам. Пренебрегая собственными публикациями профессионального характера, эти эксперты напрямую выходят к широкой непосвященной публике с неподтвержденными и необоснованными заключениями, которые отвергаются даже их коллегами.

Содержание этого ответа может вызвать раздражение у некоторых родителей, которые придерживаются рекомендаций какого-либо специалиста по вопросам питания, выставляющего себя в роли единственного целителя. Что я могу сказать этим читателям? Делайте то, что приносит успех. Если ваш ребенок становится спокойнее, меньше возбуждается, когда вы исключаете из его меню определенные продукты, тогда продолжайте придерживаться данной системы питания. Возможно, что вы так же правы в своем мнении, как я - в своем.

Насколько частым заболеванием является гиперактивность среди детей?

Специалисты расходятся в вопросе о распространенности гиперактивности. Этим расстройством страдают примерно шесть - десять процентов детей в возрасте до десяти лет. Причем мальчиков среди них в четыре раза больше, чем девочек.

Временами я испытываю ужасное раздражение в связи с гиперактивностью моего ребенка. У других матерей - такое же чувство раздражения...

Ваша реакция типична. Любая мать, воспитывающая гиперактивного ребенка, нередко испытывает двойственные чувства, которые ее очень расстраивают. С одной стороны, она понимает, какие у ребенка проблемы, глубоко сочувствует ему, не говоря уже о любви к своему малышу. Все на свете она готова сделать, чтобы помочь ребенку. Но, с другой стороны, ее приводит в негодование тот хаос, который он внес в жизнь семьи. Стремительный мальчуган разливает молоко, бьет посуду, целыми днями держит всю семью в напряжении. Он огорчает мать своим поведением на людях, он не выражает никакой признательности за то, что она приносит себя в жертву его интересам. К тому времени, когда надо ложиться спать, у матери такого ребенка бывает ощущение, будто она целый день провела на передовой под огнем противника.

Что происходит, когда в умах и сердцах матерей и отцов сталкиваются два чувства: подлинная любовь к своему ребенку и сильное раздражение из-за постоянного напряжения, в котором им приходится жить? Неизбежным результатом становится возникновение чувства родительской вины, со временем приобретающего значительную силу. Это чувство оказывает сильное разрушительное действие, в первую очередь, на настроение женщины, что может даже оказаться пагубным для ее здоровья.

С какими проблемами сталкиваются гиперактивные дети?

Ребенок, отличающийся чрезмерно повышенной активностью, в дополнение к своей лихорадочной потребности в движении, обычно испытывает специфические трудности трех типов. Во-первых, вероятнее всего, у него будут накапливаться и усиливаться проблемы психологического характера, в основном из-за отношения к нему сверстников. Энергия ребенка, его нервный характер раздражают не только взрослых, но и окружающих его детей. Он может получить клеймо человека, от которого исходят одни неприятности, который не слишком умен, поскольку это всем видно на уроках в классе. Более того, реакции такого ребенка часто нестабильны в эмоциональном отношении. Моментально и непредсказуемо он может перехо-

доть от смеха к слезам, вызывая у своих сверстников подозрение в том, что он какой-то не такой, очень странный. В результате гиперактивный ребенок может легко стать жертвой ощущений собственной неполноценности и эмоциональных потрясений, которые неизбежно возникнут у него как реакция на сознание низкой самооценки и негативное отношение к нему окружающих.

Во-вторых, слишком активный ребенок часто сталкивается с серьезными проблемами в годы обучения в школе. Ему трудно, а подчас просто невозможно спокойно усидеть на стуле и выполнять требования, предъявляемые к ученикам на занятиях. Промежуток времени, в течение которого он может фиксировать на чем-то свое внимание, минимален. Такое состояние приводит к тому, что, когда учитель объясняет материал или дает задания, ребенок начинает озорничать, отвлекаться на что-нибудь постороннее. Создается впечатление, что он никогда толком не знает, какую программу проходят в школе, а раздосадованные его поведением учителя говори́ про него: «Он всегда витает в облаках».

Существует и другая трудность с обучением в школе, которая очень распространена среди гиперактивных детей: проблема визуального восприятия. У ребенка может быть абсолютно нормальное зрение, но он неспособен правильно воспринимать смысл символа и печатного материала. Иначе говоря, с глазами у него все в порядке, но его мозг не обрабатывает как следует поступающие сигналы. Такой ребенок может видеть буквы и цифры в перевернутом или искаженном виде. Ему особенно трудно научиться читать и писать.

Умение читать, по характеру психоневрологических процессов, считается навыком высокого уровня сложности. Чтение требует способности воспринимать символы и передавать их в мозг без искажений, где они интерпретируются и получают свое словесное выражение. Любое нарушение в этой функциональной цепочке снижает «качество конечного результата». Более того, этот процесс обработки зрительных сигналов должен происходить достаточно быстро, чтобы обеспечивать необходимую пропускную способность для потока идей и образов, которые исходят из письменного материала. У многих гиперактивных детей, скорее всего, просто не сформирован в достаточной степени неврологический аппарат, что затрудняет развитие этих навыков и умений. Поэтому такие дети обречены переживать неудачи, особенно во время учебы в первых классах школы.

В чем решение подобных проблем?

Разработано множество медикаментов, которые, как подтверждает практика, эффективны в качестве средства успокоения для гиперактивных детей. В связи с тем, что в организме каждого ребенка биохимические процессы протекают по-своему, индивидуально, я советую обязательно обратиться к терапевту, чтобы он подобрал нужные препараты и их дозировку. Хочу особо подчеркнуть свое мнение: нельзя назначать такие лекарства детям, которым они по-настоящему не требуются. Иногда такие лекарства выписываются ребенку только потому, что его родители или учителя решили его слегка успокоить. Это - непростительно по отношению к детям. Каждый медицинский препарат обладает нежелательным побочным эффектом (даже аспирин), и его нужно назначать только после тщательного исследования и оценки общего состояния здоровья ребенка. Однако, если у вашего ребенка наблюдаются ярко выраженные симптомы гиперактивности и он был обследован невропатологом, а также опытным терапевтом, то родителям не следует колебаться в отношении выполнения медицинских предписаний. Необходимо немедленно давать ребенку назначенные врачом лекарства. Когда удастся правильно подобрать требующиеся ребенку препараты, в его поведении могут наступить радикальные изменения к лучшему.

Может ли длительное использование лекарств способствовать развитию у ребенка пристрастия к наркотическим средствам в последующие годы?

Большинство специалистов придерживается мнения, что длительное использование успокаивающих средств в детском возрасте совсем не обязательно приводит к употреблению наркотиков в последующие годы жизни человека. В семидесятые годы была создана особая целевая группа, которая рассматривала подобную возможность. В заключении по результатам исследования подчеркивалась допустимость применения определенных медикаментов при лечении гиперактивности у детей. Некоторые дети нуждаются в успокаивающих препаратах и должны получать именно тот из них, который им подходит.

Возможно ли с помощью медикаментов разрешить все проблемы?

Прежде чем ответить на ваш вопрос, рассмотрим три главных первичных симптома заболеваний и роль медикаментов в их лечении.

1. Гиперактивность. Если ребенку правильно подобрали лекарство, то оно может оказаться очень эффективным средством нормализации уровня двигательной активности ребенка. Наибольший успех при регулировании этого симптома приносит медикаментозное лечение.
2. Трудности психологического характера. Использование медикаментов менее эффективно, когда решаются проблемы эмоционального характера. Если развитие ребенка замедлено, то необходимо со всей серьезностью и усердием начинать процесс формирования у него восприятия его собственного образа, а также оказывать влияние на его взаимодействие с окружающим миром. Назначение лекарств может способствовать достижению этих целей, но сами по себе они не могут ликвидировать эти проблемы.
3. Зрительное восприятие. Использование лекарств чаще всего ничего не дает для разрешения проблем, связанных с нарушениями неврологических процессов, которые относятся к зрительному восприятию. Имеются доступные для родителей материалы, польза которых доказана на практике, включая рекомендации Центра терапии процессов обучения, разработанные Марианной Фростиг. Доктор Фростиг является пионером в области лечения людей с нарушенными способностями к обучению. Она создала много книг, фильмов и тестов по оценке способностей и результатов обучения, предназначенных учителям и другим специалистам, прошедшим соответствующую подготовку. Во многих школах организованы специальные классы для детей с нарушенными способностями к обучению, которые имеют неоценимое значение для учащихся, страдающих различными физическими и неврологическими недостатками.

Очевидно, однако, что медикаментозные средства не могут полностью обеспечить излечение. Фармацевтические методы должны сочетаться со спокойным поведением родителей в отношении гиперактивных детей, а также с использованием альтернативных методов обучения.

Расскажите, пожалуйста, существуют ли методы приучения к порядку и дисциплине гиперактивных детей?

Иногда считают, что ребенку с повышенной активностью можно все прощать только потому, что у него наблюдаются проблемы физического и психологического характера. Я с этим никак не могу согласиться. Каждому маленькому человеку необходимо чувство безопасности, которое дает ему понимание определенных пределов дозволенного. Гиперактивные мальчики или девочки не составляют исключения из этого правила. Эти дети должны нести такую же ответственность за свое поведение, какую несут все остальные члены семьи. Конечно, свои требования к ребенку следует привести в соответствие с уровнем его возможностей. Например, большинству детей в порядке наказания можно приказывать оставаться сидеть на стуле некоторое время. А для гиперактивного ребенка совершенно невозможно оставаться в таком положении даже непродолжительное время. Такие дети напоминают легко возбудимые маленькие пучки электрических импульсов. Отшлепать такого ребенка за провинность зачастую оказывается неэффективным способом наказания. Все родительские обязанности в процессе воспитания, так же как и меры наказания гиперактивного ребенка, советую выполнять в соответствии со специфическими особенностями и потребностями ребенка.

Как контролировать поведение гиперактивных детей? Что вы можете посоветовать родителям ребенка, с которым возникли подобные проблемы?

Ниже приводится восемнадцать весьма полезных советов, предложенных доктором Д.Реншоу.

1. Проявляйте особую последовательность в соблюдении установленных правил и в применении мер наказания.
2. Следите за своей речью, говорите всегда медленно, спокойным голосом. Чувство гнева и возмущения - это нормальное явление, но оно поддается контролю и совсем не означает, что вы не любите своего ребенка.
3. Старайтесь, по возможности, держать свои эмоции в охлажденном состоянии, укрепляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы. Обращайте внимание и реагируйте на любые проявления позитивного поведения детей, как бы незначительны они ни были. Кто ищет хорошее, тот обязательно его находит.
4. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Старайтесь реже говорить: «Нет», «Прекрати», «Нельзя».
5. Отличайте формы поведения, которые вам не нравятся, от проявления личностных качеств своего ребенка. Например, сове-

тую говорить так: «Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты растаскиваешь грязь по всему дому».

6. Предлагайте ребенку очень четкое расписание повседневных дел. Составьте распорядок дня, в котором определите время утреннего подъема, часы для еды, игры, просмотра телевизора, для занятий, работы по дому и отхода ко сну. Следуя этому расписанию, проявляйте гибкость и упорство, так как ребенок все равно будет его нарушать. Постепенно такая организация жизни станет действовать не него успокаивающе. Он обретет уверенность и сможет в будущем создать собственную структуру организации своей жизни.
7. Учите ребенка выполнять новые или сложные задания, используя для этого сочетание практических действий с коротким, ясным объяснением в спокойном тоне. Повторяйте эти уроки, пока он не научится выполнять то, что надо. Для закрепления результатов обучения используйте его зрительные, слуховые и сенсорные способности. Для закрепления различных навыков и умений ребенку с повышенной активностью требуется больше времени, чем для здоровых детей. Проявляйте терпение, повторяйте обучение снова и снова.
8. Постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть, которая будет его собственной, особой территорией. Избегайте при этом ярких цветов и сложных композиций в оформлении этой комнаты. Поставьте рабочий стол так, чтобы ребенок видел перед собой гладкую пустую стену, на которой ничто его не отвлекает. Простота, ясные, спокойные цвета и порядок, - все это помогает сконцентрировать внимание. Ребенок, у которого повышена активность, не в состоянии сам отфильтровывать внешние возбудители, сделать так, чтобы ничто постороннее не мешало ему заниматься делом.
9. Предлагайте ребенку не больше одного дела одновременно: давайте ему только одну, единственную игрушку; прежде чем он займется раскрашиванием, уберите со стола все лишнее, когда ребенок садится за домашние задания, выключайте радио и телевизор.
10. Определите для ребенка круг обязанностей, которые имеют существенно: значение для его развития. Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоянным наблюдением и контролем. Советую отмечать и хвалить его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.
11. Старайтесь расшифровывать сигналы, предупреждающие о воз-

возможности взрыва в поведении ребенка. Спокойно вмешайтесь в ситуацию, чтобы избежать неприятностей. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуацию спокойно. В этих случаях полезно увести его на несколько минут из зоны конфликта в «священную рощу» - его комнату.

12. Ограничивайте число товарищей по играм одним, самое большее двумя детьми одновременно из-за того, что ребенок слишком легко возбуждается. Лучше всего приглашать детей к себе в дом, так как здесь вы можете обеспечить контроль за ситуацией и влиять на направление игры или занятий. Объясните маленьким гостям правила, действующие в вашем доме.
13. Старайтесь не проявлять к ребенку излишней жалостливости, не надоедайте ему расспросами, не обнаруживайте своих страхов из-за него, но не допускайте и всепрощения. Помните, что его нервная система находится в особом состоянии, но она поддается улучшению и управлению.
14. Помните названия и дозы лекарств, которые выписаны ребенку. Давайте их регулярно. Следите за их воздействием на него и сообщайте об этом лечащему врачу.
15. Обсуждайте с лечащим врачом любые опасения и страхи, которые у вас появляются в связи с употреблением назначенных препаратов.
16. Запирайте все лекарства, имеющиеся в доме, и, конечно, те, которые даете ребенку. Это необходимо во избежание случайного неправильного их использования.
17. Следите внимательно за приемом лекарства, даже если это превратилось за многие годы в повседневное занятие. Ответственность за эти действия полностью лежит на вас, родителях! Когда ребенок становится старше и учится полагаться на себя, можно класть на известное постоянное место однодневную дозу лекарства и каждый раз проверять выполнение назначения врача.
18. Делитесь своим опытом в достижении успехов с учителем. Желательно, чтобы все взрослые следовали тем подходам к вашему ребенку, которые уже оправдали себя.

Что ждет в будущем ребенка, страдающего гиперактивностью?

Помощь чаще всего приходит с той стороны, с которой ее никто не ждет. В процессе развития ребенка, в результате изменений в функционировании организма, связанных с процессом полового созревания, часто случается так, что ребенок в возрасте между двенадцатью и восемнадцатью годами из гиперактивного превращается в спокойного молодого человека. Этим, наверное, объясняется тот факт, что мы редко видим взрослых, прыгающими через стулья или катающимися по полу. Правда, для родителей, совершенно измученных постоянной погоней за неугомонным двухлетним малышом, слабое утешение узнать, что критический период продлится еще каких-то девять-десять лет.

Глава 16

ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВОГО ПЕРИОДА

Я знаю, что обязана рассказать моему сыну Рикки, возраст которого приближается к подростковому, о репродуктивном процессе и сексуальных проблемах прежде, чем он достигнет юности. Л что еще я должна ему рассказать?

В первую очередь, советую ему рассказать о тех радикальных физических изменениях, которые должны вскоре произойти в его организме. Я обнаружил, что подростков, не информированных в проблемах, которые касаются предстоящих изменений в их организме, можно разделить на две категории. В первую группу входят те, кто не знает ни о каких особенностях подросткового возраста, поэтому, когда с ними начинается что-то происходить, они проявляют беспокойство, думая о каком-то заболевании.

Ребята из второй группы предполагают скорое появление новых особенностей в их организме, поэтому волнуются, если эти изменения не наступают. В этом плане в подростковом возрасте у детей бывает много страхов и много сомнений. Они могут избежать таких переживаний благодаря правильным, вызывающим доверие разъяснениям своих родителей, причем сделанным вовремя, до возникновения у ребенка чувства обеспокоенности своим состоянием.

Пожалуйста, расскажите об этом конкретнее. Какие главные физиологические изменения должны произойти в организме ребенка, о которых ему следует рассказать?

Существует, на мой взгляд, четыре темы, которые можно назвать обязательными в разговоре с детьми в преддверии их подросткового возраста. Позвольте мне их коротко охарактеризовать.

1. Расскажите ребенку, что в его организме происходит быстрый рост, поглощающий его силу и энергию на некоторое время. Поэтому детям с самого раннего возраста необходимо больше спать и лучше питаться.
2. Поведайте ребенку о предстоящих изменениях в его теле, во всем организме, что ведет к постепенному взрослению человека. Расскажите об изменении половых органов, о том, что вокруг них вырастают волосы. Мальчикам объясняйте следующий момент: величина полового органа не имеет никакого значения (некоторых ребят это беспокоит). Поясните, что размеры полового органа никак не влияют на способность подростка в будущем иметь жену и детей. С этих же позиций советую обсуждать с девочками проблемы развития груди.
3. Дочери необходимо разъяснить все детали, касающиеся протекания менструального цикла. Сделать это надо до появления у нее менструации. Если девочку не предупредить обо всем заранее, то неожиданно возникшая ситуация может привести ее в ужас. В помощь родителям для объяснения этих процессов выпускается много книг и фильмов, советую воспользоваться ими. Необходимо давать всю информацию о менструации уверенным тоном, с оптимизмом и радостью, а не сообщать дочери печальным тоном: «Это - крест, который ты должна нести как женщина».
4. Особенно важно обсудить со своими детьми сроки полового созревания, так как время начала этих процессов вызывает порой неоправданные огорчения. Половое созревание у мальчиков проходит примерно от двенадцати до девятнадцати лет, а у девочек - в период от десяти до семнадцати лет. Конечно, у одних детей эти процессы могут начинаться раньше, у других - позже. Дети, у которых они проявились очень рано, и те, у которых они начались позже, обычно сталкиваются с психологическими проблемами, вызывающими у них неприятные переживания.

Встречаются четыре крайних случая, которые следует рассмотреть:

Мальчик, половое созревание которого происходит с запаздыванием. Этот подросток прекрасно понимает: он остается еще ребенком, в то время как его друзья уже повзрослели. Он снимает телефонную трубку, а абонент по причине его тонкого голоса обращается к нему: «Мадам». Какое оскорбление! Он очень интересуется спортом, но не может соревноваться с другими ребятами, так как они крупнее и сильнее его. В туалетной комнате мальчишки его дразнят за то, что его половые органы меньше, чем у остальных ребят. Оценка собственной персоны у него катастрофически быстро падает. Усугубляет ощущение несправедливости его действительное состояние: уже второй год он ниже ростом большинства девочек, которые уже пережили период ускоренного развития. А с ним этого еще не произошло. Он боится, что с ним творится что-то совершенно неправильное, но не осмеливается об этом с кем-либо поделиться. Это слишком неприятно. Такой ребенок часто оказывается самым большим источником неприятностей в школе, так как ему приходится постоянно опровергать сомнения окружающих в его мужских достоинствах.

Девочка, созревание которой происходит с запаздыванием. Не легко оказывается жизнь и для девочки, внутренние часы которой идут с запозданием. Она смотрит на свою плоскую грудь, после чего бросает взгляды на подруг с пышными бюстами. Уже два или три года ее подруги делятся между собой своими переживаниями по поводу менструаций, а она не может участвовать в этих обсуждениях. Ее дразнят за то, что у нее лицо как у «малого дитяти». И действительно, она выглядит как восьмилетний ребенок. Если вспомнить, какую роль играет в самооценке ребенка физическая привлекательность, то легко понять ощущения собственной неполноценности, которые могут овладеть такой девочкой, если даже от природы она привлекательна. И если никто не объяснит ей, что она ошибается, то она может решить, что никогда не повзрослеет.

Девочка, которая раньше других детей входит в пору зрелости. Переживания девочки, связанные с запаздыванием полового созревания, казалось бы, должны отличаться от ситуации противоположного характера, которая как бы приносит преимущества и эмоциональный комфорт. Но нет! У девочек чаще всего период полового созревания начинается на один-два года раньше, чем у мальчиков, поэтому девочка, вступившая в этот период раньше своих сверстниц, обычно

оказывается далеко впереди по своему физическому развитию по сравнению с основной массой своих ровесников. Однако отрыв в физическом развитии не приносит ей никаких преимуществ. В нашем обществе просто не считается возможным сходить с ума по мальчикам в десятилетнем возрасте. В течение двух-трех лет девочка, опередившая в физическом развитии своих сверстниц, будет испытывать различные неудобства из-за того, что идет не в ногу со всеми окружающими ее сверстницами.

Мальчик, который входит в пору зрелости раньше других детей. В отличие от девочки, опережающей своих подруг в физическом развитии, мальчик, у которого рано стали появляться признаки зрелости, счастлив обрести значительные преимущества в среде своих ровесников. Он становится физически сильным именно тогда, когда его сверстники начинают преклоняться перед физической силой. Его уверенность в себе растет по мере достижения все новых успехов в спорте, увеличения его мышц, а также благодаря популярности, которую он приобретает среди окружающих. Раннее половое развитие ставит такого мальчика в равные условия с девочками его класса, которых также начинает волновать сексуальность. Все складывается в его пользу, и он остается хозяином положения на протяжении примерно одного-двух лет. Исследования подтверждают, что мальчики, у которых период физического и полового созревания наступает раньше, чем у их сверстников, обычно отличаются устойчивым состоянием эмоциональной сферы, уверенностью в себе и пользуются общественным признанием со стороны окружающих больше, чем их ровесники. Эти исследования показывают также, что и в последующие годы, когда эти мальчики становятся взрослыми, они чаще всего достигают определенных успехов в жизни.

При обсуждении со своими детьми, стоящими на пороге подросткового возраста, приведенных крайних случаев развития постарайтесь убедить их в том, что нет ничего ненормального, когда одни дети развиваются быстрее, а другие - медленнее, чем большинство их сверстников. Это не означает нарушения их здоровья. Если ваш ребенок уже понял, что развивается медленнее своих ровесников, то он особенно нуждается в таком разговоре, который должен вселить в него силы, мужество и уверенность в будущем. Ваши убеждения должны помочь ему избавиться от страха и беспокойства в связи с его физическим развитием.

Мой тринадцатилетний сын за последние два года совсем обленился. Он постоянно норовит растянуться на тахте, а по субботам может проспать полдня. В то же время сын все время жалуется на усталость. Типично ли такое состояние для детей раннего подросткового возраста? Как себя вести с ними?

Нет ничего необычного в том, что мальчики и девочки испытывают усталость в период полового созревания. Все физические ресурсы детского организма в течение этого времени отдаются процессу быстрого роста, поэтому на остальные формы активности может оставаться мало энергии. Этот период продлится не очень долго. После него обычно наступают годы, когда человек ведет себя энергичнее, чем в любой другой период своей жизни.

Я советую, во-первых, провести обычное обследование физического состояния своего сына, чтобы исключить возможность объяснения его усталости более серьезными причинами. Если окажется, что дело именно в процессе полового созревания, как я и предполагаю, то вам следует положиться на волю событий. Следите за тем, чтобы у него оставалось достаточно времени на отдых и сон. Эта потребность, однако, часто не удовлетворяется, так как подросткам кажется, что они не должны ложиться спать так же рано, как это делали, когда были маленькими детьми. Поэтому они стараются бодрствовать допоздна, а потом еле двигаются весь последующий день. Как это ни удивительно, но подростки 12-13 лет действительно нуждаются в большем количестве отдыха, чем это было необходимо им в возрасте 9-10 лет.

Учитывая особенности развития подростка, вы должны позволять своему сыну поспать подольше, хотя бы в субботу утром. Многим родителям трудно согласиться с тем, чтобы позволять своим выросшим сыновьям и дочерям лежать з постели до половины десятого, когда требуется постричь газон. Однако мамам и папам следует знать, что ребенок лежит в постели потому, что его организм нуждается в большем количестве отдыха, и гораздо разумнее давать ему возможность выспаться. И лишь потом, когда он проснется, родители могут попросить его подстричь газон.

Во-вторых, в это время важное значение приобретает система питания подростка. Его организм нуждается в «строительном материале», из которого создаются новые мускулы, кости и связки, в соответствии с «предполагаемым проектом». Пончики и молочные коктейли

мало подходят для этих целей. Подчеркиваю: в этом возрасте особенно важно придерживаться сбалансированной диеты.

В один прекрасный день вы вдруг замечаете, что ваш сын превратился из мальчика в молодого мужчину. Некоторые физические особенности, на которые вы обращали внимание в подростковый период, стали частью этого процесса преобразования. Постарайтесь сделать все возможное, чтобы облегчить путь взросления вашего ребенка.

У моей тринадцатилетней дочери телосложение, как у мальчика, но она упорно требует, чтобы ей купили бюстгальтер. Поверьте, он ей совершенно ни к чему. Единственная причина, из-за которой она стремится его иметь, связана с тем, что большинство ее подруг уже носят бюстгальтеры. Следует ли поддаваться ее уговорам?

Ваша стройная и худая дочь нуждается в бюстгальтере. Она должна выдержать соревнование с приятельницами и выглядеть так, как выглядят все девочки. Она боится, что над ней будут смеяться. Ей хочется чувствовать себя женщиной. Это - вполне убедительные причины для немедленного выполнения ее просьбы.

Наша дочь-подросток стала чрезвычайно застенчивой в последнее время, требует, чтобы ее сестры выходили из комнаты, когда она переодевается. Помогите, это глупо. Л вы как считаете?

Я считаю, что надо удовлетворять просьбы девочки оставаться одной. Возможно, ее повышенная чувствительность и застенчивость вызваны тем, что она обнаружила изменения в своем теле, которые произошли в последнее время, в связи с чем она испытывает огорчение. А может быть, и наоборот: она расстроена отсутствием долгожданных изменений. Скорее всего, это временное явление, и вам не стоит препятствовать желаниям дочери.

Создается впечатление, что современные дети созревают быстрее, чем их сверстники в прошлом. Так

ли это? За счет чего происходит ускорение развития?

Это правда. Статистика разных лет указывает, что дети в настоящее время вырастают более высокими, чем их предки. Скорее всего, это происходит благодаря лучшему питанию, медицинскому обслуживанию, физическим упражнениям, отдыху и возможности восстанавливать свои силы. Близкая к идеалу среда, по-видимому, способствует наступлению половой зрелости в более раннем возрасте. У каждого конкретного ребенка она наступает тогда, когда его организм в процессе развития достигает определенного уровня. Внешние условия заставляют протекать этот процесс быстрее, и человек становится зрелым в половом отношении намного раньше, чем в прежнее время. Например, в 1850 году средний возраст, в котором происходила первая менструация у норвежских девочек, составлял 17 лет, а в 1930 году он равнялся 13-ти годам. В течение столетия средний возраст наступления половой зрелости уменьшился на четыре года. В Соединенных Штатах Америки средний возраст, когда наступало это событие, понизился с 14,2 лет в 1900 году до 12,9 лет в 1950 году. Более современные данные показывают, что средний возраст половой зрелости приблизился к 12,6 годам! Следовательно, тенденция к более ранним ухаживаниям, свиданиям между мальчиками и девочками является также результатом действия описанного физиологического явления. Наверное, можно замедлить этот процесс, если например, родители будут меньше заботиться о своих детях, но... сомневаюсь, что подобная идея получила бы большую поддержку.

Я чувствую себя уязвленной тем, что мой сын-подросток стыдится появляться вместе со мной. Я родила и выкормила его, посвятила ему всю свою жизнь. А теперь вдруг он стал стесняться, когда друзья видят его вместе со мной... Нормально ли такое поведение? Следует ли мне воспротивиться или надо признать за сыном такое право?

Необходимо понять, что большинство подростков буквально раздрает огромной силы желание казаться взрослыми. Их возмущает все, что подчеркивает, будто они все еще остаются детьми. Когда, например, подростка видят вечером в пятницу с мамочкой и папочкой,

то чувство унижения, которое он переживает, порой становится невыносимым. Самое любопытное, что ребенок в данной ситуации не стыдится своих родителей, его смущает соотношение ролей: родители - малое дитя. Конечно, трудно признать правомерность такого взгляда у взрослеющего сына, но не осуждайте его за это. Ваши отношения с ребенком, основанные на взаимной любви, восстановятся через несколько лет, хотя никогда уже они не приобретут прежний характер, который наблюдается обычно между родителями и маленькими детьми. Сам Господь задумал такое развитие процесса взаимоотношений родителей и их детей.

Следует ли мне вести себя с сыном с позиции ровесника в вопросах одежды, речи, вкуса и манеры поведения, чтобы показать ему понимание его подростковых проблем?

Нет! Когда взрослый человек средних лет начинает вести себя так, будто он подросток, в этом есть нечто крайне безвкусное и даже отвратительное. У вас ведь не было необходимости кататься по полу и поднимать рев, чтобы понять своего ребенка, когда ему было два года? Наверное, так же можно признавать права подростка, не впадая при этом в анахронизм. Главная причина появления у подростка специфической манеры поведения и определенного стиля в одежде связана с его желанием подчеркнуть свою индивидуальность и отличительные стороны своей личности от вашей. Таким своим поведением вы только подтолкнете его к стремлению обособиться от вас. Он может прийти к заключению: «Мама так старается, а мне бы хотелось, чтобы она вернулась к нормальному взрослому состоянию». Кроме того, советую не забывать, что ваш сын еще будет нуждаться в человеке, воплощающем власть и авторитет. Так что вам вполне хватит работы!

Расскажите, пожалуйста, о методах воспитания, благодаря которым можно сформировать у четырнадцатилетнего подростка представление о ценности денег?

Один из методов, на мой взгляд, состоит в предоставлении в распоряжение ребенка определенной суммы наличных денег, достаточ-

ной для его конкретных повседневных нужд. При этом надо позволить ему самому ими распоряжаться. Можно начать с выдачи денег сразу на всю неделю - для оплаты еды в школе. Если он растратит их за день-два, то окажется на третий день перед выбором: или как-то заработать деньги на еду, или же несколько дней походить голодным. Это и есть та жесткая реальность, с которой ему, возможно, придется сталкиваться позже в своей жизни. Поэтому нет ничего страшного, сети первый урок он получит еще в подростковом возрасте.

Однако известно, что действия в соответствии с этим принципом могут неожиданно приводить и к обратным результатам. У одного моего знакомого врача четыре дочери. Начиная с двенадцати лет, он начинал выдавать каждой из них деньги на год вперед. В обязанности самих девочек входило распределение денег на покупку вещей, которые им потребуются в течение всего года. Но когда младшая из дочерей достигла этого возраста, то оказалось, что она совсем не готова справиться с таким делом. Она отпраздновала свое двенадцатилетие покупкой очень дорогого пальто. Эта вещь поглотила большую часть денег, которыми она располагала. К следующей весне она полностью исчерпала свои фонды, и ей пришлось ходить последние три месяца года в рваных чулках, в дырявых панталонах и в обтрепанных платьях. Родителям было трудно удержаться от невмешательства в ситуацию, но им хватило мужества и стойкости дать дочери возможность получить ценный урок по распределению своих денежных средств. Скорее всего, ваш ребенок до сих пор еще не знает цену деньгам, потому что они ему доставались всегда слишком легко. Все, что человек получает в изобилии, обычно очень скоро для него обесценивается. Я бы посоветовал вам «затянуть кран», чтобы сократить поток денег, и усилить до максимума ответственность ребенка за их использование.

Какой период подросткового возраста самый трудный? В чем причина этих трудностей?

Самыми трудными месяцами в жизни подростка чаще всего оказывается время, которое приходится на возраст в 13-14 лет. Именно в эти годы сомнения в возможностях собственной личности и чувство неполноценности достигают обычно наибольшей силы. Подросток испытывает постоянное давление со стороны взрослых и одновременно чувствует придиричивую оценку по шкале признания со стороны сверстников. Эти свидетельства исподволь накапливаются, закрепляясь на будущее. Если подросток уже зачислил себя в категорию дураков

и неудачников, то даже малейшее неприятие ею со стороны окружающих или попытки посмеяться над ним приобретают для него большое значение. Велика тяжесть последствий, например, таких ситуаций: никто не захотел сесть рядом с подростком в школьном автобусе; никто не пригласил его на важное мероприятие; над ним посмеялись ребята из группы; утром, проснувшись, он обнаруживает у себя на лбу семь новых прыщей; вчера получил пощечину от девочки, о которой много думал, считая, что он ей нравится так же, как и она ему... Многим мальчикам и девочкам приходится сталкиваться с подобными конфликтами в течение всего подросткового периода. Человек никогда не может забыть этих переживаний.

Доктор Ури Бронфенбрннер, выдающийся специалист в вопросах развития детей из Корнеллского университета, в свое время сообщил комитету Сената, что последние годы детства, по его мнению, являются наиболее критическим периодом для формирования умственного здоровья человека. Именно в этот период личность человека, полная сомнений в себе, часто подвергается насилию и может быть разрушена настолько, что в будущем ее невозможно восстановить. Следовательно, говорит Бронфенбрннер, нет ничего необычного в том, что в восьмой класс средней школы обычно приходят здоровые, счастливые дети, а через два года многие из них выходят сломленными.

Полностью присоединяюсь к мнению Бронфенбрннера по этому вопросу. Учащиеся в восьмых-девятых классах средней школы, как правило, грубы и жестоки друг с другом. Они нередко нападают и «рвут на куски» слабую жертву примерно так же, как стая волков убивает и разрывает на части ослабшего оленя. Немного найдется ситуаций, которые вызывали бы у меня более сильное негодование, чем зрелище слабого, ранимого существа - ребенка, вступающего в утро своей жизни с чувством ненависти к самому себе и презрения к собственному телу и к своему рождению на свет. А ведь жизнь подарена ему Самим Создателем.

Меня очень расстраивают переживания моего сына, у которого весьма низкая самооценка. Он учится в девятом классе средней школы. Я знаю, что это для него очень трудные годы. Удастся ли ему выбраться из этого тяжелого состояния? Не исковеркается ли из-за этих неприятностей вся его будущая жизнь? Посоветуйте, пожалуйста, как мне помочь сыну?

Страдания, связанные с низкой самооценкой у подростков; порой имеют и положительную сторону; что должно вселить в вас надежду и уверенность. Человек взрослеет благодаря преодолению препятствий, даже несчастий, конечно, при условии, что они не настолько сильны, чтобы сломить его как личность. Идеальными условиями для вашего ребенка будут совсем не такие, в которых ему удастся избежать любых проблем и испытаний. Даже если бы это было возможно, я бы не стал убирать с дороги детей любые препятствия, предоставляя им возможность скользить по жизненному пути без малейших усилий. Они имеют право сталкиваться с проблемами и извлекать пользу из преодоления сложных препятствий.

На собственном опыте я понял, какое значение имеют небольшие напряжения. Мое детство было удивительно счастливым и беззаботным. Я рос в атмосфере любви, у меня никогда не возникало неприятностей из-за учебы в школе. Я наслаждался счастьем, мои желания, как мне кажется, исполнялись в течение всей моей жизни, за исключением двух лет, с которыми связаны тяжелые переживания. Эти годы приходятся на период учебы в седьмом и восьмом классах, когда мне было соответственно 13-14 лет.

В то время я оказался в каком-то двойственном с социальной точки зрения положении, что дало толчок возникновению сильных ощущений неполноценности и сомнений в самом себе. Однако, как ни странно, именно социальный опыт двух этих лет, по сравнению с любым другим периодом моей жизни, внес наибольший положительный вклад в формирование моего характера и индивидуальности. Моя способность к сопереживанию, желание добиться успеха в жизни, подавление чувства неполноценности, моя способность устанавливать контакты с подростками - все эти качества сформировались в период, полный юношеских переживаний. Кто бы мог подумать, что те двадцать четыре месяца могут принести хоть что-то полезное? Оказалось, что дискомфорт, испытанный в то время, помог мне многому научиться.

Я знаю, трудно понять и признать подобное суждение, но я предполагаю, что вашему ребенку та же требуется встреча с небольшими неудачами и разочарованиями. Может ли он научиться решать проблемы, преодолевать испытания судьбы, если в годы первых уроков жизненного опыта он совершенно не встречает никаких трудностей? Ничто не заставляет дерево, растущее в тропическом лесу, пускать глубокие корни в поисках воды. Поэтому оно остается слабо закрепленным в почве, и его может повалить ураган средней силы. Но дереву, растущему в сухой пустыне, угрожают неблагоприятные условия существования. Оно сможет выжить, если пустит глубокие кор-

ни, чтобы добраться до желанной воды. В результате адаптации к условиям выживания в засушливых землях дерево приобретает дополнительные качества. С сильными корнями оно становится крепким и может противостоять любым бурям.

Этот пример можно перенести и на ситуацию, связанную с развитием детей. Ребенок, научившийся в подростковом возрасте решать доступные ему проблемы, оказывается в последующей жизни в большей безопасности, чем дети, никогда не сталкивающиеся с испытаниями. Поэтому задача родителей заключается в том, чтобы при возникновении у ребенка проблем быть его надежным союзником в их преодолении, поддерживая его дух и вмешиваясь в ситуацию, когда она несет серьезную угрозу, но обязательно давая ему возможность самостоятельно преодолевать препятствия на своем пути.

Наш пятнадцатилетний сын всегда раздражен. Он переполнен враждой ко всем в нашем доме: к отцу, к матери, к сестрам и, как мне кажется, ко всему миру. Поверьте, мы не делали ничего такого, что могло бы вызвать у него подобное чувство. Правда, родители других детей, как мне известно, сталкиваются с этой же проблемой. Объясните, почему многие подростки испытывают сильное раздражение и гнев по отношению к своим родителям и другим членам семьи? Иногда кажется, что больше всего в мире они ненавидят именно тех, кто их сильнее всех любит...

Наверное, это можно объяснить как бы «промежуточностью» положения подростков в жизни. Они еще не могут пользоваться теми привилегиями, которые даст человеку статус взрослого, но уже потеряли те преимущества, которые у них были в детстве. Посмотрите, в каком затруднительном положении оказывается обычный подросток в возрасте пятнадцати лет. Из-за того, что он «слишком молод», для него остаются запретными все привилегии, радости и удовольствия взрослых, которые так широко рекламируются. Подростку не разрешается водить машину, жениться, выпивать, курить, поступать на службу или уходить из дома. Ему отказано в удовлетворении его сексуальных желаний в то время, как они его прямо-таки распирают. Единственное, что ему позволено, – это торчать в школе и читать отчаянно скучные учебники. Конечно, в том, что я сказал, есть элемент

преувеличения, но я хотел выразить восприятие ситуации с точки зрения взрослеющих мальчиков и девочек, которые чувствуют себя в какой-то степени униженными со стороны общества и даже, лишенными гражданских прав. Именно ощущение несправедливости чаще всего и порождает гнев и возмущение современной молодежи.

Проблема неустойчивости настроений у подростков имеет еще одну сторону. Я пришел к убеждению, что гормональные изменения, которые происходят в организме человека в этот период его развития, оказывают гораздо более сильное влияние на чувства подростка, чем это считалось раньше. Переживания подростков имеют под собой гормональную почву. Наверное, этим надо объяснять также напряженное состояние организма девочки перед началом менструации или при сильном переутомлении в период менопаузы, когда порой сильно повышается ее эмоциональность. А иначе чем можно объяснить универсальный характер эмоциональной нестабильности у подростков? У меня была возможность наблюдать за многими детьми во время их перехода из детского возраста в ранний подростковый. Меня до сих пор поражает этот процесс: вдруг у ребенка начинают обнаруживаться одна за другой все хрестоматийные характеристики, будто заранее запрограммированные компьютером. У меня нет доказательств, что эта гипотеза верна, но с каждым годом я вижу все отчетливее, что в ней есть смысл.

Мой ребенок настроен враждебно к окружающим людям, так как чувствует недостаточное к себе уважение. Но я как мать должна по-прежнему устанавливать для него ограничения и наказывать его за их нарушения. Правильно ли я рассуждаю?

По возможности, необходимо руководить поведением подростка, но не задевая его самолюбия и не вызывая у него агрессивности. Когда я был учителем в старших классах средней школы, мне преподали такой урок. Однажды мне стало ясно, что я могу требовать от учащихся соблюдения порядка и дисциплины только в том случае, если сумею подойти к ним с уважением и признанием чувства их собственного достоинства. Я делал все возможное, чтобы заслужить дружбу своих учеников до и после занятий в школе, во время завтрака или стычек в классной комнате и после уроков. Я проявлял твердость, особенно когда дети пытались бросить мне вызов, но при этом никогда не проявлял неучтивости, недоброжелательности, не допускал да-

же малейшей возможности кого-то оскорбить. Я заступался за ребенка, которому дети определили роль «мальчика для битья», настойчиво помогал каждому ученику обрести уверенность в себе, ощутить чувство собственного достоинства. Однако я никогда не шел на компромисс в отношении норм поведения. Учащиеся входили в класс без лишней болтовни. Они не жевали резинку, не вели себя неуважительно, не ругались, не тыкали друг друга в спину перьями от авто-ручек. Все понимали: я - капитан корабля, который ведет его твердой рукой.

Результат такого сочетания - доброты и твердой дисциплины - остался одним из самых приятных воспоминаний о моей профессиональной деятельности в школе. Я любил учеников, и у меня были все основания верить в то, что они любят меня. Я тяжело переживал расставание с ними в конце каждой недели. Этого никак не могла понять моя жена. В конце последнего года моей работы в школе, когда я уже упаковывал книги и со всеми прощался, меня окружила толпа детей, вот-вот готовых расплакаться. Они крутились в опустевшей комнате, а потом сгрудились на площадке, где стояла моя машина. Тронувшись с места, я услышал их плач... Прошу простить меня за этот сюжет, переполненный похвалами самому себе. В дальнейшем я избавлю вас от не столь интересных случаев из моей практики.

Мой сын-подросток очень редко общается со своими сверстниками. Он почти не вовлечен ни в какие формы детской активности. Самое большое его желание - как можно дольше оставаться в своей комнате. Он редко разговаривает даже по телефону. Как вы думаете, что заставляет его подвергать себя такой изоляции?

Возможно, ваш сын прибегнул к одному из наиболее распространенных способов, помогающих ребенку справиться с ощущением своей неполноценности и неадекватности. В подобных ситуациях подросток готов отказаться от своих притязаний и добровольно выйти из круга своих сверстников. Чаще всего он выбирает такой путь, когда фиксируется на мысли: я - неполноценный. Подросток взвешивает ценность своей личности в соответствии с реакцией сверстников. В подростковом возрасте эта реакция, подстегиваемая стремлением к соперничеству, может носить разрушительный характер. Ребенок

способен прийти к заключению: «Да, это правда! Я - неудачник! Люди смеются надо мной! Куда мне деваться?».

Признав свою неполноценность, что чаще всего бывает неверным, подросток вынужден встать на стражу своего уязвленного «Я», чтобы оградить его от будущих травм. Слово «берегись!» становится его лозунгом. Он забирается в раковину молчания и одиночества, предпочитая не испытывать судьбу и не подвергать себя ненужному риску лишней раз испытать неприятные ощущения.

На мой взгляд, в этот период следует гораздо больше, чем во время учебы в начальной школе, беспокоиться о эмоциональном состоянии замкнутого, нежели агрессивного подростка. Вмешательство взрослых требуется во всех крайних случаях, однако зачастую оно менее вероятно, когда речь идет о ребенке-капитулянте. Он ведь никого не доводит до помешательства. Он сотрудничает с учителем, старается избегать конфликтов со своими сверстниками и товарищами по классу. Все это так, но спокойная манера поведения такого ребенка вводит в опасное заблуждение. Окружающие его взрослые могут не заметить взгляда ребенка на самого себя, чреватого саморазрушением. А такое видение себя быстро укрепляется и перестает поддаваться влиянию и смягчению. Считаю, что из всех способов, помогающих ребенку справиться с чувством неполноценности, уход в себя является наименее эффективным и наиболее болезненным приемом. Советую вам приложить больше усилий в понимании проблем, возникающих у вашего сына. Поддерживайте его своей любовью.

Моему сыну Брайану четырнадцать лет. Совершенно неожиданно в нем проснулось чувство такого бунтарства, какого я никогда не встречал у детей. Он не признает никаких правил и, кажется, ненавидит всю нашу семью. Он приходит в ярость, когда мы пытаемся заставить его соблюдать дисциплину. Мне кажется, он не переносит нас только потому, что мы существуем. Недавно вечером он вернулся домой на час позже, чем ему полагается, но отказался объяснить причины опоздания и даже не извинился. Мы живем в атмосфере какого-то кошмара! Посоветуйте, пожалуйста, как мне, отцу Брайана, относиться к этой ситуации? Какую роль я должен иг-

рать в этом конфликте с ним? Что мне говорить сыну, когда возникает очередной конфликт?

Советую вам в субботу утром, после завтрака пригласить Брайана выйти из дома, чтобы пообщаться наедине. Хорошо, если это произойдет в период относительного затишья в ваших отношениях. Не следует затевать такую беседу в разгар баталий между вами. Скажите сыну, что вам нужно обсудить с ним кое-какие важные дела, о которых лучше поговорить вне дома. Но не делайте никаких конкретных намеков, вплоть до субботнего утра. А в субботу утром, выйдя из дома, используйте, если сочтете полезным, предложенные варианты разговора.

А) Брайан, я бы хотел с тобой поговорить по поводу тех изменений, которые произошли с тобой и в жизни нашей семьи. Мы оба понимаем, что события последнего времени нельзя назвать приятными. Ты почти все время пребываешь в раздраженном состоянии, стал непослушным и грубым. Наверное, и мы с мамой не всегда хорошо выглядели в этих ситуациях. Мы начинали раздражаться и говорили слова, о которых потом сожалели. Мы понимаем, что не такого поведения Господь ожидает от нас как родителей и от тебя как нашего сына. Необходимо найти какой-то более конструктивный подход в решении наших проблем. Вот почему я решил сегодня с тобой поговорить.

Б) Вначале, Брайан, я хочу, чтобы ты понял, что произошло в действительности. Ты вступил в новый период своей жизни. Это последний этап детства, который часто оказывается очень трудным и беспокойным. Почти каждый человек проходит через эти бурные годы в возрасте от 12 до 18 лет. У тебя сейчас как раз этот период. Многие из проблем, с которыми ты сегодня сталкиваешься, можно было предугадать в тот день, когда ты родился, только потому, что процесс взросления никогда не был особенно легким. А сегодня дети испытывают даже более сильное давление, чем в то время, когда росли мы. Я хочу сказать тебе: «Мы понимаем твои проблемы и любим тебя по-прежнему, несмотря на то, что последние несколько месяцев принесли в наш дом много трудностей».

В) Понимаешь Брайан, ты просто почувствовал вкус свободы. Тебе надоело быть маленьким мальчиком, которому говорили, что следует надевать, когда идти спать, что есть. Раньше все это помогало тебе расти и взрослеть. Однако теперь ты хочешь стать сам себе хозяином, самостоятельно принимать решения, не допуская нашего вмешательства. Брайан! То, к чему ты стремишься, наступит очень

скоро. Тебе сейчас 14 лет, скоро будет 15, потом 17 и 19. Эти годы промелькнут как мгновения, и мы уже не будем нести за тебя ответственность. Придет день, когда ты поступишь учиться куда захочешь, сам выберешь себе профессию или место работы, потом женишься по своему желанию. Мы с твоей мамой даже пытаться не будем что-либо решать за тебя. Мы будем с уважением относиться к твоему мнению взрослого человека. Более того, Брайан, чем ближе будет приближаться это время, тем больше свободы мы тебе предоставим. Сейчас у тебя больше возможностей, чем в прошлом году, и эта тенденция сохранится в будущем. Скоро мы предоставим тебе полную свободу, и тогда ты будешь держать отчет только перед Богом и перед самим собой.

Г) Но, Брайан! Ты должен понять, что еще не стал взрослым. Последнее время ты стремишься оставаться один, хочешь, чтобы мы с мамой тебя не беспокоили, разрешали тебе отсутствовать дома до глубокой ночи, забросить занятия в школе и не выполнять никаких обязанностей по дому. Когда тебе отказывают в удовлетворении этих твоих требований, ты буквально взрываешься. Истинный смысл этой ситуации заключается в твоём желании обрести свободу в тех масштабах, которой обладают люди в возрасте 21 года. А тебе сегодня лишь 14 лет. Однако при этом ты по-прежнему предполагаешь, что тебе погладят брюки, приготовят и подадут еду, оплатят все твои расходы. Ты хочешь взять лучшее из обоих миров: детского и взрослого, и не брать на себя никаких обязательств. Что же нам, твоим родителям, делать в этом случае? Для нас проще всего дать тебе возможность поступать по собственному разумению. Тогда не было бы никаких скандалов, конфликтов, раздражения. Многие родители твоих сверстников так и поступают. Но мы не хотим поддаваться искушению. Ты не готов к полной независимости, поэтому, поступив так, мы проявили бы к тебе безразличие. Нам пришлось бы жалеть об этой ошибке всю оставшуюся жизнь, а ты осудил бы нас за нее очень скоро. Кроме того, ты знаешь, что обе твои младшие сестры очень пристально наблюдают за твоим поведением, поэтому мы должны защитить их от твоего дурного влияния.

Д) Кроме того, Брайан! Господь возложил на нас, твоих родителей, ответственность за твое правильное воспитание, и мы должны держать перед Ним отчет о выполнении этой обязанности. Хочу прочитать тебе важный отрывок из Библии, где описывается история отца по имени Илия, который не приучал к порядку и не исправлял поведение двух своих негодных сыновей-подростков. (Прочтите драматическую историю из 1 Книги Царств (2: 12-17, 22-25, 27-34; 4: 1-3, 10-22). Из этой истории ясно видно, что Господь прогневался на

Илию за то, что тот позволил своим сыновьям проявлять неуважение и неповиновение. Он не только допустил, чтобы сыновья этого целовека были убиты во время битвы, но Он также наказал и их отца за то, что тот не исполнил своих родительских обязанностей. О предназначении, которое Господь дал родителям, можно найти слова во многих местах Библии: отцов и матерей ожидается, что они будут воспитывать своих детей и наказывать их, если это потребуется. Вот что я этим хочу сказать: Господь нам не простит, если мы позволим тебе вести себя так, чтобы это принесло вред тебе и другим людям.

Е) Эти рассуждения приведут нас к вопросу о том, куда мы сейчас движемся. Я хочу дать тебе обещание: мы с мамой будем стараться проявлять больше внимания к твоим потребностям и чувствам, чем мы это делали раньше. Ты прекрасно понимаешь, что мы тоже далеки от совершенства, поэтому вполне возможно, что у тебя время от времени будет возникать ощущение, будто мы поступаем несправедливо или нечестно по отношению к тебе. Если такое случится, ты можешь высказать свое мнение, и мы тебя обязательно выслушаем. Мы хотим, чтобы путь для установления контакта между нами был свободен. Если ты будешь стремиться получить новые возможности и права, то я первым делом задам себе вопрос: могу ли я предоставить их тебе в ответ на твоё требование, не причиняя при этом вреда тебе или кому-то другому. Если с чистой совестью можно будет позволить тебе то, что ты хочешь, я сделаю это обязательно. Я готов идти на компромисс, двигаясь навстречу тебе, настолько далеко, насколько позволят мне мои представления о необходимости таких действий, если они принесут тебе пользу.

Ж) А теперь послушай меня, Брайан! Существует несколько проблем, при решении которых не может быть компромисса. Бывают ситуации, когда я вынужден сказать тебе: «Нет!» И тогда наступит момент, к которому ты должен быть готов, так как я буду непоколебим как Геркулесов столп. Ничто не сможет изменить мою позицию: ни взрывы негодования, ни слезы, ни слова, ни хлопанье дверьми. Короче говоря, если ты все-таки решишься бороться со мной, то будь уверен, что потерпишь полное поражение. Надо признать, что ты уже слишком взрослый, чтобы устраивать тебе порку, но у меня еще остались возможности для создания тебе серьезных неудобств. И в этом будет моя цель. Поверь мне, - Брайан, я найду способ, как тебя наказать. У меня хватит мужества и решительности выполнять свои обязанности по твоему воспитанию в течение оставшихся тех нескольких лет, которые ты будешь жить в родном доме. И, если это понадобится, я намерен употребить для этой цели все средства, которыми располагаю. Мы можем прожить это время в мире и согласии, или погрязнуть

в конфликтах и ссорах. Тебе все равно *придется* приходить домой вовремя, и ты *будешь* выполнять свои обязанности в рамках семьи, проявляя уважение к маме и ко мне.

3) И, наконец, Брайан, я хотел бы еще раз подчеркнуть мысль, которую высказал в начале разговора. Мы относимся к тебе с большей любовью, чем ты себе, наверное, представляешь. Мы хотели бы остаться с тобой друзьями и в эти трудные времена. В современном мире столько боли! Жизнь полна разочарований, потерь, неприятностей, болезней, и заканчивается она смертью. Тебе пока не пришлось испытать серьезных огорчений, но вскоре и ты их почувствуешь. Поэтому, думая о душевной боли, которая может постигнуть каждого из нас за пределами родного дома, не будем доставлять неприятности близким, тем более членам своей семьи. Мы необходимы друг другу. Нам нужен ты, а ты в свою очередь нуждаешься в нас, независимо от того, хочешь ты в это верить или нет. Именно эту идею, как мне кажется, я и хотел довести до твоего сознания. Давай постараемся сделать так, чтобы жизнь в нашей семье с сегодняшнего дня стала намного лучше.

И) У тебя не возникло потребности высказать мне какие-то важные, с твоей точки зрения, мысли?

Чтобы направить содержание своего разговора в соответствие с обстоятельствами и особенностями конкретного подростка и вызвать у него желаемую реакцию, необходимо во время беседы взвешивать каждое слово. В каждом случае реакция детей будет различна. Мальчики или девочки с «открытым» характером обязательно поспешат в момент такого общения с родителями выразить свои самые сокровенные чувства, что открывает бесценную возможность пережить взаимный душевный подъем и очищение. В то же время замкнутый, непримиримый подросток, которым овладела гордыня, может на протяжении всего разговора неподвижно сидеть с опущенным взором. Но даже в такой ситуации, когда подросток проявляет враждебность, польза от вашего разговора будет в том, что вы выскажете и объясните ребенку суть своих дальнейших родительских намерений.

Вы утверждали, что не видите пользы в телесных наказаниях подростков. Тогда скажите, пожалуйста, с помощью каких методов я могла бы приучить своего четырнадцатилетнего сына вести себя прилично, не совершать поступки, которые приносят и ему, и мне неприятности? Он постоянно разбрасыв-

вает свои вещи, отказывается помогать мне в домашних делах, все время донимает своего младшего брата...

Советую, в первую очередь, установить взаимосвязь между поведением сына и вашими действиями, небезразличными для мальчика его возраста. Начать например, с разрешения принять участие в каком-то интересном для него мероприятии, на которое потребуются деньги. Если вы даете ему деньги на карманные расходы, то они также могут стать инструментом, с помощью которого у подростка вызывается заинтересованность в адекватном поведении. Предположим, вы ему даете два доллара в неделю. Эта максимальная сумма может облагаться налогами и штрафами за нарушение заранее оговоренных семейных правил. Например, за каждый предмет одежды, который остался валяться на полу, полагается заплатить десять центов. А попытка досадить брату может обойтись ему в четверть всей суммы. Каждую субботу сын будет получать столько денег, сколько останется после вычитания всех штрафов за прошедшую неделю. Эта система, на мой взгляд, согласуется с принципом, на котором основывается процесс приучения подростков к порядку: предоставить им возможность самостоятельно проявлять послушание, освободив их от необходимости делать что-либо по приказу.

Моя четырнадцатилетняя Маргретта хочет встречаться с семнадцатилетним парнем. У меня такое чувство, что для ее же блага мне лучше не разрешать ей этого делать. Что в подобном случае следует сказать дочери?

Будет гораздо лучше не топтать ногами и не кричать: «Нет, только через мой труп!», а разработать разумный план поведения в подобных ситуациях, на который вы сможете опираться все последующие годы. Вы могли бы обратиться к девочке примерно в такой форме: «Маргретта! Тебе четырнадцать лет, и я принимаю твой интерес к мальчикам. Это - нормально, так и должно быть. Однако ты еще не подготовлена к тому, чтобы выдержать то влияние, которое может оказывать на тебя и твое поведение юноша». Если дочь спросит, что имеется в виду, вы должны дать ей примерно такое объяснение.

«Мы с папой хотим помочь тебе подготовиться к разумному поведению во время встречи с молодым человеком. Прежде, чем ты бу-

дешь готова к этому, тебе нужно понять некоторые особенности взаимоотношений. Вначале ты должна научиться дружеским отношениям с мальчиками, не давая возможности одному из них назвать себя твоим «любовником». Чтобы отношения развивались на основе дружбы, тебе следует установить знакомства среди мальчиков или девочек твоего возраста. Мы можем приглашать их к нам домой, так же как и бывать в гостях у своих друзей. Позже, когда тебе исполнится пятнадцать лет, ты сможешь встречаться с молодым человеком в компании еще одной пары - своей приятельницы с ее другом. Вам можно будет вместе ходить в такие общественные места, которые посещают взрослые. Когда тебе исполнится 16 лет, ты, наконец, сможешь одна ходить на свидания с молодым человеком.

Мы с твоим отцом не возражаем против твоих свиданий и развлечений в компании молодых людей. Мы готовы разумно подходить к этому вопросу. Но сейчас ты еще не подготовлена к свиданиям с молодым человеком, который старше тебя и уже заканчивает школу. Однако мы постараемся найти какие-то возможности, чтобы удовлетворить твою потребность в общении с молодыми людьми».

Недавно моя незамужняя дочь сообщила мне, что она на третьем месяце беременности. Какую позицию мне занять в этой ситуации?

Вы не в силах повернуть вспять развитие событий, даже если станете проявлять жесткость и неприязнь к своей дочери. Теперь ваша дочь нуждается в понимании намного больше, чем раньше, и, если это возможно, вы должны его проявить. Помогите ей пройти через трудности и старайтесь избегать замечаний типа: «Я ведь тебе говорила...» Дочери придется принимать много важных решений в течение ближайших нескольких месяцев. Она будет нуждаться в спокойных и разумных советах родителей, которые могли бы помочь ей пройти этот сложный период. Помните, что крепкая любовь и взаимная привязанность чаще всего возникают между людьми, которые вместе пережили кризисную ситуацию.

Мой пятнадцатилетний сын - страстный любитель всего живого. В его комнате полно клеток со змеями, осиних гнезд, растений и насекомых. Даже гараж занят различными животными, которых он поймал и

приручил. Я ненавижу весь этот «зоопарк» и хотела бы заинтересовать его чем-нибудь другим. Что я должна для этого сделать?

Если он содержит свой «зоопарк» в чистоте, порядке и справляется со всеми другими делами, то советую вам позволить ему удовлетворять свои интересы и помнить: в пятнадцатилетнем возрасте жуки для ребенка в качестве хобби лучше наркотиков.

Большинство подростков знает, что употребление наркотиков причиняет вред их организму и может привести даже к гибели. Почему же они их употребляют? Может быть, они становятся жертвами негодяев, которые их подталкивают к этому и делают их зависимыми от наркотиков?

Не обязательно. Чаще всего приобщение к наркотикам происходит в кругу друзей, когда в атмосфере приятельского общения подростки делятся своими желаниями или впечатлениями. Марихуану и некоторые другие наркотики нередко предлагают попробовать на вечеринках, когда новичку в этом деле трудно отказаться, чтобы не произвести впечатление человека неискущенного и слишком правильного. Многие подростки готовы в буквальном смысле подвергнуть риску собственную жизнь, если группа сверстников требует от них что-то сделать. Такая потребность в общественном одобрении играет в большинстве случаев ведущую роль в ситуации приобщения подростка к наркотикам.

Какие симптомы могут указывать родителям на то, что их ребенок употребляет наркотики?

Советую обратить внимание на восемь видов симптомов физического и эмоционального характера, которые свидетельствуют об употреблении человеком наркотиков.

1. Типичным признаком является воспаление век и носа. Зрачки или сильно расширены или сильно сужены в зависимости от того, какой вводился наркотик.
2. Могут проявляться отклонения в поведении. Человек бывает

заторможенным, угрюмым, отсутствующим или, наоборот, ведет себя истерически, шумно, проявляет чрезмерную подвижность.

3. Аппетит может быть чрезмерно повышенным или совершенно отсутствовать. Может наблюдаться потеря веса.
4. Происходят неожиданные изменения личностных особенностей. Человек может становиться раздражительным, невнимательным, пугливым или, наоборот, агрессивным, подозрительным, готовым взорваться по любому поводу.
5. Появляется неприятный запах от тела и изо рта. Проявляется небрежное отношение к личной гигиене и одежде.
6. Могут возникнуть проблемы в системе пищеварения. Случаются поносы, тошнота и приступы рвоты. Часто болит голова и двоится в глазах. В числе других признаков физического разрушения организма можно назвать также изменение состояния кожного покрова (дряблая кожа) и общего тонуса организма.
7. На теле можно обнаружить следы укусов, обычно они бывают на руках: очень важный симптом! В эти места иногда попадает инфекция, и там появляются нарывы, язвы.
8. Разрушаются представления о моральных ценностях, и они замещаются извращенными идеями;

Можно ли, улучшив систему просвещения, подробно объясняющую вред наркотиков, предотвратить их употребление в среде подростков?

К сожалению, сократить потребление наркотиков с помощью разъяснительных мер невозможно. Большинство подростков знают о последствиях употребления наркотиков, пожалуй, даже лучше, чем их родители, но употреблять их начинают вопреки этому знанию. Однако необходимо все же усилить разъяснение этих вопросов в среде молодежи. Это является пока нашей единственной надеждой в создавшейся ситуации. Как только употребление наркотиков станет чем-то позорным, не заслуживающим зависти и восхищения, эта эпидемия пройдет.

Как помочь ребенку противостоять давлению со стороны подростков, которое требует от него подчинения групповым законам в вопросах употребления наркотиков и в сексуальных отношениях?

Очень важно, чтобы подросток осознал давление со стороны группы еще до того, как оно достигнет максимума. Может случиться, что однажды он окажется в машине вместе с четырьмя приятелями, которые решат принять какие-то красные таблетки. Надо, чтобы он заранее знал, как себя вести в этой ситуации. Родителям заранее необходимо выяснить, что их сын предпримет в такой момент. Следует научить его манере поведения в подобном случае. Такая подготовка, конечно, не может служить гарантией его мужества, способности устоять в критической ситуации. Однако его осведомленность о силе влияния сверстников друг на друга может помочь ему обрести независимость в своих действиях. Поэтому советую родителям обсудить со своим ребенком, когда ему будет 10-12 лет, вопросы поведения в среде сверстников, делая акцент на необязательное выполнение требований остальных членов группы.

В поведении нашей дочери-подростка наблюдаются черты конформизма. Но разве мы, взрослые, не подвергаемся давлению со стороны определенных групп и сами не проявляем конформизм?

Один из великих американских мифов гласит: «Мы - нация ярких индивидуальностей». И мы готовы себя одурачить в этом вопросе. Нам нравится думать о себе как об Авраамах Линкольнах или о ковбоях, смело и бесстрашно противостоящих обществу, не воспринимаящему их взгляды и поведение. Но подобный образ не соответствует особенностям большинства американцев, что видно невооруженным глазом. На самом деле мы - нация трусов, пасующих перед мнением общества. Мне кажется, что большая часть энергии, которую мы тратим, идет на усилие выглядеть так, как все. Мы боимся истинной индивидуальности.

Конечно, имеются многочисленные исключения из этого обобщения, и тем не менее мне кажется, что социальная независимость и уверенность в своих силах не являются преобладающими характеристиками американской души.

Что вы думаете об опасности, связанной с употреблением марихуаны? Я слышал, что она не дает эффекта привыкания, поэтому ее употребление не на-

носит вреда. Однако есть и другое мнение - что она очень опасна. Какова ситуация на самом деле?

На этот вопрос вам ответит доктор Хэрролд Вот - старший психиатр и психоаналитик в Фонде Меннингера в Топике штата Канзас. Обратимся к его исследованиям.

«Опыт моей собственной семьи дал мне главный стимул для того, чтобы заняться проблемой злоупотребления наркотиками. Я видел, как происходит взросление троих моих сыновей. Это резко контрастировало с тем, что я наблюдал в течение многих лет в среде молодых людей, чьим жизням марихуана наносила тяжелый ущерб, а иногда совершенно их разрушала.

Оказаться свидетелем поступков молодого человека, который сам себе наносит вред, - это трагическое положение: оно разбивает сердце. Я думал о том, какую опасность представляют наркотики молодежи, как они разрушают надежды родителей, какую печаль приносят их семьям.

Желая помешать человеку скатиться на путь обмана, который ожидает любого потенциального наркомана, я приведу следующие факты.

- Все заинтересованные лица, даже те, кто придерживается мнения о необходимости узаконить торговлю марихуаной и открыто ее распространять, согласны с тем, что детям, подросткам, молодым людям, чей ум и тело еще не вполне окрепли, а также беременным женщинам не следует курить марихуану ни при каких обстоятельствах.
- Почти 90 процентов из тех, кто употребляет такие сильные наркотики, как героин, начинали с марихуаны.
- Пять сигарет с марихуаной обладают той же способностью вызывать заболевание раком, как 112 обычных сигарет.
- Марихуана остается в организме, откладываясь в жировых клетках, на срок от трех до пяти недель. Она оказывает отрицательное воздействие на умственную деятельность и на физическое состояние организма на протяжении всего этого периода.
- Человек, который курит марихуану регулярно, страдает от интенсивного образования и накопления токсичных веществ в жировых клетках организма, особенно в клетках мозга. Так что для полного очищения организма курильщика требуется от трех до пяти месяцев после прекращения курения.

- В подростковом возрасте еще продолжается формирование той части мозга, которая обеспечивает способность человека концентрировать свое внимание, заниматься творчеством, обучаться, формировать понятия на достаточно высоком уровне. Постоянное употребление марихуаны в этом возрасте приводит к замедлению нормального роста клеток мозга.
- Исследование, проведенное в Колумбийском университете, выявило, что женщины, курящие марихуану, страдают резким увеличением числа клеток с поврежденными молекулами ДНК, которые являются носителями генетической информации. Женские яйцеклетки особенно подвержены разрушению под действием марихуаны.
- В другом исследовании, проведенном также в Колумбийском университете, обнаружено, что в контрольной группе, члены которой курили по одной сигарете с марихуаной каждый день на протяжении года, наблюдалось снижение в крови белых кровяных телец на 39 процентов по сравнению с нормой. Это означало повреждение иммунной системы, что повышало подверженность этих людей инфекциям и различным заболеваниям.
- Выкуривание одной сигареты с марихуаной приводит к снижению двигательных функций на 41 процент, а двух - на 63 процента».

Как распознать симптомы употребления марихуаны у моего шестнадцатилетнего сына?

Согласно сведениям Центрального управления по злоупотреблению наркотиками в Сан-Антонио штата Техас, существуют следующие симптомы употребления марихуаны.

1. Пониженная подвижность; снижение целеустремленности.
2. Значительное ухудшение успеваемости в школе.
3. Сокращение периода времени, на которое удается сконцентрировать внимание.
4. Ухудшение коммуникабельности.
5. Снижение эмоциональной теплоты в социальных контактах; падение уровня сопереживания другим людям.
6. Бледное лицо, блуждающий взгляд, покрасневшие глаза.
7. Пренебрежение к впечатлению, которое курильщик производит на других.

8. Чрезмерная реакция даже на умеренные критические замечания, принимающая порой неадекватное выражение.
9. Изменение в личностных характеристиках: из активной, заинтересованной в успехе личности - в более пассивную, безразличную.
10. Общение с друзьями, которые отказываются назвать себя, когда звонят по телефону, или вешают трубку, если слышат голос одного из родителей.
11. Повышенная склонность держать в секрете вопросы, касающиеся денег; исчезновение из дома денег и ценных вещей.

Вы высказываетесь за необходимость постоянного присутствия матери в доме, где есть маленькие дети. Л что вы думаете по поводу занятости матери, дети которой учатся в начальной или средней школе? Можно ли ей работать вне дома?

Если бы вы задали мне этот вопрос тогда, когда мои дети были маленькие, я ответил бы, что матерям необходимо оставаться дома, и прежде всего в дошкольные годы жизни ребенка. При переходе малыша из детского сада в школу критический период смещается на время возвращения ребенка из школы домой. Но, когда Данае исполнилось 16, а Райану - 11 лет, моя убежденность в необходимости матери оставаться дома только с маленькими детьми дошкольного возраста серьезно поколебалась. Сейчас я считаю, что это в большей степени относится к подростковому возрасту, чем к периоду раннего детства. Это, конечно, не слишком популярный взгляд на проблему, но я честно говорю лишь то, что сам думаю по этому поводу.

Лихорадочная активность большинства подростков создает сильные стрессы в жизни семей. Контролировать такие ситуации могут только взрослые. Кто в состоянии возить детей то в одно, то в другое место? Кто готов не спать всю ночь, чтобы сшить дочери новое платье? Кто пойдет с сыном на его первый футбольный матч? Кто выдержит все эти «нужно сделать» в течение стольких лет? Мать необходима в доме на все это напряженное время не только для поддержания общего порядка, но и для устранения всех конфликтов, которые так часто случаются в семье в эти годы. А для этого ей нужны очень крепкие нервы. Все эти годы мать не может позволить себе возвратиться с работы вечером уставшей, так как ей нужны еще силы для домашних дел. В противном случае взрывы страстей между старшим и младшим поколениями становятся неизбежными.

Глава 17

ВОПРОСЫ ЗАДАЮТ ПОДРОСТКИ

Я стал подростком и хочу выглядеть и одеваться так же, как все мои друзья. Но родители говорят, что я должен сохранять свою индивидуальность и отличаться ото всех. А я так не могу! Вы понимаете меня?

Конечно, понимаю. Я постараюсь объяснить, почему тебя так тянет выглядеть, как все. Скорее всего это желание связано с чувством неполноценности, которое часто бывает очень сильным в подростковые и юношеские годы. Когда ты чувствуешь себя глупым и ничтожным, когда ты сам себе не нравишься, то больше всего ты боишься быть осмеянным или отвергнутым своими друзьями. Ты становишься более чувствительным к насмешкам, тебе не хватает уверенности, чтобы отличаться от других. У тебя и так слишком много проблем, чтобы идти наперекор большинству. Поэтому ты одеваешься, как все друзья, говоришь так же, как остальные, и даже мыслишь так, как принято в твоём окружении. Ты начинаешь бояться поднять руку в классе, чтобы высказать свое собственное мнение. Основное твоё желание - вести себя как можно незаметнее. Такое поведение является результатом неуверенности в себе. Предполагаю, что именно это лежит в основе твоего поведения. Твое чувство собственного достоинства к тебе вернется, когда ты станешь более зрелым и свободным человеком, быть которым предназначал тебе Господь.

Мне 14 лет. Все лицо у меня усыпано прыщами. Чем это вызвано? Как мне очистить кожу?

Изменения в организме, которые ты сейчас переживаешь, затрагивают все твоё тело. Даже кожа подвергается у подростка существенным изменениям, независимо от того, кто он - мальчик или девочка. Наверное, изменение кожи наиболее неприятный из всех физических процессов, происходящих в ранней юности. Во время одного исследования, в котором участвовало две тысячи подростков, опрашиваемым задавали вопрос: «Что тебе больше всего в себе не нравится?» Из широкого круга проблем наиболее сильное беспокойство у этих подростков вызвали проблемы, связанные с кожей. Высыпания на коже появляются в основном из-за жировых веществ, которые вырабатываются в этом возрасте. Поры кожи, наполняясь жиром, закупориваются, а жир в них затвердевает, образуя прыщи или угри. Эти дефекты кожи могут наблюдаться в течение нескольких лет, но нередко исчезают очень быстро.

Если у тебя много прыщей и угрей, значит воспалены сальные железы. В таком случае очень важно держать кожу чистой, регулярно смывая с лица жир и грязь. Когда-то было принято считать, что жирная пища и шоколад ухудшают состояние кожи, но современные исследования подвергают это сомнению. Если ты чувствуешь тревогу из-за этого, то попроси родителей сводить тебя к дерматологу - специалисту по кожным болезням. В большинстве случаев воспаление сальных желез успешно лечится.

Мне 13 лет, и я чувствую себя ничтожеством. Могу ли я изменить это свое состояние?

Во-первых, тебе нужно понять, что это происходит не только с тобой. Понаблюдай за людьми вокруг себя и постарайся обнаружить у них признаки скрытого чувства неполноценности. Когда ты завтра пойдешь в школу, осторожно присмотришься к окружающим тебя ученикам. Уверю тебя, что многих из них беспокоит то же, что и тебя. Одни ведут себя слишком застенчиво и тихо, другие - сердиты и злобны, третьи - выглядят глупо, боятся участвовать в играх или соревнованиях, часто краснеют или проявляют гордость и заносчивость. Научившись различать у людей признаки комплекса неполноценности, ты узнаешь, что это - весьма распространенная проблема. А когда ты осознаешь, что многие подростки чувствуют то же, что и ты,

то уже не будешь чувствовать себя в этом одиноким. Все люди бояться насмешек над собой, опасаются состояния излишнего смущения. Все мы сидим в одной дырявой лодке, которая хотя держится на плаву, но все время требует латания дыр. Пусть это сознание вселит в тебя большую уверенность в себе. Поверь, когда мне было 14 лет, я сам едва не утонул в такой же «дырявой лодке»!

Во-вторых, я советую открыто посмотреть на проблемы, терзающие тебя. Они появляются из глубин твоего сознания и сердца, днем и ночью нагоняют в твою душу черные тучи. Желательно при этом остаться одному, чтобы никто не потревожил ход твоих мыслей. Затем перечисли все свои основные недостатки. Никто не увидит этот список, кроме тех людей, которым ты захочешь его показать. Советую быть предельно честным. Напиши все, что тебя беспокоит. Упомяни все свои черты, которые тебе не нравятся, включая нарушения умственной деятельности и потерю самообладания, конечно, если это к тебе относится.

Постарайся как можно точнее определить свои самые серьезные проблемы. Например, часто ли ты расстраиваешься и сердиться на людей, а потом из-за этого испытываешь огорчение? Препятствует ли твоя застенчивость общению с другими людьми? Может быть, ты не умеешь выражать свои мысли словами? Возможно, твоя основная проблема - лень, отсутствие доброты к людям, или твой внешний вид? Все, что тебя беспокоит, опиши как можно лучше. Затем, когда закончишь писать, просмотри список и выдели те проблемы, которые наиболее сильно тебя беспокоят, на которые уходит больше всего времени и сил.

В-третьих, обдумай каждую проблему, обозначенную в списке. Используй все свои творческие возможности, чтобы придумать способы изменения всего, что тебе не нравится. Может быть, ты решишь показать список приходскому священнику или воспитателю, возможно, отцу или матери, то есть тому человеку, которому ты доверяешь и веришь, что он поможет тебе выработать план самосовершенствования. Осмыслив свои проблемы, ты почувствуешь себя лучше, сможешь избавиться от тревоги в связи с некоторыми ситуациями, которые ее ранее вызывали.

Мы подошли к важному вопросу. Ключ к душевному здоровью заключен в умении человека смириться с тем, что он не в состоянии изменить. После того, как ты разберешься со своими проблемами и сделаешь все возможное для их разрешения, я советую взять твой список и сжечь его, уединившись перед лицом Господа. Вверх Ему свою жизнь со всеми своими достоинствами и недостатками, сильными и слабыми сторонами, попроси Его принять тебя таким, какой ты

есть, и благословить. Он из ничего сотворил всю Вселенную, и Он может сделать твою жизнь прекрасной.

Вам пишет подросток. Мне очень трудно завести друзей. Посоветуйте у пожалуйста, как научиться нравиться людям и как на них влиять?

«Лучший способ найти друга - самому быть хорошим другом». Эта старая поговорка и в наше время соответствует истине. Позволь мне дать тебе небольшой совет, который, возможно, поможет тебе в общении с людьми любого возраста. Как я уже писал, большинство людей испытывает чувство неполноценности и неуверенности в себе. Если ты поймешь и запомнишь этот факт, то это поможет тебе узнать секрет успеха человека в обществе. Никогда не насмехайся над людьми. Пусть они знают, что ты уважаешь и принимаешь их такими, какие они есть, что все они важны для тебя. Постарайся понять чувства каждого знакомого тебе человека и, если потребуется, защити его репутацию. Я думаю, что многие люди в ответ отнесутся к тебе так же.

Мне 12 лет. Мой папа говорит, что мое тело скоро сильно изменится. Это уже произошло с некоторыми моими друзьями. Но я не представляю, как это может произойти со мной. Почему это обязательно должно произойти?

Я с радостью отвечу на твой вопрос. Процесс роста человека - это чудесное и интересное явление, которое зависит от маленького органа, находящегося у основания головного мозга, - гипофиза. Этот небольшой орган - главная железа внутренней секреции организма - «большой начальник». В нужное время гипофиз пошлет «посыльных», называемых гормонами, которые прикажут остальным железам твоего организма: «Пошевеливайтесь! Пора расти!» Эти гормоны будут сильно влиять на твое тело в течение нескольких последующих лет жизни.

Хорошо, что папа сказал тебе про перемены, которые скоро произойдут. Есть несколько причин, в связи с которыми ты должен понимать этот этап твоего физического развития. Во-первых, если не знать, что должно произойти с твоим телом, то можно испугаться многих одновременных изменений. Нередко подростки начинают бес-

покоиться о своем здоровье: «Что происходит? Нет ли у меня болезни? Не рак ли это? Может быть, что-то не в порядке со мной? Обсуждать ли мне это с кем-нибудь?» Ненужные страхи появляются из-за незнания или неверной информации о функционировании организма. Молодые люди, которые понимают сущность этого процесса, знают, что все перемены представляют собой нормальный, естественный и неизбежный процесс. Поэтому я хочу рассказать о тех явлениях, которые ты можешь ждать в подростковом возрасте. Нет никакого основания волноваться по поводу этих быстрых физических изменений.

Главная перемена, которую ты заметишь - это подготовка твоего тела к тому, чтобы стать родителем. Я имею в виду не то, что ты на самом деле станешь отцом (это произойдет не так скоро), а то, что твое тело должно обрести способность к зачатию ребенка. Это одна из основных перемен, происходящих в этот период. Такое сексуальное пробуждение называется половым созреванием. В течение этого процесса ты начнешь быстро расти, твои мускулы будут становиться похожими на мускулы взрослого мужчины, ты станешь гораздо сильнее, а движения твои более координированы. Не удивительно, что ученики седьмых-восьмых классов гораздо лучше успевают в занятиях спортом, чем пяти-шестиклассники. В этот период у подростка резко увеличиваются размеры тела, сила, улучшается координация движений.

Во-вторых, твои волосы станут более похожи на волосы взрослого мужчины. Ты заметишь, что у тебя начинает появляться борода, и тебе придется ее брить. Волосы появятся у тебя подмышками и в тех местах, которые называют интимными, - вокруг половых органов. Сами половые органы увеличатся и станут похожи на органы взрослого мужчины. Все это говорит о том, что ты превращаешься из маленького мальчика в мужчину, способного стать отцом и заботиться о жене и детях. Это необычайное изменение напоминает мне о гусенице, которая прядет кокон вокруг себя и через некоторое время превращается в совершенно иное существо - в бабочку. Конечно, в мальчике перемены не настолько значительны, но ты уже никогда не будешь таким, каким был до начала полового созревания.

Многих детей пугает то, что эти перемены начинаются как бы внезапно. Гипофиз быстро приводит все в действие. Он «выкрикивает» приказы направо и налево, и кажется, что все тело приходит в движение, пытаясь выполнить эти команды.

Под влиянием перемен находится все: даже твой голос становится иным. Я уверен, что ты заметил, насколько голос твоего отца ниже, чем твой. Тебя никогда не интересовало, почему он стал таким? Всегда ли он был низким или хриплым? Всегда ли он звучал как сирена? Можешь ли ты представить своего отца ребенком в детской кроватке,

«агукающим» таким голосом, какой у него сейчас? Конечно, нет! Он не был рожден таким. Голос отца изменился в период полового созревания. То же самое случится и с тобой. Однако многие подростки стесняются своего голоса, ибо он звучит не очень твердо до тех пор, пока не окончится его ломка. В течение некоторого времени он будто скрипит и пищит, дрожит и трещит. Но опять же, не стоит об этом беспокоиться, так как скоро голос станет низким и сильным. Необходимо время для завершения развития голосовых связок.

Другая проблема, появляющаяся у мальчиков и девочек в период созревания, - это усталость или недостаток энергии. Тело подростка тратит так много своих ресурсов на процесс роста, что в течение некоторого времени ему будет не хватать энергии на другую деятельность. Этот этап обычно длится не очень долго. Тем не менее следует ожидать появления усталости, которую, впрочем, можно компенсировать двумя способами.

Во-первых, в течение всего этого периода необходимо хорошо отдыхать и подолгу спать. Многие подростки считают, что им не нужно ложиться спать так же рано, как в детстве. Поэтому они засыпают слишком поздно, и весь следующий день чувствуют себя разбитыми. Поверьте, пожалуйста, что в 12 - 13 лет из-за ускоренного роста ребенку необходимо гораздо больше отдыха, чем в 9 или 10 лет.

Во-вторых, питание. Оно также очень важно для подростка. Твоему организму нужен материал для строительства новых клеток в мышцах, костях и волокнах, которые заложены в проекте твоего организма. Тебе необходимо иметь сбалансированную диету. Сейчас это даже более важно, чем в 6 - 8-летнем возрасте. Если ты не будешь правильно питаться в течение периода роста, то тебе грозят болезни и различные физические проблемы. Твой организм должен получать витамины, минеральные соли и белки, необходимые ему, чтобы развиваться.

Я рассказал только о некоторых основных изменениях, которые могут у тебя произойти в ближайшие годы на пути к взрослению.

Меня зовут Ким. Я девочка. Мне 11 лет. Какие перемены должны произойти со мной? Особенно меня интересуют вопросы менструации и появления на свет детей.

У девочек организм испытывает еще более сложные изменения, чем у мальчиков, так как ему надо подготовиться к материнству.

Способ, с помощью которого женский организм производит человеческую жизнь, - один из наиболее прекрасных механизмов во Вселенной, созданной Господом.

Вся человеческая жизнь начинается с одной маленькой, мизерной, клетки. Эта клетка называется зиготой. Она начинает делиться и расти в матке женщины.

Матка - специальное место в нижней части полости живота. Она представляет собой небольшой мешочек, который служит прекрасной средой обитания для зародыша (название ребенка на самой ранней стадии его развития).

Что нужно ребенку в течение девяти месяцев до рождения? Тепло, кислород и питание. Все это он получает от материнского организма. Достаточно небольшой ошибки в эти первые месяцы (особенно в первые три месяца), и зародыш умрет. Он необычайно хрупок, поэтому организм матери должен быть в хорошем состоянии, чтобы удовлетворять запросы растущего ребенка.

Для того чтобы соответствовать потребностям будущего ребенка, организм девочек испытывает множество изменений в течение всего периода полового созревания. Один из появляющихся в это время важных процессов называется менструацией. Этот процесс девушки должны хорошо понимать. В большинстве школ информация о менструации дается в пятом-шестом классах, поэтому то, о чем я сейчас скажу, может быть только обобщением того, что ты уже знаешь. Я считаю, что и мальчикам важно знать об этом, хотя, к сожалению, они редко информированы об этом процессе.

Когда женщина становится беременной после полового сношения с мужчиной, ее организм начинает заботиться о зародыше, способствовать его росту. Зародыш должен иметь кислород, пищу, множество других веществ, необходимых для жизни. Все это автоматически поступает в матку через кровь матери. Но поскольку матка «не знает», когда в ней появится зародыш новой жизни, она должна на всякий случай быть готова принять его каждый месяц. Поэтому кровь накапливается на стенках матки, чтобы обеспечить питание зародышу, если женщина забеременеет. Если же женщина не становится беременной, необходимость в маточной крови исчезает. Она выходит из стенок матки и вытекает через влагалище - специальное отверстие, через которое рождаются дети.

Примерно каждые 28 дней (это число не постоянно) женское тело избавляется от ненужной крови, которая предназначалась для питания зародыша. Кровотечение обычно длится от трех до пяти дней. Этот процесс называется менструацией. В это время женщина должна пользоваться специальным тампоном, впитывающим в себя кровь.

Очень важно правильно относиться к этому явлению. Во-первых, менструации не следует бояться. Поскольку вид крови заставляет содрогаться, многие девушки пугаются ее появления, начинают переживать и бояться дня наступления менструации. Некоторые девушки вообще не хотят, чтобы она протекала. Но ведь надо понимать, что менструация обеспечивает возможность самого чудесного и волнующего события, которое может произойти, - рождения нового человеческого существа. Какое это чудо! Одна-единственная клетка постепенно делится на две, четыре, восемь, шестнадцать клеток и продолжает делиться, пока не образуются триллионы клеток! Из скопления этих клеток медленно образуется маленькое сердечко, которое начинает отбивать ритм новой жизни. Потом появляются пальцы, глаза, уши, все внутренние органы. Специальная жидкость окружает ребенка, чтобы защитить его от толчков и ушибов, которые могут случиться с матерью. В таких условиях он находится девять месяцев, пока не будет способен выжить во внешнем мире. И вот, в нужный момент тело матери начинает выталкивать его через влагалище в руки ожидающей акушерки.

Самое прекрасное в этой невероятно сложной системе - это то, что она действует в женском теле совершенно автоматически. Как будто сам Творец, Господь Бог стоит рядом и руководит женщиной во всех ее действиях. Знала ли ты, что все происходит именно так? Царь Давид сказал нам в своем Псалтыре: «Во время сотворения новой жизни Господь находится рядом». Прочитаем описание этого события.

«...Ты устроил внутренности мои и соткал меня во чреве матери моей. Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это. Не были сокрыты от Тебя кости мои, когда я созидаем был в тайне». (Псалом 138: 13-15).

Господь наблюдал не только за Давидом, развивавшимся во чреве матери, но и за тобой и за мной! Он предопределил каждый день нашей жизни и записал каждый день в Свою книгу. Это самая утешительная мысль, которую я когда-либо слышал!

Следовательно, в менструации нет ничего страшного для девушки, ее появления не надо бояться. Она является сигналом о готовности организма сотворить новую жизнь с помощью Господа, если надо будет Его воля. Менструация сообщает девушке о том, что она растет, что она уже не ребенок, что внутри нее происходит что-то очень необычайное и важное.

Ким! Не волнуйся, пожалуйста, за свое здоровье. Ты никогда не

истечешь кровью, я обещаю тебе. Менструация так же естественна, как сон или пищеварение, как любой другой процесс, протекающий в организме. Если ты чувствуешь что-то непонятное и беспокоящее тебя, если ты думаешь, будто отличаешься от всех, если ты ощущаешь боль при менструации, то наберись смелости и поговори с матерью или с врачом, а может быть, с человеком, которому полностью доверяешь. В большинстве случаев все страхи оказываются неоправданными. Ты обнаружишь, что совершенно нормальна, а все проблемы были из-за недостаточного понимания механизма этого явления.

Примерно в то время, когда начнется менструация, будут происходить и другие изменения в твоём организме. Перед первой менструацией у тебя может быть резкий скачок в росте. (Средний возраст, в котором начинается менструация у американских девушек - около 12 - 15 лет, но она может начаться как в 9 - 10 лет, так и в 16 - 17 лет. У девушек этот показатель сильно различается.)

В течение этого периода твоё тело станет более округлым, с четко выраженными формами. Твои груди увеличатся, иногда они могут болеть. Мальчики тоже могут испытывать такую боль. Это не означает, что у тебя рак или какая-то другая болезнь. Твои груди изменятся так же, как и все остальное в организме. У тебя вырастут волосы подмышками, возможно, на ногах и обязательно вокруг половых органов. Это наиболее заметные физические изменения. Когда ты заметишь их, можешь приступать к прощанию с детством: ты уже почти взрослая.

Мне 13 лет, но у меня не происходит никаких внешних изменений. Я ниже и слабее большинства моих друзей. У них более низкий, чем у меня, голос. Это меня так смущает. У меня даже нет волос ниже живота! Может быть, со мной что-то не в порядке?

Нет. С тобой все в порядке. Просто ты развиваешься по своему собственному графику. Повзрослеть позже или раньше других вполне нормально, и у тебя нет оснований бояться, что ты никогда не созреешь. Потерпи год-два, и в тебе вспыхнут такие же фейерверки перемен, как и у всех остальных детей. Я обещаю тебе, что это произойдет. Если ты не веришь мне, посмотри на окружающих тебя взрослых людей. Разве кто-нибудь из них выглядит ребенком? Конечно, нет. Все рано или поздно вырастают.

Конечно, нет ничего приятного, когда над тобой смеются друзья. Но ты помни, что будешь отличаться от них совсем недолго, поэтому потерпи немного. Очень важно, чтобы ты сам над кем-нибудь не смеялся, если станешь развиваться быстрее других.

Я хочу задать вопрос, связанный с сексом. Не могли бы вы рассказать о том, как рождаются дети?

Ты задал очень важный вопрос, и я этому рад. Когда твое тело начнет меняться, ты заметишь, что тебя будет сильнее интересовать противоположный пол. Девочки вдруг станут нравиться мальчикам, а мальчики - девочкам. Начнет проявляться интерес к сексу. Почему я знаю, что это обязательно произойдет? Что позволяет мне предсказывать это с такой уверенностью? Давай разберемся. Если ты, к примеру, сегодня не завтракал, то я могу точно предсказать, что к двум часам дня ты будешь сильно голоден. Твой организм будет требовать еды: он так устроен. В нем есть специальные вещества, которые заставят тебя почувствовать голод.

Примерно так же в период от 12 до 15 лет какие-то другие вещества начнут развивать в тебе совершенно иной «аппетит». Это будет связано с тем, что называется полом или особенностью твоей природы как мужчины (или женщины). Пока ты будешь взрослеть, такой «аппетит» с каждым годом все более будет присущ твоему организму. У тебя появится стремление проводить больше времени с кем-нибудь из представительниц противоположного пола. Это желание со временем приведет тебя к женитьбе - прекрасному союзу двух молодых людей. Однако я хотел бы предупредить тебя по этому поводу.

Одна из величайших ошибок многих юношей и девушек - это слишком ранняя женитьба, которая нередко превращается в трагедию. Я хочу подчеркнуть это. Для двух молодых людей бракосочетание раньше, чем они будут готовы к нему, может стать большим несчастьем. К сожалению, это случается слишком часто. Я настоятельно советую тебе жениться не ранее двадцатилетнего возраста. Примерно половина ранних браков рушится в течение пяти лет, порождая слезы и множество проблем. Я не хочу, чтобы ты стал жертвой этой ошибки. Однако вернемся к проблемам секса, к тем чувствам, которые он привнесет в твою жизнь в последующие годы.

Мальчики станут больше интересоваться физиологией девочек, изгибами их фигур и строением тела, их красивыми волосами и глазами. Девичьи ножки также будут привлекать подростков. Как и

большинство мальчиков, ты, скорее всего, будешь все чаще задумываться об этих чудесных созданиях - девочках, которых еще совсем недавно ненавидел. Половое влечение у мужчин проявляется сильнее всего между 16-ю и 18-ю годами.

Девочек не особенно волнует вид мужского тела, хотя они проявляют к нему интерес. Их более привлекает внешний вид мальчика, то, как он говорит, как ходит, мыслит.

Увлечения у подростка наступают тогда, когда он начинает думать о каком-то человеке как о единственном и самом прекрасном в мире, мечтая соединить с ним жизнь. Нередко девочки увлекаются учителем, пастором или каким-то другим взрослым мужчиной. Их увлечения постоянно меняются, продолжаясь всего лишь по несколько недель или месяцев.

А теперь поговорим о половых взаимоотношениях, то есть об акте, который происходит, когда любовные чувства мужчины и женщины достигают своей кульминации. При этом у мужчины происходит напряжение полового члена. Мужчина вводит его во влагалище женщины, лежа у нее между колен. Движения полового члена продолжают до тех пор, пока оба не начинают испытывать своеобразное чувство полового удовлетворения. Супруги занимаются этим регулярно, причем не только для того, чтобы иметь детей. Половой акт - это выражение взаимной любви и взаимного понимания между ними. Таким способом партнеры удовлетворяют любовные чувства друг к другу. Регулярность половых сношений у каждой супружеской пары разная. Половые отношения - это очень приятная часть взаимоотношений между супругами, особенно сильно связывающая жену и мужа в их совместной жизни. Это тот интимный элемент супружества, который принадлежит только им - мужчине и женщине.

Половое влечение сотворил в тебе Господь. Я хочу, чтобы ты хорошо это понял. Секс - не грязь и не зло. Ничто, сотворенное Господом, не может быть грязным. Сексуальные желания людей были в замысле Господа. Он поместил эту деталь природы внутри нас, он сотворил те вещества (гормоны), которые делают противоположный пол для нас привлекательным. Он сделал это для удовлетворения нашего стремления обзавестись семьей. Без такого желания не было бы супругов и их детей, не возникало бы любви между мужчиной и женщиной. Так что секс - это не грязь и не пошлость, а чудесный, прекрасный дар.

Однако необходимо сказать, что Богу угодно, чтобы мы контролировали свое желание половой близости. В Библии неоднократно утверждается, что мы должны сохранять свое тело для того, кто станет нашим супругом, и не удовлетворять свое половое влечение с кем-то

другим до женитьбы. Это единственно возможное толкование текста Библии по данному вопросу. Некоторые твои друзья, - может быть, будут говорить тебе совсем другое. Ты можешь услышать, как Джон или Сюзи, Пол или Джейн будут рассказывать о своей половой близости. Они поведают тебе об этом удовольствии и захотят, чтобы ты делал то же самое.

Хочу высказать свою личную точку зрения на этот счет. Очень вероятно, что у тебя будет возможность вступить в половые сношения до двадцати лет. Ты будешь находиться с женщиной, которая позволит тебе овладеть ей. Тебе надо заранее решить, как ты себя будешь вести в таком случае. Когда все произойдет, у тебя, скорее всего, не будет времени на раздумья. Я настоятельно советую уже сейчас, незамедлительно, принять решение: хранить свое тело для будущей супруги. Если ты не будешь контролировать свои желания, позже тебе придется очень пожалеть об этом.

Заповедь Господа, предписывающая избегать половой близости до женитьбы, дана не для того, чтобы лишить нас удовольствия. Наоборот, именно из любви к нам Он запретил добрачные отношения, потому что нам грозит множество тяжелых последствий, если мы откажемся подчиняться Ему.

Ты, наверное, уже слышал о венерических болезнях, которыми заражаются после полового сношения с человеком, который заразился от другого больного. Сифилис, гонорея и другие болезни широко распространены в настоящее время. В нашей стране распространяется эпидемия этих болезней. Если их не лечить, они оказывают разрушительное воздействие на организм. Людей, вступающих в добрачные связи, ожидают также и другие последствия. Эти люди рискуют дать жизнь нежеланному ребенку. У них появляется ответственность за этого маленького человечка со всеми его потребностями в любви, дисциплине, семейной стабильности. Но у мужчины и женщины, находящихся во внебрачной связи, нет никакой возможности, а порой и желания, заботиться о ребенке. Это - трагедия.

Серьезные изменения происходят также в сознании человека, вступившего в половую связь вне брака. Первое и наиболее важное: он жертвует своими отношениями с Богом. Добрачные половые сношения - это грех, а человек не может дружить с Богом, если он сознательно и охотно грешит. В Первом послании Иоанна (1: 6) читаем: «Если мы говорим, что имеем общение с Ним, а ходим во тьме, то мы лжем...» Мы ничего не можем скрыть от Бога, потому что Он видит все. Любой грех всегда оказывает разрушительное влияние на людей. Но я уверен, что грех добрачных связей особенно вреден для молодого человека. Потеряв невинность в ранней юности, он (или

она) становится жестким и холодным человеком, иногда на всю жизнь. Вполне вероятно, что это так же отрицательно повлияет на будущие сексуальные отношения, которые должны быть только между супругами, ибо в противном случае они теряют свою уникальность. Такое случалось, к сожалению, со многими людьми.

Следовательно, существует множество очевидных причин, сообразуясь с которыми Бог велел людям контролировать свои сексуальные желания. Он повелел нам не иметь добрачных половых связей, чтобы избавить нас от тяжелых последствий этого греха. Но самое страшное последствие, о котором я еще не упоминал, относится к Божьей каре в будущей жизни. Библия ясно говорит о том, что наши жизни будут перед Господом как на ладони, и Он будет знать каждый наш секрет. Наши посмертные судьбы зависят от нашей веры в Бога и нашего послушания Ему.

Я надеюсь, что ответил на твой вопрос. Можно долго рассуждать на эту тему. Возможно, тебе следует составить список вопросов, которые можно обсудить с отцом или с твоим наставником в церкви.

Что такое поллюция, о которой говорят многие мальчики?

У большинства мальчиков бывают поллюции, которые еще называют ночными выделениями. Это относится к жидкости, которая иногда выделяется у мальчиков из полового члена. Она называется спермой и содержит миллионы мизерных клеток. Одна из этих клеток могла бы превратиться в ребенка, если бы попала в женское тело и соединилась с его яйцеклеткой. Сперма иногда выделяется во время ночных сновидений. Утром мальчик обнаруживает пятно на пижаме и начинает волноваться. Но это явление абсолютно нормальное, потому что оно происходит почти со всеми мальчиками, и из-за него не стоит беспокоиться.

Что мне надо знать о своем взрослении?

Многие молодые люди излишне беспокоятся о своем теле в подростковом и юношеском возрасте. Какие вопросы их волнуют?

1. Должны ли все эти изменения происходить со мной?
2. Все ли нормально со мной?

3. Есть ли у меня болезни или какие-то отклонения от нормы?
4. Буду ли я чем-то отличаться от остальных людей?
5. Не означает ли боль в груди заболевание раком? (Я уже упоминал о том, что груди часто болят в юности.)
6. Смогу ли я иметь половые связи? А может быть, со мной что-то не в порядке?
7. Будут ли мальчики смеяться надо мной? Не отвергнут ли меня девочки? (Очень часто человек ощущает свою непривлекательность для представителей противоположного пола, поэтому думает, что никто не захочет иметь с ним интимных отношений.)
8. Не накажет ли меня Бог за мои сексуальные мысли? (Когда эти мысли приходят, некоторые могут испытывать чувство вины.)
9. А вдруг я окажусь гомосексуалистом? (Гомосексуалист - это человек, проявляющий сексуальный интерес к лицам своего пола. Гомосексуализм - это ненормальное явление, отражающее глубинные проблемы человеческой психики. Это явление не очень широко распространено, поэтому вряд ли оно коснется тебя.)
10. Могу ли я забеременеть и без сексуальных отношений? (Этого боятся некоторые девочки, думая, что они могут забеременеть без половых связей.) Поверьте, что это никогда не случается, поскольку это просто невозможно. Произошло это только однажды, когда дева Мария, мать Иисуса, забеременела, несмотря на то, что никогда не имела интимных отношений с мужчиной. Иисус был зачат Святым Духом. Это единственный случай в мировой истории, когда человек появился на свет без мужского участия.
11. Случается ли в жизни такое, чтобы человек так и не созрел в сексуальном плане? (Любая система в организме может не работать, но с половой функцией это бывает редко.)
12. Придется ли мне пожертвовать своей скромностью? Очень часто в ранней юности молодые люди сильно стыдятся своего тела. Они замечают, что оно изменяется, и не хотят, чтобы кто-нибудь это видел. Поэтому они могут волноваться при посещении врача, когда приходится раздеваться перед посторонними людьми.

Хотелось бы еще раз повторить: различные страхи присущи почти всем подросткам. Почти все люди, формирующиеся в нашей культуре, волнуются и переживают из-за сексуальных проблем. Я хочу помочь тебе избавиться от этого беспокойства. Сексуальное развитие - совершенно естественный процесс, контролируемый твоим организмом. Он все сделает как надо, так что ты можешь расслабиться и по-

зволить ему действовать самостоятельно. Однако тебе необходимо контролировать свои сексуальные желания, что потребует от тебя решимости и силы воли. Если ты научишься направлять свои сексуальные импульсы туда, куда угодно Господу, то эта часть твоей жизни будет одной из самых прекрасных, чудесных и, скорее всего, приведет тебя в будущем к успешному и счастливому браку

Глава 18

САМООЦЕНКА ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Как мне показалось, вы считаете, что большинству американцев в той или иной степени присуща низкая оценка собственного достоинства. Если это так, то возникает вопрос: как столь низкая самооценка людей влияет на жизнь всего общества?

Господство подобных представлений серьезным образом сказывается на стабильности американской культуры и традиций, так как здоровье общества в целом зависит от того, насколько легко могут его члены добиваться индивидуального признания. Если для большой категории людей нет возможности утвердиться в чувстве собственного достоинства, адекватно оценить ценность собственной личности (именно таким образом складывается ситуация в Америке XX века), то это приводит к распространению таких явлений, как психические заболевания, неврозы, ненависть, алкоголизм, злоупотребление наркотиками, насилие и рост общественных беспорядков. Люди не вправе произвольно признавать ценность человеческой личности как таковой или отказать ей в этом. Каждый из нас должен *иметь* такую ценность, обладать ею, и если это становится недостижимо, то страдают все.

В настоящее время среди женщин распространена заниженная самооценка. Почему эта проблема сегодня проявляется в большей степени, чем в прошлом?

По-видимому, можно назвать три фактора, которые имеют отношение к эпидемии сомнений в собственной значимости среди женщин, распространившейся на современном этапе нашей истории. Во-первых, традиционные обязанности жен и матерей стали предметом презрения и осмеяния. Воспитание детей и ведение домашнего хозяйства превратились в занятия, престижность которых оценивается очень низко в большинстве регионов страны, а женщины, которые взяли на себя эти обязанности, часто испытывают разочарование, в котором их ничто не может утешить и разубедить. Причины, которые привели к распространению и закреплению подобной точки зрения, имеют самое разное происхождение. К ним относятся телевидение, журналы, радио, газеты, рекламные объявления, книги, художественная литература. Все вместе и каждый в отдельности, они по-своему подрывают чувство уверенности и удовлетворенности у женщин, занятых домашними делами. Поэтому нет ничего удивительного в том, что многие американские хранительницы домашнего очага чувствуют себя обойденными, лишенными уважения со стороны общества, которое их окружает. Нужно быть слепым и глухим, чтобы пройти мимо этих явлений в нашей жизни.'

Отрицательное влияние на чувство собственного достоинства и значимости у женщин оказывают также и другие факторы. Один из них, имеющий высокий уровень значимости в этой связи, состоит в той роли, которая отводится в нашем обществе красоте. Наличие физической привлекательности или ее отсутствие оказывают глубокое воздействие на самооценку женщин. Очень трудно отделить оценку себя как человеческой личности в целом от оценки своей внешности. Поэтому женщина, считающая себя некрасивой, уродливой, почти наверняка чувствует свою неполноценность по сравнению с другими женщинами, равными с ней по возрасту и положению. Давление этого фактора усиливается во много раз вследствие того, что в нашем обществе так преувеличена роль эротики. Чем больше наша культура насыщается сексом, а подогревание интереса к нему ведет ситуацию к точке кипения, тем более общепринятым становится мнение, что красота заслуживает награды, а ее отсутствие - наказания. Когда секс становится сверхзначимым явлением в жизни общества, как это происходит сегодня, тогда, вполне естественно, у женщин, обладающих наименьшей сексуальной привлекательностью, возникает обеспокоенность в связи с неспособностью конкурировать со своими соперницами на этой ярмарке. Не владея наиболее высоко ценимой на сегодняшний день «валютой», они оказываются банкротами. Миллионы женщин попадают в эту ловушку.

Третий источник распространения заниженной самооценки среди

американских женщин связан с представлением об умственных способностях, как о базовых возможностях человека. Легко установить, что многие женщины чувствуют себя глупыми и бестолковыми. На протяжении десятилетий психологи доказывают, что не существует разницы по основным показателям в общем уровне интеллекта между женщинами и мужчинами, хотя у каждого пола имеются области, в которых он интеллектуально сильнее. Мужчины чаще показывают лучшие результаты в тестах по математике и на способности к абстрактному мышлению, в то время как женщины преуспевают в языках и во всех навыках, связанных с общением. Однако если сложить вместе всю совокупность способностей, которыми обладает личность, то нельзя отдать предпочтение одному полу в сравнении с другим. Несмотря на это, женщины в гораздо большей степени склонны сомневаться в собственных умственных способностях, чем мужчины. Почему? Не знаю. Но тем не менее, эта склонность оказывается еще одним важным фактором в процессе возникновения заниженной самооценки.

Может быть, низкая самооценка у женщин под влиянием факторов, касающихся внешнего вида, складывается по той причине, что они в молодости придавали красоте слишком большое значение?

Да! Правильное наблюдение. Выйдя из юношеского возраста, люди не перестают придавать большое значение красоте. Этим качеством продолжает определяться ценность человеческой личности в той или иной степени до самых поздних лет жизни. Позвольте привести пример, чтобы разъяснить, что я имею в виду. Я консультировал молодую женщину, которая за несколько лет до того, как она ко мне обратилась, была красивой стюардессой. Она удачно вышла замуж за человека, гордившегося ее красотой. А потом произошла самая ужасная вещь, которую можно себе представить. Она попала в тяжелую автомобильную аварию, в результате которой пострадали ее лицо и фигура. У нее был сломан позвоночник, она была обречена всю оставшуюся жизнь ходить с палкой. Женщина утратила свою привлекательность, и очень скоро муж потерял к ней интерес в сексуальном смысле. Вскоре последовал развод. Оказалось, что ей трудно найти какую-либо работу. У женщины, еще недавно уверенной в своей высокой значимости как человеческой личности, вмиг резко понизился общественный статус. На истинную ценность этой женщины как че-

ловека тяжелое происшествие объективно не могло никак повлиять, но в глазах ее мужа она потеряла всякую ценность.

В наше время имеется много оснований для того, чтобы у женщин возникала низкая оценка собственной личности. В первую очередь это старое проклятье, называемое «некрасивая». Если женщина хоть раз испытала на себе влияние такой оценки, то эта оценка будет делать свое черное дело в течение всей ее жизни. Оценка внешности любой женщины влияет на ее положение в обществе.

Зависит ли жизнь мужчин от уверенности в собственной красоте и уме так же, как это бывает у женщин? Существуют ли отличия в формировании самооценки у мужчин по сравнению с женщинами?

В последние годы юности и на ранних этапах зрелости у мужчин чаще всего происходит постепенный отход от представлений о внешней привлекательности как о важнейшем качестве мужчины. Первое место занимает ум. А у женщин ощущение своей красоты удерживается на уровне первостепенной важности в течение всей жизни, включая зрелые годы и даже более поздний возраст. Причина, по которой большинство женщин скорее предпочтут быть красивой, чем умной, связана с их пониманием того, что многие мужчины более способны видеть, чем думать. Система ценностей у женщин часто сориентирована на систему ценностей мужчины, и, по-видимому, эта зависимость может долго сохраняться. Корни индивидуальных предпочтений мужчин также следует искать во взглядах представителей противоположного пола. Известно, что большинство женщин больше ценят в мужчинах ум, чем внешнюю красоту.

Мой муж часто отпускает шутки по поводу моего тела. Я, конечно, понимаю, что он меня просто поддразнивает, но его замечания меня очень расстраивают, а это приводит к потере у меня интереса к сексуальным отношениям. Почему мне не удастся игнорировать эти проявления ребячества, ведь я знаю, что у него и в мыслях нет сделать мне больно?

Сексуальные отношения у людей неразрывно связаны с нашей

психологической природой. Особенно это касается женщин. Например, женщина, считающая себя непривлекательной, уродливой, часто стыдится несовершенства своего тела, особенно во время сексуальных отношений, испытывая при этом огорчения и разочарования. Она знает, что к сорока годам невозможно вернуть былую прелесть своей фигуры, а сознание подобных недостатков влияет на ее чувственность. У любого человека, отличающегося застенчивостью, боязливостью, страдающего чувством неполноценности, будут проявляться аналогичные проблемы в сексуальных отношениях и ощущениях. И наоборот, сексуальная жизнь человека, уверенного в себе, эмоционально уравновешенного, скорее всего, будет протекать без особых проблем.

Необходимо внушить вашему мужу эти понятия, чтобы помочь ему увидеть, как любое отрицательное воздействие влияет на вашу самооценку и выливается затем в те проблемы, которые возникают в супружеской спальне. Любое проявление мужем неуважения к вам как к личности приносит горькие плоды в ваших отношениях. Поэтому нельзя отрицать или принижать роль эмоционального состояния в поведении людей.

Я никогда не ощущала себя красивой или хотя бы привлекательной для мужчин. Не этим ли объясняется моя чрезвычайная застенчивость? Я даже стыжусь показаться в купальном костюме.

Скромность и застенчивость возникают, на мой взгляд, вследствие трех основных причин. Во-первых, эти качества присущи природе человека. После того как в саду Эдема Адам и Ева совершили грех, вкушив плод познания добра и зла, «...и открылись глаза у них обоих, и узнали они, что наги, и сшили смоковые листья, и сделали себе опоясания» (Бытие, 3: 7). Все мы, будучи потомками Адама и Евы, в той или иной степени унаследовали подобную чувствительность к виду своих тел.

Во-вторых, застенчивость - это реакция на ту жизнь, которую человек вел дома в детстве и юности. Люди, приученные скрывать свои порывы и чувства перед остальными членами семьи, обычно переносят эту излишнюю скромность даже на свои супружеские отношения. Подобное состояние может привести к таким сексуальным отношениям, которые превратятся в обязанности, в необходимость сознательно их выполнять без малейшего удовольствия.

Третьей причиной застенчивости являются те ощущения, о которых вы упомянули. Пожалуй, это самый мощный источник. У человека, который стыдится своего тела, возникают основания для того, чтобы его скрывать. Одной из самых страшных ситуаций, которых боятся особенно ученики старших классов средней школы, оказывается необходимость раздеваться и идти мыться в душ вместе со своими одноклассниками. Мальчиков так же, как и девочек, приводит в ужас возможность насмешки: дети увидят, что у них тело не достаточно развито или, наоборот, созрело слишком рано. Разочарование в своем внешнем виде может сохраняться и в зрелые годы, что накладывает отпечаток на все поведение человека, ощущающего свою неполноценность.

Какую роль в самооценке взрослых играют их представления о своем уме? Не стремятся ли взрослые забыть о неприятностях, которые с ними случались в школьные годы?

Все, что было сказано по поводу проблем самооценки у детей, применимо к взрослым людям в той же мере. Большинство из нас - выпускники «фабрики неудачников». Немногим удастся избежать воздействия этих процессов.

Оценка значимости собственной личности определяется также по результатам тестов на умственные способности. Доктор Ричард Хернстайн, психолог из Гарвардского университета, предсказывает, что в Америке складывается новый тип кастовой системы, базирующейся на делении людей по результатам теста на интеллектуальный уровень. Он полагает, что в скором времени людей будут включать в жестко определенные классы по интеллекту, и этим будет определяться их карьера, возможность получать ту или иную зарплату и общественное положение. Представления доктора Хернстайна о будущих различиях людей основываются на наблюдениях, свидетельствующих о распаде расовых и половых барьеров на пути человека к успеху. Он считает, что единственным и главным источником дискриминации в Америке остаются только умственные способности. Я не вполне согласен с доктором Хернстайном, хотя уверен в том, что мы еще убедимся в важности оценок умственных способностей людей для общей самооценки нашего технологизированного мира.

Моя сестра большую часть своей жизни борется с ощущением своей неполноценности. У меня тоже бы-

ли трудные времена. Именно тогда я поняла переживания сестры. Что происходит с человеком, когда он начинает ощущать себя неполноценным, не соответствующим стандартам, установленным в обществе?

Попробую выразить те горестные мысли и чувства, которые волнами проходят в глубине выведенного из равновесия человеческого ума. Они появляются обычно в то время, когда человек сидит в одиночестве дома в тихие часы после работы, удивляясь, почему не звонит телефон, размышляя, почему у него нет настоящих друзей. Им владеет страстное желание встретить кого-то, с кем можно было бы поговорить по душам, но он считает, что человека, которому можно довериться, нет, так как всем знакомым он не нравится. Эти ужасные мысли возникают у человека чаще всего тогда, когда ему приходится выступать перед своими коллегами или ровесниками. Каким же глупцом он себя чувствует, когда возвращается домой! Недоумение овладевает им, и он задастся вопросом: «Почему другие люди наделены талантами и способностями, а у меня они отсутствуют?» Он ощущает себя невероятно уродливым и лишенным сексуальной привлекательности. Он готов признать, что потерпел неудачу в семейной жизни. У него неприятное ощущение от всего, что касается его персоны. Он постоянно думает об одном: «Как стать другим?» Человек чувствует, что его никто не любит, что он никогда не в состоянии полюбить, поэтому обречен на грусть и одиночество. Ночью, когда вся семья давно спит, он лежит без сна, ощущая внутри себя страшную пустоту и испытывая страстное желание любви. В этом проявляется сильнейшее чувство жалости к себе. В подобных ощущениях и переживаниях чаще всего кроются корни депрессии.

Моя приятельница была замужем девять лет. А потом муж оставил ее ради другой женщины. Думаю, она была ему верной, любящей женой. Однако сама она считает, что в распадае брака есть ее собственная вина. В результате она потеряла уважение к себе, у нее исчезло чувство собственного достоинства. До сих пор она не смогла справиться со своей трагедией. Почему она во всем упрекает себя? Ведь муж ей лгал, предал ее, сбежал к женщине моложе ее?

У меня тоже всегда вызывает удивление, что пострадавший в браке, то есть тот, кто стал жертвой безответственного поведения другой стороны, испытывает наиболее сильные ощущения вины и собственной неполноценности. Нередко приходится видеть женщину, которая всеми силами старалась сохранить семейные узы, но была отвергнута. Она недоумевает: «Чем я ему не угодила? Наверное, я не смогла удержать своего мужа... Я оказалась «ничем», иначе бы он меня не оставил... Если бы я вызывала у него сильное влечение как сексуальный партнер... Я сама довела его до этого... Я оказалась недостаточно притягательной... Я виновата в том, что не смогла его удержать».

В распаде семьи редко виноват только один из супругов. Как говорится, чтобы танцевать танго, нужны два партнера. Так и в случае развода: на каждом из супругов лежит своя доля вины. Однако если один из них пытается оправдать свое безответственное поведение, например возникновение внебрачных связей или уклонение от обязанностей по отношению к семье, то у него обычно возникает стремление преувеличивать недостатки своего партнера. «Ты не отвечаешь моим потребностям, поэтому я вынужден искать удовлетворение где-то в другом месте», - так чаще всего звучит подобное обвинение. Усиливая вину своего партнера, виновник пытается тем самым уменьшить меру своей вины. Муж или жена, которые отличаются низкой самооценкой, чаще всего эти обвинения и упреки принимают на свой счет: «Да, это моя вина и моя ошибка. Я довела тебя до твоего поступка!» Таким образом, жертва берет на себя всю ответственность за безответственность своего партнера, теряя при этом ощущение ценности собственной личности.

Не подумайте, что я советую вашей приятельнице относиться с ненавистью к бывшему мужу. Горечь и неприязнь к человеку - это раковые заболевания души, которые подтачивают и разъедают ее изнутри. Если бы мне пришлось консультировать вашу приятельницу, я бы постарался придать ей смелость и желание еще раз проанализировать все факты. Следует найти ответы на такие вопросы: «Несмотря на мои недостатки и упущения, разве я не ценила свое супружество и не старалась его сохранить? Почему же муж решил разрушить его, пытаясь при этом найти оправдания своим действиям? Разве мне была предоставлена возможность разобраться в тех ситуациях, в связи с которыми возникало раздражение? Смогла бы я его удержать, если бы даже сделала все так, как он хотел? Неужели есть хоть что-то разумное в ненависти к себе из-за всего, что случилось?»

Вашей приятельнице следует знать, что мысли о том, что ее отвергают окружающие, формируют чувства неполноценности и жалости к себе, порой раздувая их до огромных масштабов. То, что жен-

шину оттолкнул человек, которого она любит, может сыграть роль мощнейшего разрушителя ее собственного достоинства и отразиться на всех сферах ее жизни. Осмысление случившегося могло бы помочь вашей подруге увидеть, что она скорее жертва сложного процесса разлада в семье, чем просто неудачница в их любовной игре.

Моя знакомая очень сильно нуждается в общении с людьми, но невольно сама их отталкивает. Она слишком много говорит о своих проблемах, вызывая у любого собеседника желание поскорее от нее отделаться. Она страдает ужасным комплексом неполноценности, и мне удалось бы ей помочь, если бы она позволила это сделать. Как сказать ей об ошибках в ее поведении, которые вызывают раздражение у окружающих? Как сделать это таким образом, чтобы она не почувствовала себя еще хуже?

Вы должны заняться этим вопросом примерно так, как дикобраз занимается любовью: очень и очень осторожно. Позвольте сформулировать общий принцип, который может применяться в тысяче случаев, когда приходится иметь дело с разными людьми и в самых различных ситуациях, включая ту, о которой идет речь. Право на критику нужно заработать, даже если ваш совет носит конструктивный характер. Прежде чем вы получаете право воздействовать на чувство собственного достоинства другого человека, вы обязаны продемонстрировать собственное уважение к нему как к личности. Для этого необходимо создать атмосферу любви, доброты, доверия и человеческого тепла. Только тогда вы получите право обсуждать вопрос, в котором заключена потенциальная угроза, когда между вами установятся отношения доверия. К этому времени мотивы вашего поведения уже не будут вызывать сомнения.

Отвечая конкретно на ваш вопрос, я бы предложил вам приложить некоторые усилия, чтобы построить добросердечные взаимоотношения с вашей говорливой приятельницей, и только потом начать подпитывать ее в очень небольших дозах своими предложениями об изменении ее поведения. Старайтесь при этом все время помнить, что у вашей подруги может возникнуть желание обратить внимание на ваши собственные недостатки. У каждого человека их достаточно много.

На протяжении многих лет я страдал из-за низкой самооценки. Я обращался за помощью к психиатру, когда чувствовал себя особенно подавленным. Однако он не старался укрепить мое чувство собственного достоинства, а проявлял в отношении меня холодность и равнодушие. У меня складывалось впечатление, что психиатр просто зарабатывает деньги. Интересно, как вы относитесь к пациенту, который обращается к вам с подобными проблемами?

Я всегда удивляюсь, когда мои коллеги по профессии (психологи, психиатры, консультанты) упускают возможность исследовать такие ощущения, которые вы описываете, ибо они являются наиболее очевидной причиной глубокого расстройства эмоциональной сферы человека. Заниженная самооценка может стать причиной, вызывающей проявление многих симптомов нарушения психических процессов.

Работая психологом, я много раз беседовал с людьми, испытывающими страстное желание почувствовать уважение к себе и признание себя как личности. Как остро они нуждаются в человеческом участии и доброте! Я уж не говорю о потребности в эмоциональной поддержке и советах, касающихся того, чтобы изменить положение, в котором они оказались. Если бы нуждающийся в совете и участии пациент попал в свое время на прием к Зигмунду Фрейдю, бессмертному основателю психоанализа, тот, наверное, углубился бы в сложные профессиональные изыскания, чтобы проанализировать сексуальные инстинкты человека. Если бы пациент стал лечиться у доктора Артура Янова, основателя терапевтической системы «Первый вскрик», то ему, скорее всего, предложили бы кататься по полу и лепетать как младенец, что, на мой взгляд, представляется совершенно бессмысленным. А вдруг кто-то из современных врачей потребует от пациентов вступить в драку, или раздеться в присутствии людей, или выпороть ремнем своих родителей? Возможно, вы не поверите, но тем не менее один из главных вопросов, по которому сталкивались противоположные мнения на конференциях по психиатрии несколько лет назад, сводился к следующему: разумно ли пациентке-женщине вступать в интимные отношения с ее врачом-мужчиной? Похоже, мы окончательно сошли с ума! Всякий раз, когда люди забывают об этической стороне дела, они теряют способность к разумному поведению, независимо от того, какие ученые степени они имеют и какие должности занимают. Пожалуй, именно поэтому психиатрию

иногда считают процессом изучения странностей странными людьми и странными методами. Приводя это высказывание, я не собирался бросить тень пренебрежения на традиционную психиатрию, умалить ее значение.

Я твердо убежден, что к наибольшим успехам в лечении пациентов с надломленной душой приводит подход, который состоит в том, чтобы донести до них, и не только с помощью слов, следующую мысль: «Жизнь оказалась жестокой по отношению к вам, и вам пришлось испытать много боли. До этого мгновения вы оставались один на один со своими проблемами, никто вам не оказывал ощутимой поддержки. Бывали дни, когда вас переполняло чувство безнадежности и разочарования. Позвольте разделить с вами бремя ваших проблем. Начиная с этого момента, вы как личность окажетесь в сфере моей заинтересованности. Готов заверить вас о своем уважении к вам как к человеку. Насколько это в моих силах, мне бы хотелось помочь вам избавиться от неприятностей. Вместо того чтобы переживать их в одиночку, поделитесь ими со мной. Мы сосредоточим внимание на сегодняшних делах и на будущем. Мы постараемся вместе найти такое решение ваших проблем, которое бы вам подходило».

Утративший надежды на сочувствие и понимание пациент внешне чувствует, что он теперь не одинок. Следует помнить, что ощущение одиночества подавляет человека сильнее, чем многие другие страдания в его жизни. Надо внушить пациенту уверенность, чтобы он думал: «Есть человек, который обо мне заботится! Есть человек, который меня понимает! Он как профессионал убежденно гарантирует мне, что я смогу выжить. Мне не нужно готовиться к гибели в море отчаяния, чего я так боялся. Мне брошен спасательный круг. Это сделал друг, который обещает не бросить меня во время бури».

Примерно такой должна быть настоящая психотерапия, раскрывающая суть христианской заповеди, которая гласит о том, что мы должны разделять ношу со своим ближним, что мы должны «друг друга тяготы носить».

Я никак не могу справиться с сомнениями в своих возможностях. Я чувствую себя уродом, не заслуживающим уважения, я не могу считать себя полноценным человеком. Можете ли вы дать мне совет, как укрепить свой дух и найти силы для преодоления сомнений?

Не кажется ли вам, что настало время установить дружеские отношения с самим собой? Неужели в жизни мало других причин для головной боли? Зачем из года в год биться головой об стенку, сложенную из кирпичей застарелых сомнений в себе и в своей пригодности к жизни? Если бы мне нужно было изобразить карикатуру, которая символизировала бы миллионы взрослых людей, так же, как вы, страдающих из-за заниженной самооценки, - я нарисовал бы согнувшегося под тяжестью собственной ноши, уставшего путешественника. Через плечо у него перекинута цепь длиной в милю, один конец которой он держит в руках, а на другом конце к ней прикреплены тонны железного лома, старые покрышки и мусор всех видов. На каждом предмете сделаны надписи, обозначающие во всех деталях ваши проблемы - унижения, неудачи, разочарования, отверженность, - которые тянутся из прошлого. Путешественник мог бы избавиться от этой цепи и освободиться от тяжелого груза, который мешает ему двигаться и истощает силы, но по непонятным причинам он убежден, что этот груз он должен тащить всю свою жизнь. Поэтому он продолжает его усердно волочить, оставляя глубокую борозду в земле, по которой он прошел.

Вы сможете освободиться от своих цепей, если просто захотите от них избавиться. Ваше чувство неполноценности основано на искаженном образе реальности, когда вы смотрите на жизнь глазами обиженного ребенка. Мерки, по которым вы пытаетесь оценить себя, тоже искажены и оказываются подделками.

Доктор Максвелл Мальтц, хирург, специализировавшийся на пластических операциях, говорил, что в 20-е годы к нему обращались женщины, которые просили сделать операцию и уменьшить размер бюста. В наши дни женщины просят накачать их грудь силиконом. Все это - фальшивые ценности! В библейской Песни Песней царь Соломон просит свою любимую не обращать внимания на его смуглую кожу, которая загорела под солнцем. В те времена белая кожа высоко ценилась. А ныне бронзовая фигура царя Соломона стала бы гордостью всего пляжа. Опять - мнимые ценности! Современные женщины стесняются признаться в том, что имеют хотя бы один килограмм лишнего веса, а ведь Рембрандт предпочитал писать именно тех из них, у кого было полное и округлое тело. Опять - мнимые ценности! Неужели вы не видите, что мера вашей ценности как человека в действительности не зависит от мнения других людей и тех временных, меняющихся представлений о ценностях, которые вы принимаете за истинные?

Чем скорее вы сможете признать непреходящую ценность своей персоны как представителя рода человеческого, тем скорее сможете

прийти к внутреннему согласию с самим собой. Я должен согласиться с писателем, который сказал: «В то время как все бросились спасать свою репутацию в глазах внешнего мира, почему бы не обратиться к завоеванию внутреннего мира человека?» Согласитесь, что это неплохая мысль.

Сознаю, что не соответствую некоторым общепринятым стандартам, и вполне справляюсь с этими проблемами. Сейчас мне хотелось бы что-то предпринять для дальнейшего повышения уровня уверенности в себе и в своих силах. Что вы могли бы мне порекомендовать?

Чтобы подробно ответить на этот вопрос, необходимо, наверное, не меньше недели, поэтому разрешите предложить вам первый совет, который пришел мне в голову. Я многократно наблюдал, как собственные проблемы и нужды начинают казаться человеку менее значительными, когда он помогает в жизни кому-то другому, нуждающемуся во внимании. Трудно будет сосредоточиться только на своем собственном несчастье, если активно подставлять свои плечи под бремя проблем ближнего и искать их решения. Поэтому я порекомендую вам сознательно ввести в свою жизнь такое занятие, как оказание помощи другим людям. Навещайте больных. Испеките вкусный пирог для соседей. Предложите пользоваться вашим автомобилем тем людям, которые в этом нуждаются.

И еще одно условие, которое, пожалуй, особенно важно: научитесь быть хорошим слушателем. Мир полон одинокими людьми, лишенными сердечного тепла. Они находятся в том состоянии, с которым вам удалось справиться. Поэтому вы, наверное, именно тот человек, который способен понять их и проявить сочувствие к их проблемам. Если вы начнете все это делать, то даю гарантию, что ваше собственное ощущение ненужности и бесполезности в этой жизни будет рассеиваться.

Бы настойчиво высказываетесь в пользу формирования чувства собственного достоинства у детей. Но у меня в связи с этой задачей возникли некоторые проблемы теологического характера. В Библии, на-

чиная с Книги Бытия и кончая Откровением Иоанна Богослова, осуждается гордыня, а о людях говорится, что они не лучше, чем черви земные. Можете ли вы защитить свою позицию в свете того, что говорится в Писании?

Я считаю, что среди последователей Христа существует большая путаница в понятиях разницы между гордыней и чувством собственного достоинства. По-видимому, вы относитесь к тем людям, которые верят, что христиане должны поддерживать в себе чувство собственной неполноценности, чтобы избежать попадания в ловушку самоудовлетворенности и высокомерия. Я эту мысль не разделяю.

Однажды мне пришлось выступать перед многочисленной аудиторией в Бостоне. После выступления ко мне приблизилась пожилая дама, которая стала расспрашивать меня о моих взглядах. Я рассказал ей о важности формирования чувства уверенности в себе у детей. Однако выяснилось, что мои рассуждения противоречат ее религиозным убеждениям. Она даже сослалась на Псалом, сказав: «Бог хочет, чтобы я думала о себе так, как будто я не лучше червя»*.

Затем она продолжила: «Я предпочла бы испытывать к себе уважение, но Господь не может одобрить такую форму гордыни. Разве это не так?»

Меня тронула искренность, с какой говорила эта женщина. Она рассказала мне, как в течение сорока лет занималась миссионерской деятельностью, отказывая себе даже в возможности выйти замуж и целиком посвятив себя служению Господу. Будучи в миссии за границей, она заболела экзотической болезнью, из-за которой теперь похудела до сорока килограммов. Слушая рассказ женщины, я ощутил ту великую любовь Небесного Отца, которой он одарил свою преданную служительницу. Она в полном смысле отдала свою жизнь трудам во имя Него и при этом даже не чувствовала себя вправе рассуждать о том, какую работу совершила в последние годы своей жизни на Земле.

К сожалению, эту хрупкую миссионерку, так же как и тысячи других христиан, приучили к мысли о том, что сама она не представляет никакой ценности. Но такие мысли совсем не следуют из Писания. Ведь Христос оставил Свой трон в раю не для того, чтобы умереть ради «червей», живущих в мире. Он сознательно принес себя в

Ср. «Я же червь, а не человек, поношение у людей и презрение в народе» (Псалтырь, 21: 7).

жертву ради этой маленькой женщины, ради меня и всех Его последователей, которых Он называл братьями. Вот так Он воспринимал людей! Если Иисус Христос - мой брат, то я принят в семью Господа и это дает мне гарантию, что я переживу Вселенную. Именно в этом контексте я говорю о подлинном чувстве собственного достоинства!

В Библии действительно высказывается осуждение человеческой гордыни. Господь явно выражает особую ненависть к этому конкретному греху. Я насчитал 112 высказываний в Писании, в которых делаются предупреждения против греха гордыни. Особенно ясно эти мысли высказываются в Притчах Соломоновых:

«Вот шесть, что ненавидит Господь, даже семь, что мерзость душе Его: глаза гордые, язык лживый и руки, проливающие кровь невинную, сердце, кующее злые замыслы, ноги, быстро бегущие к злодействию, лжесвидетель, наговаривающий ложь и сеющий раздор между братьями» (6: 16-19).

Интересно, что «гордыня» или «высокомерие», как называется это поведение в «Живой Библии», поставлены на первое место среди самых тяжких грехов. Этот грех оказывается хуже супружеской неверности, богохульства и других видов неповиновения. Человек, желающий поступать так, как угодно Господу, должен, насколько это возможно, старательно избегать всех тех греховных поступков и проявлений, которые особо отмечены в Слове Господнем. Но давайте вначале уточним значение слова «гордость».

Язык динамичен по своей природе, и значение слов меняется с течением времени. В данном случае слово «гордость» приобрело много оттенков, которые отличаются от того смысла, в котором оно использовалось в Библии. Например, родители испытывают гордость, когда их сын или дочь добивается успехов в школе или побеждает на соревнованиях. Но мне трудно поверить, что Бог испытал бы неудовольствие при виде отца, светящегося радостным чувством при мысли, что его мальчик или девочка оправдали те заботы, которыми он их окружил.

Мы говорим о национальной гордости американцев или о человеке, который гордится своей работой, или о гордости за достижения в кулинарии. Все эти ощущения носят положительный характер, они означают, что человек отдает все силы на благо обществу и своему ремеслу, что он верит в себя и выполняет свои обещания. Конечно, все эти чувства не имеют ничего общего с тем грехом - «вершиной» греховности среди семи смертных грехов.

Я убежден в том, что в Библии нет осуждения чувствам уравновешенного собственного достоинства и уважения к себе как к человеку. Иисус завещал нам любить своих ближних, как самих себя. Это означает, что человеку позволено в разумной степени выражать и любовь к самому себе. А любовь к другим людям невозможна, если человек не испытывает уважения к самому себе.

Тогда какой же смысл вкладывается в слово «гордость» в Библии? Полагаю, что греховная гордость возникает и проявляется тогда, когда самодовольство человека заставляет его нарушить две основные заповеди Иисуса Христа: первую - обязывающую любить Господа всем своим сердцем, умом и всеми своими силами своей души; и вторую - требующую любить ближних, как самих себя. Гордый человек слишком напыщен и высокомерен, чтобы склониться в почтении перед своим Создателем, исповедуясь в своих грехах, и просить за них прощения, посвящая свою жизнь служению Господу. Такие люди исполнены ненависти к своим ближним, с пренебрежением относятся к чувствам и потребностям окружающих. Они становятся источником многих болезней, войн и преступлений, заполнивших мир. Вот почему в Притчах Соломоновых грех «гордыни» становится выше всех прочих зол, так как они все коренятся в этом грехе.

Далее я хочу особо подчеркнуть, что повышенная потребность человека в самоуважении может привести его к культивированию в себе неприемлемого с библейской точки зрения чувства гордости. Например, на протяжении последнего десятилетия мы были свидетелями появления поколения эгоцентристов, старательно вскормленных на идеях и учениях «гуманистически» настроенных психологов, не признававших предписаний Библии. Одна из популярнейших книг этого периода называлась «На путях к первенству в жизненных делах». В ней содержатся инструкции о том, как все «грести под себя». Подобная эгоистическая ориентация находит отражение в часто цитируемых поговорках и расхожих выражениях, включая такие образцы: «Если нельзя, но очень хочется, то можно!», «Делай дело по-своему!» Эта психология, ставящая собственные интересы человека на первое место, обладает силой, которая способна разорвать мир в клочья, если ей руководствоваться в вопросах супружества, в деловой жизни или в международной политике.

Хотелось бы еще раз подчеркнуть: я не советую следовать философии эгоцентризма. Я не предлагаю учить детей вести себя вызыва-

В русском языке сохранилось редко употребляемое в обиходной речи слово «гордыня», смысл которого достаточно близок к тому, который имеется в виду в Библии.

юще и самодовольно, превращая их в эгоистов. Это весьма нередко происходит и без посторонней помощи, только стараниями самих родителей. Мои цель и задача сводятся к тому, чтобы помочь отцам и матерям сохранить физическое, умственное и духовное здоровье своих детей. Полагаю, что эта цель находится в гармоническом согласии с теми взглядами, которые выражены в Библии.

Глава 19

ВЗГЛЯД НА ГНЕВ С ПОЗИЦИЙ ХРИСТИАНСТВА

В Библии осуждается чувство гнева, однако его испытывают как христиане, так и не христиане. Можно ли избавиться от этого широко распространенного человеческого чувства?

Если человек не в состоянии делать то, что требуется от него в Писании, ему необходимо убедиться в правильности своего понимания этих требований. Я уже отмечал применительно к понятию «гордость», что содержание слов, их смысл изменяются с течением времени. То же произошло и со словом «гнев», которое стало, в некотором роде, всеобъемлющим понятием. Многие виды поведения, которые определяются в настоящее время словом «гнев», могут не иметь ничего общего с тем смыслом, который предполагался в Библии. Рассмотрим примеры такого рода.

1. Из-за чрезмерной усталости у человека может возникнуть реакция, которая по своим признакам внешне напоминает чувство гнева. Мать, измученная бесконечными повседневными заботами, может быть очень рассерженной после того, как ее четырехлетний сын в третий раз разольет молоко. Но если потребуются, эта же мать отдаст жизнь за своего ребенка, не позволит упасть хотя бы одному волосу с его маленькой головки. Однако из-за усталости ее раздражение может перерасти в чувст-

во, весьма похожее на чувство, которое заставило Каина убить Авеля. По существу же между этими эмоциональными состояниями нет никакой взаимосвязи и сходства.

2. Чувства острого разочарования и неудовольствия могут вызывать у человека реакцию, для обозначения которой также используется слово «гнев».
3. Крайняя степень фрустрации, разочарования дает толчок проявлению эмоциональной реакции, которую также можно назвать гневом. Я наблюдал такую реакцию у игрока баскетбольной команды одной средней школы, когда все в игре у него пошло наперекосяк. Он упустил несколько мячей, не смог забросить мяч в корзину, сделал массу неточных пасов. Чем больше он старался, тем хуже играл и тем отвратительнее себя чувствовал. Такое раздражение своими неудачами может вызвать у игрока ярость, привести к взрыву эмоций вулканической силы, по отношению к тренеру или к другим игрокам.
4. Ощущение себя отвергнутым - это одно из состояний человека, которое часто приводит к гневной реакции. Например, девушка, которую оставил любимый парень, может разразиться в его адрес потоком резких слов. Она далека от ненависти к нему, но для ее реакции имеется основание, связанное с глубокой обидой.

Гнев может выступать в виде проявления сильных ощущений отрицательного характера, возникающих у человека. В связи с этим у меня появились следующие сомнения: действительно ли во всех текстах Писания, где речь идет о гневе, говорится о том диапазоне эмоций, которые в наше время подпадают под эту широкую категорию?

Все ли проявления гнева являются греховными?

Очевидно, что не все действия, которые можно подвести под современные представления о гневе, являются нарушением Закона Божьего, так как в послании к Ефесянам (4: 26) людям предписывается: «Гневаясь, не согрешайте». Эти слова из Библии говорят мне о том, что существует разница между чувством гнева и резко враждебными действиями, которые осуждаются в Писании без всяких оговорок и исключений. Мне кажется, что первая наша задача состоит в том, чтобы прояснить характер различий между этими двумя понятиями.

Возможно ли предотвращать проявления гнева и раздражения?

Нет, невозможно. Важно помнить, что состояние гнева имеет не только эмоциональную, но и биохимическую природу. Человеческий организм оснащен защитной системой, которую можно назвать механизмом, действующим по принципу «или сбежать, или бороться». Она подготавливает человека к действию. При этом в кровь поступает адреналин, вызывая цепь последовательных физиологических реакций: учащается сердцебиение, поднимается артериальное давление, напрягаются глазные мышцы, становятся влажными руки, появляется сухость во рту, ощущается прилив энергии к мышцам. В считанные секунды человек переходит из состояния покоя в состояние готовности реагировать по тревоге. Очень важно понять, что это явление - произвольная реакция, которая возникает независимо от желания человека.

Как только произошло выделение адреналина, становится невозможным не замечать проявлений сильных чувств. Пытаться их игнорировать все равно, что делать вид, будто вы не чувствуете зубной боли. Бог создал эту систему в качестве инструмента, с помощью которого организм человека получает возможность защитить себя от опасности. Невозможно представить, что Он станет осуждать человека за действие этого защитного механизма.

С другой стороны, реакция на гнев индивидуальна и в большей мере зависит от воли человека, она поддается осознанному контролю с его стороны. Когда люди начинают снова и снова с мрачным упорством проигрывать в своих мыслях событие, вызвавшее неприятные ощущения, скрежеща зубами от избытка враждебных переживаний, и выискивают возможности для мести или какого-нибудь акта откровенного насилия, - именно в этих случаях логично предположить, что человек переходит линию, отделяющую его от греховного поведения. Если такую интерпретацию текста Писания можно признать правильной, то это означает, что между естественным чувством гнева и его проявлениям, которое в Писании подпадает под понятие греха, должна стоять воля человека, которая необходима, чтобы не перейти разделяющие эти чувства границы.

Разве в библейских текстах не выражено отрицательное отношение к самому понятию гнева? Где в Библии встречаются высказывания, которые дают

основания проводить те индивидуальные различия, о которых вы говорите?

Апостол Павел написал в Послании к Римлянам (12: 18): «Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми». Предполагается, что все мы должны осуществлять самоконтроль и самоограничения, но одним людям это удастся лучше, чем другим, в зависимости от особенностей индивидуального темперамента. Поскольку между нами существуют различия в уровне зрелости и ответственности, постольку Святому Духу приходится мягко направлять нас в ту сторону, в которую следует двигаться, пока не наступит «момент истины», когда Он потребует нашего послушания.

Вы внесли ясность в вопрос о тех реакциях человека, которые называют «гневом». По-видимому, они являются произвольными и не осуждаются Богом. Л если взглянуть на обратную сторону этого суждения? При каких обстоятельствах, по вашему мнению, можно сказать, что гнев приобретает качества греховного деяния?

Я считаю неприемлемыми те проявления гнева, которые причиняют зло окружающим людям, когда у человека возникает желание рвать и метать, причинять кому-то боль, кого-то резко бранить. Помните, что испытал апостол Петр, когда схватили Христа? В его чувствах появились замешательство, сумятица, когда он увидел, каким немислимым мучениям подвергается его возлюбленный Учитель. Однако, когда он мечом отрубил ухо рабу первосвященника, Христос выступил против его действий. Если у кого и были оправдания в связи со вспышкой гнева, так, казалось бы, они были именно у Петра. Тем не менее Иисус не признал правомерность его поведения и, исполнившись сострадания, исцелил раненого раба.

В описании этого события содержится одна жизненно важная для всех нас мысль. *Ничто* не может оправдать проявление ненависти или желания причинить вред другому человеку. Если наши мысли и действия начинают уводить нас в этом направлении, это грозит нам вступлением на опасный путь. Даже стремление защитить самого Иисуса Христа не может оправдать агрессивного поведения.

Утверждая правоту своей позиции, вы не признаете возможной ошибочности или неприемлемости ваших взглядов...

Вся моя жизнь связана с Церковью. Это дало мне основание для многих утверждений. Христиане зачастую оказываются в большей опасности, когда они *правы* в конфликте, чем в тех случаях, когда они ошибаются. Другими словами, человек, которого пытаются обмануть, обвести вокруг пальца, может вести себя более враждебно, чем тот, кто пытается все это с ним проделать. Преподобный Стенли Джонс говорил, что христианин скорее впадет в грех, когда реагирует на чьи-то действия, чем тогда, когда подчиняется собственным мотивам. Пожалуй, это и оказалось одной из причин, почему Христос заповедал нам «подставить другую щеку» и «пройти еще один стадий пути». Он хорошо понимал, что сатана может воспользоваться естественным чувством гнева, который возникает у невинной жертвы, чтобы разрушить ее дух и довести до греха.

Если гнев следует считать безусловно греховным, поскольку он вызывает у человека желание причинить кому-то зло, то можно ли считать, что в агрессивном поведении сосредоточено одно лишь зло? Если мы, испытывая сильное чувство враждебности, будем его держать в себе, не выпуская наружу, то не обернется ли это злом для нас самих?

Иисус Христос говорил нам, что ненависть к брату - это все равно, что его убийство (Евангелие от Матфея, 5: 22). Следовательно, гнев может становиться греховным даже тогда, когда он существует только в наших мыслях и никогда не получит своего выражения в нашем поведении.

Складывается впечатление, что некоторые психологи склонны считать, будто любой гнев нужно выпускать наружу или выражать его в словесной форме. Они говорят, что с физиологической и эмоциональной точек зрения вредно подавлять или пытаться сдерживать внутри себя любое сильное чувство или переживание. Можно ли привести эти научные представления в согласие с заповедями и предписаниями, содержащимися в Библии, которые гласят: «Итак, братия мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание,

медлен на слова, медлен на гнев; ибо гнев человека не творит правды Божией» (Послание Иакова, 1: 19 - 20).

Позвольте мне констатировать одну мысль, в которой я абсолютно уверен: *истина едина*. Когда в отношении какого-либо вопроса достигается полное понимание, тогда оказывается, что между Библией и научными представлениями нет расхождений и противоречий. Поэтому в тех случаях, когда кажется, что между этими двумя источниками знаний имеются противоречия, как это происходит в отношении представлений о гневе, это означает, что или мы ошибаемся при истолковании того, что сказано в Писании, или ошибочны те научные предпосылки, из которых мы исходим в своих представлениях. Однако ни при каких обстоятельствах нельзя допускать мысли, что ошибки имеются в самой Библии. Ее создателей вдохновлял Творец всей Вселенной, а Он не совершает ошибок!

Касаясь психологических аспектов затронутого вопроса, можно вне всякого сомнения сказать, что существует определенная мера справедливости в современных взглядах, согласно которым не следует загонять внутрь и держать в себе чувство гнева. Когда делается попытка зажать в подсознании мысли, связанные с любимыми мощными отрицательными эмоциями, то их энергия может потенциально обратиться против самого человека, разрушая его изнутри. Процесс, с помощью которого мы загоняем беспокойные мысли и ощущения в сферу бессознательного, называется подавлением и несет в себе опасность для человеческой психики. Такое подавление может привести к депрессии, перевозбуждению, перенапряжению, к ухудшению физического состояния организма, в самом широком диапазоне.

Психологические исследования свидетельствуют о том, что гневу надо давать выход. Однако это должно соответствовать библейской заповеди, гласящей, что не следует торопиться с проявлениями гнева. Лично я не нахожу между этими целями противоречия. Господь не хочет, чтобы мы подавляли свой гнев, отправляя мысли и эмоции в банк памяти, где они будут накапливаться, как всякие неразрешенные проблемы. Иначе нельзя объяснить, почему апостол Павел сказал нам, чтобы мы улаживали проблемы, вызывающие в нас раздражение, каждый день до захода Солнца (Послание к Ефесянам, 4: 26), чтобы предотвратить с течением времени накопление «запасов» враждебности.

Однако можно ли рассеять или выпустить наружу сильные отрицательные эмоции, не причинив неприятности тому, кто их вызвал? Ведь именно такие действия особенно осуждаются в Писании. Имеются ли другие способы сдерживать и погасить подобные чувства? Да, имеются. Вот некоторые из них.

Включите то, что связано с раздражением, в вашу молитву.

Объясните суть и причины своих отрицательных эмоций третьему лицу, известному своим опытом и способностью понять других, то есть человеку, который мог бы дать совет и скорректировать ваши действия.

Отнеситесь к человеку, вызвавшему у вас раздражение своим поведением, с любовью и пониманием.

Постарайтесь понять, что Господь порой дает возможность свершиться событиям, способным вызывать сильнейшее раздражение и гнев, для того чтобы научить людей терпению и помочь им справиться со временем более мудрыми.

Постарайтесь осознать, что никакая агрессия или обида, причиненная нам другим человеком, не может сравниться с нашей виной перед Господом, а ведь Он простил нас. Разве не обязаны мы проявлять такую же способность прощать по отношению к другим людям?

Возможно, эти способы помогут вам, когда потребуется, нейтрализовать свой дух неприязни и враждебности.

Со мной по соседству живет женщина - несчастный человек с крайне неуживчивым характером. Она всю жизнь боролась со всеми, кто ее окружал. Я решила попробовать подружиться с ней. Для этого я отказалась от всех предвзятостей и стала проявлять к ней доброту и сочувствие. Мне казалось, что я на правильном пути. Но в один прекрасный день она позвонила мне в дверь и набросилась на меня с бранью. Оказалось, что она неправильно поняла что-то из разговора, который я вела с другим соседом, и поэтому пришла устроить мне скандал. Эта женщина выдала мне все обидные и оскорбительные слова, которые она была в состоянии придумать, в том числе «прошлась» по поводу моих детей, мужа и нашего дома. Меня возмутило ее стремление причинить мне боль, в то время как я старалась относиться к ней по-доброму. Я отреагировала на ее слова с раздражением. Мы стояли друг против друга и ругались в дверях моего дома. А потом она ушла с видом оскорблен-

ной добродетели. Мне даже неприятно вспоминать об этом. Я не представляю, что мне нужно было сделать, чтобы этот конфликт разрешился спокойно. Какой должна была быть моя реакция?

По-видимому, вы отдаете себе отчет в том, что упустили ту величайшую возможность, которая скорее всего вам больше никогда не представится, чтобы довести до завершения вашу первоначальную задачу: завоевать дружбу этой женщины. Трудно судить о степени нашей приверженности к христианской морали, когда любовь и уважение к человеку проявляются в период безоблачных дружеских отношений. Напротив, конфликтная ситуация, реакция человека на оскорбительные выпады может мгновенно выявить его истинное отношение к тем христианским ценностям, которыми он руководствуется в своей жизни.

Наверное, в вашей ситуации лучше всего было бы сказать: «Мэри, я не знаю, что вы про меня слышали, но я думаю, что возникло какое-то недоразумение по поводу того, что я говорила в действительности. Почему бы вам не зайти ко мне? Мы смогли бы обо всем этом поговорить за чашкой кофе». Все, чего вы пытались добиться в течение предыдущих месяцев, можно было бы завершить в одно утро. Я готов признать, что трудно ответить добротой на проявление враждебности, требуется большое мужество и зрелость, но так поступать наказывал нам Иисус Христос. Он сказал: «Вы слышали, что сказано: люби ближнего твоего и ненавидь врага твоего. А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас» (Евангелие от Матфея, 5: 43, 44).

Многие люди искренне пытаются сдерживать свой гнев, но в критические моменты приходят в состояние раздражения и теряют самообладание. Посоветуйте, как им обрести способность к самоконтролю в этих ситуациях? Возможно ли это?

Судя по моим наблюдениям, Господь направляет многих своих детей, включая тех, у кого не хватает самообладания, и делает это спокойно, со все возрастающей настойчивостью. Эти направляющие воздействия начинаются с того, что у нас складывается разумное

представление о стремлении Господа наставлять нас в той области наших чувств и поступков, в которой Он желает видеть нас более совершенными и зрелыми. Затем со временем, если мы оказываемся неспособными правильно реагировать, у нас возникает чувство вины и сознание того, что Бог не одобряет наши мысли и действия. Постепенно жизнь подводит нас к моменту осознания того, что требует от нас Господь. Мы слышим Его обращение к нам, высказанное, возможно неосознанно, пастором во время воскресной службы или при чтении книги, или даже при просмотре телевизионных передач на светские темы, или слушая радио. Складывается впечатление, будто весь мир решил донести до нас Божье повеление. В конце концов мы подходим к критической точке, когда Господь говорит нам: «Ты понимаешь, что Я хочу от тебя. Теперь сделай это!»

Ваш прогресс в смысле христианского образа жизни зависит от готовности повиноваться в эти критические моменты. Верующий, отказывающийся взять на себя новые обязательства, несмотря на Божье повеление, обречен на духовную опустошенность. Начиная с этого момента, он будет все дальше отходить от своего Учителя. Однако тому христианину, который примет вызов и возьмет на себя новые обязательства, как бы тяжелы они ни оказались, гарантированы в будущем успех и просветление.

Джон Г. Джетт сказал: «Воля Бога никогда не направит вас туда, где милость Божья не сможет поддержать вас». Это означает, что Господь никогда не стал бы принуждать вас к действиям, в осуществлении которых Он не оказал бы вам своей поддержки.

Временами мне кажется, что мой сын пытается спровоцировать у меня чувство раздражения просто ради своего развлечения. Почему ему так хочется огорчать меня, ведь он знает, как я его люблю?

Может быть, поведение вашего сына является результатом борьбы за власть, которая разыгрывается между вами? Конечно, бывают случаи, когда я начинаю думать, что дети сознательно пытаются вести борьбу за контроль над ситуацией, причем в большей степени, чем их родители, чьи мысли заняты многими обязанностями и заботами. Вот почему так часто детям удается одерживать победу в противоборстве характеров: они отдаются этой игре как основному занятию в их жизни, в то время как взрослые делают это по необходимости. Отец одной девочки случайно услышал, как его пятилетняя Лаура выгова-

ривала своей младшей сестре, которая сделала что-то не так: «Я пожалуюсь на тебя мамочке. Нет! Лучше я расскажу все папе. Он хуже!» Лаура оценила воспитательные меры, к которым прибегал каждый из родителей, и пришла к заключению, что действия одного эффективнее действий другого. Отец этой девочки вскоре обнаружил, что она стала особенно непослушной и упрямой. Она постоянно раздражала всех членов семьи и искала любую возможность, чтобы вступить в пререкания с родителями. Отец решил не вступать с ней в прямой конфликт, а просто наказывать ее без всяких отступлений от правила за каждый выпад, пока она не войдет в нормальную колею. В течение четырех дней он придерживался этого правила. Лауру регулярно шлепали, ставили в угол и отправляли спать раньше обычного. В конце четвертого дня, когда Лаура сидела на кровати вместе с отцом и младшей сестрой, спокойно рассматривавшей книжку, она вдруг, ни с того, ни с сего дернула малышку за волосы. Папа без лишних слов дал ей подзатыльник. Лаура не заплакала. Она минутку посидела молча, а потом сказала: «Ну вот, как я ни старалась, у меня ничего не получилось...»

Если читатель попробует припомнить собственные годы детства, то, возможно, вспомнит аналогичные случаи, когда сознательно разыгрывались какие-то трюки, чтобы познать воспитательные методы взрослых и обнаружить в них слабые места. Когда я был ребенком, мне довелось провести ночь с непослушным, своевольным приятелем, который, казалось, мог предсказать любые действия со стороны родителей. Эрл напоминал генерала, в распоряжении которого находился вражеский код, дававший ему возможность упреждать любые маневры со стороны противника. Когда мы той ночью улеглись по своим кроватям, которые стояли рядом, он в поразительных красках описал мне характер своего отца.

Эрл сказал: «Когда мой папа очень рассердится, он говорит скверные слова, а я развлекаюсь, слушая их». При этом он привел три или четыре образца папиного лексикона. В ответ я сказал, что не верю ему.

Отец Эрла, господин Уокер, был солидным, рассудительным, спокойным человеком, который, казалось, никогда не теряет самообладания. Я даже вообразить себе не мог, что он может произносить те слова, которые выпалил Эрл.

Тогда, без лишних колебаний, Эрл сказал: «Хочешь, я тебе это докажу?» И он начал смеяться, болтать, вместо того чтобы ложиться спать. «Мой папа придет и скажет нам, чтобы мы-вели себя тихо. Но мы его не послушаем. Он будет приходить снова и снова и с каждым разом впадать во все большее бешенство. А потом ты услышишь, как

он начнет ругаться отборными бранными словами. Нужно только подыграть мне, и ты все увидишь сам».

Этот план вызвал у меня двойственные чувства, но мне так хотелось увидеть достопочтенного господина Уокера богохульствующим, что мы с Эрлом включились в игру, заставив бедного отца бегать туда и обратно, как ослика Иа-иа, на протяжении целого часа. Как и предсказывал его сын, каждый раз, возвращаясь в нашу комнату, он становился все более возбужденным и агрессивным. Я чувствовал себя очень напряженно и предпочел бы прекратить это представление, но Эрл, увлеченный таким спектаклем, продолжал действовать. Он подбадривал меня: «Подожди, уже недолго».

Наконец, ближе к полуночи, случилось то, что предсказывал Эрл. Терпение господина Уокера лопнуло. Извергая громы и молнии, он спустился в холл перед нашей комнатой. Весь дом сотряснулся от его тяжелой поступи. Он ввалился в нашу спальню и бросился к постели Эрла, пытаясь схватить его, но мальчик предусмотрительно укрылся тремя или четырьмя одеялами. И тут с губ отца Эрла начал срываться поток слов, которые раньше редко достигали моего нежного слуха. Я был шокирован, а Эрл веселился.

В то время, когда отец Эрла пытался сдернуть с него одеяла и выкрикивал богохульства, он даже не побоялся подняться, чтобы прокричать мне: «Ну, ты слышишь? Ну? Разве я тебе не говорил? Я же сказал, что он будет ругаться такими словами!» Удивительно, как господин Уокер не убил своего сына в тот момент!

Я пролежал без сна всю ночь, думая об этом эпизоде, и решил про себя, что я никогда не позволю, чтобы мой ребенок, когда я стану взрослым, мог так манипулировать мною. Теперь вы понимаете, как важно правильно выбрать методы воспитания и наказания, чтобы они способствовали поддержанию в детях уважения к родителям. Незрuchный на вид мальчишка, будучи источником всех несчастий в доме, оказывается в состоянии по своей прихоти превращать своих солидных родителей в трясущихся от гнева и вопящих неврастеников. Что-то при этом меняется в их взаимоотношениях. Что-то очень ценное теряется. У ребенка развивается взгляд на своих родителей, как на людей жалких, что неизбежно проявится с еще большей силой, когда наступят бурные годы подросткового периода. Мне искренне хотелось бы, чтобы каждый взрослый осмыслил эту особенность человеческой природы.

Глава 20

РОМАНТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ

Верите ли вы в любовь с первого взгляда?

Некоторые читатели, наверное, не согласятся со мной, но я считаю, что в силу причин эмоционального и физического характера любовь с первого взгляда невозможна. Почему? Потому, что любовь - это не просто ощущение романтического возбуждения и восторга, это больше, чем желание связать свою жизнь с потенциальным партнером. Любовь выходит за пределы сильной сексуальной увлеченности. По своим масштабам она превосходит то лихорадочное возбуждение, которое приходит при одной только мысли о возможной награде, имеющей высокую социальную значимость. Чувства, возникающие с первого взгляда, - еще совсем не то, что можно назвать любовью.

Настоящая любовь - это выражение глубочайшей привязанности к другому человеку. Она наполнена глубоким пониманием жизненно важных потребностей и желаний человека - прошлых, настоящих и будущих. Она лишена эгоистичности, зато исполнена стремления отдавать и заботиться. И, поверьте мне, все это не имеет ничего общего с теми ощущениями, которые возникают у человека при первом взгляде на приглянувшуюся ему особу противоположного пола, даже если она повергает его при этом в «шоковое» состояние.

Всю жизнь я испытывал любовь к своей жене, но это не было состоянием, в которое я «впал» неожиданно. Чувство любви формировалось постепенно, на этот процесс ушло какое-то время. Вначале я узнавал ее, чтобы почувствовать всю глубину и ровность ее характера, разглядеть все нюансы ее личности, которыми теперь я так дорожу. Глубина познания человека, из которого расцветает любовь, не

может возникнуть в течение одного чудесного вечера, среди шумной компании. Невозможно полюбить незнакомого человека на том только основании, что он привлекателен, сексуален или просто годится в супруги.

Считаете ли вы, что настоящую любовь можно легко отличить от любовного увлечения?

Нет! Я так не думаю, но должен сказать вам следующее. Вспышки любовного увлечения воспринимаются так же, как и любовь в ее лучших проявлениях. Но это состояние никогда не бывает устойчивым. Обратите на это внимание! Если вы считаете возможным прожить на вершине этой горы на протяжении многих лет, выкиньте это из головы! Эмоции могут то усиливаться до максимума, то периодически ослабевать. Точно так же чувства романтической восторженности и увлеченности вспыхивают и затухают.

Тогда как же отличить настоящую любовь от временного увлечения? Если нельзя полагаться на чувства и ощущения, то какие другие критерии здесь могут быть приемлемыми?

На поставленные вопросы имеется единственный ответ: все покажет время. Лучший совет, который я могу дать тем парам, которые собираются вступить в брак или совместно принять любое другое важное решение, сводится к следующему: старайтесь не принимать никаких жизненно важных решений слишком быстро и импульсивно. Отложите их на время при малейшем сомнении. Это совсем не плохая рекомендация, и мне кажется, имеет смысл ей последовать.

Верите ли вы, что Господь выбрал для каждого христианина или христианки того единственного человека, с которым они должны встретиться, и при этом Господь непременно сделает так, чтобы они соединились?

Нет! Я в это не верю и считаю, что опасно полагаться на такое предположение. Один молодой человек, которого я консультировал, рассказывал мне, что однажды он(проснулся среди ночи под сильным впечатлением от мысли, будто Господь хотел, чтобы он женился на одной юной леди, с которой он несколько раз встречался. В это время они еще даже не назначали друг другу свиданий, вместе никуда не

ходили, почти ничего друг о друге не знали. На следующее утро он позвонил этой девушке и рассказал, какое, по его представлению, послание от Бога он получил в минувшую ночь. Девушка решила, что нельзя спорить с Богом, и приняла его предложение. К настоящему времени они женаты уже семь лет, и, начиная со дня свадьбы, между ними идет непрерывная борьба за выживание.

Человек, поверивший, что Бог дает гарантию удачного супружества любому христианину, обречен испытать разочарование. Это не означает, что Господь не заинтересован в том, чтобы человек удачно выбрал себе спутника (или спутницу) жизни, что Он откажет в совете, как правильно сделать выбор в этом важном для любого человека вопросе, если к Нему обратиться с подобной просьбой. Надо обращаться к Господу во всех критических вопросах. Я обращался к Нему за советом неоднократно, прежде чем сделал предложение своей жене. Однако я не верю, что Господь берет на себя какие-либо обязательства в таком рутинном деле, как подбор партнеров для каждого, кто поклоняется Ему. Он наделил нас способностью рассуждать, здравым смыслом, способностями интимного характера, и Он вправе ждать от нас правильного использования дарованных способностей при решении вопроса о супружестве. Если кто-то думает иначе, то скорее всего он вступает в брак, не задумываясь о последствиях, так как считает: «Господь наверняка остановил бы нас, если бы Он не одобрял этого поступка». В таком важном решении нельзя снимать ответственности с себя. Это очень опасно.

Верите ли вы в искреннюю любовь между мужем и женой? Может ли она сохраняться неизменной и длиться всю жизнь?

Так должно быть! Однако даже искренняя любовь - это хрупкий цветок, который требует защиты и ухода, если вы хотите, чтобы он выжил. Любовь подвергается опасности, когда муж неделями занят на работе, когда не остается времени на общение романтического характера, когда супруги забывают о том, как надо разговаривать друг с другом. Роковую роль в судьбе любовных отношений может сыграть фактор повседневности. Попробуйте ответить сами себе на следующие вопросы. Какое место в своих представлениях об иерархии ценностей вы отводите супружеским отношениям? Не определяете ли вы их ценность по остаточному принципу? Не оказываются ли они лишними в схеме вашей жизни? Или, напротив, супружество для вас -

это великая ценность, которую вы храните, о поддержании которой стараетесь заботиться? Любовь может умереть, если ее оставить без особой заботы и внимания.

Мне девятнадцать лет, а я все еще одна. Я слышана о том, какие ужасные неприятности случаются после вступления в брак. Почему же я должна торопиться выйти замуж?

Ситуации, которые приходится переживать в случае неудачного супружества, могут быть ужасными. Но удачное супружество - это богатство, которое не теряет своей ценности на протяжении целой жизни. Я могу высказать вам свой личный взгляд на брак. Мое супружество с Ширли - это лучшее, что когда-либо случилось в моей жизни. И я уверен, что миллионы людей присоединятся к моим словам. Следует понимать, что проблемы могут возникнуть независимо от нашего выбора. Если вы останетесь одинокой, то разочарования и огорчения, которые вас ждут, будут другого характера, но они все равно могут прийти.

На вопрос: «Стоит ли вам выходить замуж?», я могу дать такой же ответ, какой был дан мне преподавателем воскресной школы, когда я был восьмилетним мальчиком. Он сказал: «Не женитесь на той особе, о которой вы думаете, будто сможете с ней вместе жить. Женитесь на той девушке, без которой, как вам кажется, вам не прожить». В любом случае ваши рассуждения имеют правильное направление, так как вы заранее предполагаете, что замужняя жизнь - не панацея от всех бед. Чтобы полностью реализовать потенциальные возможности, которые несет супружество, необходим вклад в их осуществление как мужем, так и женой.

Могут ли муж и жена, счастливые в своем супружестве, избежать возникновения между ними элементов конфронтации?

Нет, не могут. Даже самые крепкие супружеские пары обычно учатся тому, как «выпускать» возникший гнев и раздражение, чтобы не нанести ущерб друг другу. Я хочу сказать, что существует разница между здоровой и нездоровой конфронтацией. Все зависит от того, какими методами разрешаются ситуации, возникающие в случае раз-

ногласий между супругами. При неустойчивых супружеских отношениях проявление враждебности обычно обращено против личности партнера: «Ты никогда ничего хорошего не сделала. И зачем я только на тебе женился? Ты невероятно глупа и с каждым днем становишься все больше похожа на свою мамашу!» Подобные замечания, затрагивающие личность одного из супругов, ударяют по его самолюбию, вызывают переворот в его душе. Очевидно, что такая борьба, которая ведется безжалостными, оскорбительными методами, наносит колоссальный ущерб супружеским взаимоотношениям. С другой стороны, борьба может вестись разумными методами, когда конфликт концентрируется вокруг того вопроса, из-за которого возникли разногласия: «Ты тратишь деньги быстрее, чем я успеваю их зарабатывать». «Меня огорчает, когда ты не предупреждаешь меня, что опоздаешь к обеду». «Я расстроилась из-за того, что ты поставил меня в глупое положение вчера в гостях». Когда борьба идет вокруг таких вопросов, то при всей их эмоциональности и напряженности она не наносит вред самолюбию противоборствующих сторон. Супружеская пара, отношения которой строятся на здоровой основе, в состоянии разобраться с конфликтом путем компромисса и взаимных уступок, так что к следующему утру на небосклоне их отношений остается всего лишь несколько легких облачков.

Одним из самых важных дел, которому должны научиться молодожены, должно стать умение правильно бороться с разногласиями в семье. У тех, кто никогда не смог овладеть этими методами, остается дилемма: либо весь гнев и возникшую неприязнь молча скрывать внутри себя, где они будут перегорать и накапливаться годами, либо обрушиться на своего партнера с обвинениями, задевающими его человеческое достоинство. Супружеские пары обеих категорий широко представлены в судах, занимающихся бракоразводными процессами.

Глава 21

СУПРУЖЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ

С какой из проблем супружеской жизни к вам чаще всего обращаются за советом?

Предположим, я назначил консультацию на завтра в четыре часа дня человеку, которого я никогда раньше не встречал. Кем окажется этот человек, в чем будет его жалоба, которая привела его ко мне? Во-первых, скорее всего пациентом окажется госпожа Джонс, а не ее супруг. Мужчины редко стремятся первыми обратиться за консультацией по вопросам, касающимся супружеских отношений. Но когда они это делают, то их собственное толкование конфликта отличается от объяснений, которые дают их жены. Женщина чаще всего приходит потому, что супружество «скоро доведет ее до безумия». А мужчина появляется у нас в основном потому, что жена «скоро сведет его с ума».

Скорее всего, госпожа Джонс будет в возрасте между 28 и 42 годами. Проблема, с которой она придет, будет мне знакома до мельчайших подробностей. Детали могут меняться, но суть беспокойства, о котором она поведаст мне в этот день, вполне можно уложить в некую общую для всех схему. Все, что она скажет, будет звучать примерно так.

«Когда мы женились, я и Джон горячо любили друг друга. В течение первых двух-трех лет совместной жизни нам пришлось сталкиваться с разными проблемами, особенно с фи-

нансовыми, но я знала, что он любит меня, а он знал, что я люблю его. Но потом что-то начало меняться. Не знаю, как это объяснить. Около пяти лет назад он получил повышение по службе. При этом ему стало требоваться больше времени проводить на работе. Мы нуждались в деньгах, поэтому я об этом не задумывалась. Теперь он приходит домой поздно каждый вечер. Он так устает, что буквально валится с ног. Я жду его дома в надежде пообщаться с ним, но, когда он приходит, я чувствую: ему не до разговоров. Я подаю ему ужин, и он съедает его молча и в одиночестве. Сама я обычно ем раньше, вместе с детьми. После ужина Джон делает несколько телефонных звонков и садится работать за письменный стол. Честно говоря, мне нравится, когда он разговаривает по телефону, так как тогда я могу хотя бы слышать его голос. После этого он часа два смотрит телевизор и отправляется спать. Исключение составляет вторник, когда он ходит играть в баскетбол. Иногда на службе у него бывают совещания. Каждую субботу по утрам он играет в гольф с тремя друзьями. По воскресеньям большую часть дня мы проводим в церкви. Поверьте, часто случается так, что в течение одного, а то и двух месяцев нам не удастся ни разу по-настоящему поговорить о том, что нас волнует. Вы понимаете, что я имею в виду? Я становлюсь такой одинокой в этом доме, где на мне все время висят трое моих ребятишек. Даже с соседками я не могу перемолвиться словом, так как большинство из них работает. У меня есть и другие причины быть недовольной Джоном. Он редко берет меня с собой куда-нибудь поужинать, а в прошлом месяце он даже забыл про годовщину нашей свадьбы. И» честно говоря, мне трудно представить, чтобы в голове у него возникла хотя бы одна мысль романтического характера. Он, наверное, не может отличить розу от гвоздики... Поздравительные открытки к Рождеству он подписывает одним именем: «Джон». Между нами не осталось никакого ощущения близости и теплоты, хотя перед сном мы еще занимаемся любовью. Лежа в постели, мы порой не обменяемся ни одним словом. Он не пытается быть со мной нежным, ласковым, внимательным, хотя от меня ждет проявлений страстности и отзывчивости. Признаюсь: я не в состоянии этого сделать. Конечно, я выполняю все свои обязанности как жена, но сама не получаю от этого никакого удовольствия. Через пару минут после того, как это «путешествие» остается позади, Джон засыпает, а я лежу, испытывая неприятное чувство к нему и ощущая себя

дешевой проституткой. Можете ли вы в это поверить? Я чувствую, будто меня «использовал» для своего сексуального удовлетворения собственный муж. Боже, как это угнетает меня! Вообще, последнее время я чувствую себя ужасно подавленной. Мое чувство собственного достоинства опустилось до нижней отметки. Мне кажется, что меня никто не любит. Я - отвратительная мать и ужасная жена. Иногда мне даже приходит в голову мысль, что, возможно, Господь не любит меня. А теперь я расскажу о том, что произошло между мной и Джоном недавно. Все началось со спора, который перерос в ссору. Кстати, я думаю, что это - единственный способ, которым я могу заставить его обратить на себя внимание. В присутствии детей между нами разыгралась настоящая баталия. Это было ужасно. Слезы. Крики. Оскорбления. Все было. Два дня я провела в доме моей матери. Теперь единственное, о чем я могу думать, - это о разводе, как о способе избежать дальнейшего осложнения ситуации. Джон, судя по всему, больше меня не любит, следовательно, какая разница, что будет дальше? Именно поэтому я и пришла к вам. Мне хочется узнать, правильно ли я поступлю, прибегнув к такому способу, чтобы расквитаться с мужем?»

Госпожа Джонс говорит о своих проблемах так, словно она - единственная женщина на свете, которой когда-либо пришлось пережить трудности, подобные той, о которой она рассказала. Увы, она не одинока. По моим предположениям, 90 процентов разводов происходят вследствие описанной выше ситуации: чрезвычайно занятый, влюбленный в свою работу муж, склонный вести себя как бесчувственное, лишенное романтических настроений, незаинтересованное в общении существо. Он женат на одинокой, чувствительной, романтической женщине, у которой появились серьезные сомнения в отношении ценности собственной личности. Супруги превращаются в пару достойных противников: он работает как лошадь, а она его беспрерывно пилит.

Мой муж проявляет бесчувственность по отношению ко мне. Но я верю, что он изменит свое поведение к лучшему, если я смогу внушить ему мысль о том, что я, как женщина, отличаюсь от него своими чувствами и переживаниями. Подскажите, пожалуйста-

ста, как мне наиболее эффективно объяснить ему мои потребности?

Сначала позвольте рассказать вам о том, как не следует осуществлять ваше намерение. Не прибегайте к таким способам, которые я назвал бы «методами дубинки». Они включают в себя бесконечную череду просьб, жалоб, обвинений, сожалений и т.д. Примерно так воспринимает все это уставший мужчина, только что вернувшийся после работы: «Ты не мог бы, Джордж, отложить эту газету и уделить мне пять минут внимания? Пять минут! Разве это так много и я не могу об этом тебя попросить? Кажется, что тебя совершенно не беспокоит, что я чувствую. Сколько времени прошло с того дня, когда мы в последний раз ходили вместе ужинать? Даже если бы мы снова собрались это сделать, то ты, наверное, взял бы с собой газету. Хочу тебе сказать, Джордж, что иногда мне кажется, будто тебя больше не заботят ни дети, ни я. Если бы хоть раз, только один раз, ты продемонстрировал немного любви и понимания, я скончалась бы на месте от такого невероятного события», и т.д.

Очевидно, что такой разговор - не лучший способ привлечь внимание Джорджа. Это все равно, что бубнить ему на ухо: «Дважды два - четыре». Такие монологи редко вызывают у мужчин какую-нибудь иную реакцию, нежели приступы зевоты. Вместо того чтобы произносить скучные слова, вам следует изыскивать возможность довести необходимые истины до сознания вашего мужа в моменты интимного общения, отмеченного ощущением близости и взаимного понимания. Чтобы восприятие этих истин было эффективным, необходимо правильно выбирать время, манеру, стиль разговора и необходимые для него условия.

1. **Время.** Выберите такой момент, когда ваш супруг пребывает в хорошем настроении и готов положительно отреагировать на ваши слова. Пожалуй, такая возможность возникает сразу после ужина или перед сном, когда гасится свет, а может быть, утром, на свежую голову. Самое неподходящее время - это первый час после его прихода с работы. Увы, именно этот час оказывается чаще всего временем, когда начинаются стычки и ссоры. Затевайте такие трудные дебаты только тогда, когда как следует их спланируете и продумаете, чтобы использовать все потенциальные возможности для достижения успеха.
2. **Организация условий для разговора.** Идеальным вариантом будет просьба к мужу взять вас с собой в путешествие с ночевкой или на уик-энд в какое-нибудь приятное место. Если сооб-

ражния финансового характера заставят его отклонить вашу просьбу, то накопите нужную сумму, сэкономив на хозяйственных расходах, или найдите другие источники средств. Если все-таки у вас не будет возможности выбраться из дома, то примените другой вариант: пригласите для детей няню, а сами, вдвоем с мужем, отправляйтесь куда-нибудь завтракать или обедать. Если и об этом не может быть речи, то выберите дома такое время, когда дети чем-то заняты и не требуют вашего внимания. Можно отключить телефон. И все-таки, чем дальше вам удастся увести своего мужа от дома, где сконцентрированы все проблемы, стрессы и заботы, тем больше у вас шансов установить необходимый для такого разговора искренний контакт.

3. Манера. Исключительно важно, чтобы ваш муж не воспринял этот разговор как направленную против него атаку. У всех нас развиты механизмы эмоциональной защиты, которые приходят нам на помощь, когда возникает предчувствие опасности. Не давайте повода включить эти механизмы. Ваша манера разговаривать должна быть настолько теплой, исполненной любви и доверия, насколько это возможно в таких обстоятельствах. Дайте понять мужу, что вы хотите попытаться разъяснить свои потребности и желания, а не указать на его просчеты и недостатки. Более того, вы должны принять во внимание и его эмоциональную сферу. Отложите на время разговор, если по причинам, связанным с работой, он находится в состоянии сильного стресса, неважно себя чувствует или, может быть, он выбит из колеи какими-то обстоятельствами и событиями последнего времени.

Когда выбраны время, условия и манера разговора, когда все складывается удачно, чтобы выполнить надуманное, постарайтесь выразить мужу то, что вы чувствуете в глубине души, добиваясь, по возможности, желаемого эффекта. И как полагается каждому настоящему бой-скауту: будьте готовы!

Мне кажется, что вы считаете, будто женщина должна ползать перед мужем на коленях, как раболепствующая подхалимка, вымаливая у него милости. Так ли это?

Конечно, нет! Важнейшая цель, которая должна быть главной во взаимоотношениях между мужем и женой, - сохранение каждым из

них достоинства и самоуважения. Это замечание подводит нас к проблеме, на которую следует обратить особое внимание. Я заметил, что в большинстве случаев супружеские отношения страдают из-за неспособности супругов понять принцип универсальности человеческой природы. А он таков: мы ценим то, что нам посчастливилось получить, и отвергаем то, что нам навязывают.

Человек может с завистью смотреть на любую вещь, которая оказывается за пределами досягаемости, но как только та же вещь превращается в предмет, находящийся постоянно в его распоряжении, то она нередко теряет для него всякую ценность. Любая игрушка, которая предстает перед широко открытыми глазами ребенка в магазине, кажется ему самой интересной и нужной. Примерно такой же принцип действует и в романтических делах, особенно если речь идет о поведении мужчин.

Посмотрите на такой крайний случай, как поведение Дон Жуана, вечного любовника, который перелетал с одного цветка женственности на другой. Его сердце начинало бешено колотиться вслед каждой ускользавшей от него принцессе, с ноги которой спадал хрустальный башмачок. Вся его энергия до последней капли нацеливалась на то, чтобы завладеть ею. Однако сила его желания зависела только от того, насколько принцесса оставалась недоступной. В тот момент, когда его страстные мечты материализовывались, он начинал спрашивать себя: «Та ли это, которую я действительно желаю?» И дальше, по мере того как любовные отношения превращались в рутину, его внимание быстро обращалось к новым принцессам, и он начинал соображать, как бы ему избавиться от предыдущей.

Возвращаясь к реальности, следует отметить, что на примере Дон Жуана я не собирался показать, что все мужчины или даже большинство из них так же, как этот непоседа и бродяга, непостоянны и думают лишь о том, как избавиться от женщины, получив от нее все, что им хотелось. Конечно, некоторые мужчины и женщины, хотя и не в такой степени, изменчивы в своих желаниях. Сколько раз мне доводилось наблюдать, как наскучившие взаимоотношения, от которых, казалось бы, они оба очень устали, вдруг вновь становились желанными и необходимыми, когда один из партнеров принимал решение оставить другого. После многих лет апатии и заторможенности одна только мысль о возможной потере наполняет сердце романтическим желанием и безысходной надеждой.

Подобная ситуация совсем близко подобралась и к моему дому. Я пишу эти строки, сидя в приемном покое большой больницы. В эти минуты моей жене делают серьезную хирургическую операцию брюшной полости. Я пишу, чтобы снять напряжение и беспокойство.

Хотя я всегда чувствовал свою близость к Ширли, но сегодня утром моя нежная любовь и привязанность к ней достигли максимума. Пять минут назад из операционной появился хирург с выражением сочувствия на лице и сказал мужчине, который сидит рядом со мной, что у его жены рак. В совершенно недвусмысленных выражениях он сообщил о неблагоприятном результате анализа и о распространении метастазов.

Примерно через час у меня будет беседа с хирургом, который оперирует Ширли, и я остро ощущаю свой страх перед этим разговором. В течение четырнадцати лет мы жили вместе, и моя любовь к жене никогда не ослабевала, но она, пожалуй, никогда не достигала такой силы, как в тот момент, когда ей угрожает опасность. Как видите, на наши чувства оказывает воздействие не только азарт преследования, стремление кем-то овладеть, но и возможность невозможной утраты. Когда я писал последнюю фразу, хирург пришел и сказал, что жена перенесла операцию без осложнений, и патолог не обнаружил изменений в тканях брюшной полости. Я действительно везучий человек! Самую глубокую симпатию и сочувствие я испытываю к той семье, которой сегодня повезло меньше, чем нашей, и трагедию которой я сегодня здесь наблюдал.

Извините за назойливость, но я должен еще раз сформулировать принцип универсальности, о котором говорил ранее: мы мечтаем о том, что не в состоянии обрести, и теряем интерес к тому, от чего не можем избавиться. Отвечая на ваш вопрос, я хочу сказать, что эта аксиома особенно хорошо подходит к сфере чувств и, скорее всего, играет свою роль в истории вашей любви. Супруги часто забывают соответствующую часть этого принципа, однако это не означает, что сам факт супружества способен отменить его или изменить его действие. Как только один из супругов перестает уважать самого себя из страха перед потерей своего спутника, он тут же начинает выпрашивать и вымалывать «подаяние», часто сталкиваясь с безжалостным пренебрежением со стороны того, в ком он нуждается и кого так любит.

Подобные ситуации бывают и во время добрых взаимоотношений, когда на «пламя чувств» обрушивается шквал проблем и один из партнеров попадает в эмоциональную зависимость от поведения другого, признавая возможность неуважительного отношения к себе. Он говорит себе: «Как бы плохо ты ко мне ни относился, я останусь здесь у твоих ног, так как я не смогу жить без тебя». Это весьма надежный способ убить самые прекрасные и дружеские отношения между мужчиной и женщиной.

К чему же все-таки сводится мой совет? К тому, чтобы мужа и

жены кусали и царапали друг друга ради демонстрации своей независимости? Нет! Чтобы они играли друг с другом в пикантную игру «кошки-мышки» и создавали видимость ситуации преследования? Нет, ни в коем случае! Я советую всегда сохранять чувство собственного достоинства и самоуважения в своих взаимоотношениях.

Я уверена, что теряю мужа. Он проявляет признаки раздражения и полного отсутствия интереса ко мне. Он груб со мной на людях, а дома постоянно молчит. Наши сексуальные отношения ушли в небытие. Я умоляла его о любви, но теперь чувствую, что с каждым днем теряю под собой почву. Что мне сделать, чтобы спасти свою супружескую жизнь?

Вы описали симптомы состояния, которое я называю «синдромом упущенных возможностей». Достаточно часто мужчинам приходят мысли такого характера: «Мне 35 лет (или любой другой возраст) и я не становлюсь моложе. Хотелось бы мне провести оставшуюся жизнь именно с этой женщиной? Она мне так надоела! А ведь есть много других женщин, которые меня интересуют. Но куда мне деться: я связан по рукам и ногам». Примерно такие ощущения предшествуют скрытому стремлению к неверности. Такое стремление может проявляться также и в виде напряженности во взаимоотношениях между мужем и женой.

Как должна реагировать женщина, начинающая понимать, что ее муж чувствует себя обманутым в своих надеждах? Худшее, что она может сделать, это соорудить для него клетку. Скорее всего, именно такой будет ее первоначальная реакция. Она понимает, насколько важно для нее, чтобы он не уходил, она не знает, как жить без него на белом свете, не говоря о том, что ее мучат подозрения об увлечении ее мужа другой женщиной. Возмущение заставит ее еще крепче ухватиться за мужа и удерживать его любой ценой. Однако жалобы и просьбы лишь понизят степень уважения к ней со стороны мужа, и их отношения будут дальше расстраиваться.

Имеется и другой, как мне кажется, более продуктивный путь. Он основан на опыте, который я приобрел, работая консультантом. Этот подход обещает успех в восстановлении добрых отношений между супругами. Он состоит в том, чтобы стараться не надоедать мужу, когда тот почему-либо избегает нормальных отношений. Вместо того, чтобы говорить: «Почему ты со мной так поступаешь?»; «Почему ты

нс хочешь со мной разговаривать?»; «Почему ты не заботаешься обо мне?», жене следует самой слегка отстраниться от него. Обычно, когда он возвращается домой, она встречает его в дверях, прикасается к нему, стремится привлечь его внимание. Теперь же советую проходить мимо него, как бы не замечая его появления. На молчание с его стороны отвечать таким же молчанием. Женщине не следует проявлять враждебность или агрессивность, надо избегать состояния, когда она готова взорваться. Если, в конце концов, он спросит, что с ней происходит, то советую отвечать на все вопросы, в тоне спокойной уверенности, независимости и некоторой загадочности. Такое поведение создаст впечатление, что дверь для ухода из дома в поисках упущенных возможностей для него остается открытой. Вместо того, чтобы присасываться к мужу, наподобие пиявки, жена таким образом ослабляет узы и даже как бы бросает ему вызов. У мужа могут возникнуть сомнения: «Не слишком ли далеко я зашел, и не грозит ли это мне потерей чего-то очень ценного?» Если такая ситуация не заставит его задуматься и вернуться, то это значит, что изменения носят необратимый и окончательный характер.

Чрезвычайно трудно выразить все рекомендации в письменном виде. И я боюсь, что некоторые из моих читателей неправильно истолкуют суть того, что я предлагаю. Я не советую женам представлять перед своими мужьями в гневе. Я не советую топтать ногами и требовать уважения ваших прав в семье или замкнуться в себе и молча копить обиду и возмущение. Пожалуйста, не ставьте меня в один ряд с теми современными экспертами, которые призывают объявить мобилизацию женских батальонов для войны полов. Для меня нет ничего менее привлекательного, чем рассерженная женщина, которая полна решимости ухватить свою долю любым способом. Нет! Ответ лежит не в проявлении враждебной агрессивности, а в сохранении спокойного самоуважения!

Короче говоря, достоинство личности в семейной жизни поддерживается таким же образом, каким вы его сохраняли тогда, когда ваш муж еще только ухаживал за вами. Нужно смотреть на ситуации с такой позиции: «Я тебя люблю и полностью принадлежу тебе. Все, что я делаю, связано лишь с той частью наших отношений, которая зависит от меня. Я не могу потребовать от тебя любви ко мне. Ты пришел ко мне по своей воле, и после этого мы решили пожениться. Никто не заставлял нас жить вместе. Такая же свобода необходима для поддержания нашей любви. Если ты предпочтешь уйти от меня, то я не в силах описать ту боль, какую ты мне причинишь. Это будет для меня крушением, так как я отдала нашей совместной жизни всю себя. Тем не менее я дам тебе возможность уйти и, в конечном счете,

все переживу. Я не могла требовать от тебя чувства любви даже в самом начале наших отношений, поэтом) сейчас я могу только просить тебя об этом».

Такое повеление женщины, предоставляющее свободу выбора мужчине, зачастую приводит к радикальным положительным изменениям во взаимоотношениях между супругами.

Я люблю свою жену, уверен, что и они меня любят, но в последние годы в наших отношениях обозначилась какой-то застой. Мне кажется, у нас не осталось ничего, кроме работы и домашних забот: убрать в доме, позаботиться о детишках, починить крышу, отремонтировать автомобиль и т.д. Нас совершенно засосали повседневные заботы. Можно ли вырваться из такого убивающего любые чувства образа жизни? Как оживить нашу супружескую жизнь?

Вы описали ситуацию, которую я называю «правильная жизнь», имея в виду бесконечные обязанности, которые начинают подавлять и омертвлять все остальные стороны супружеской жизни. Оставить такое положение без изменений - это значит принести в жертву нечто драгоценное, что было в ваших отношениях. Предлагаю сделать сознательное усилие, чтобы снова вернуть четыре составляющих, на которых, по-моему, основывается супружеская жизнь. Начать можно с удовольствий и развлечений. Вы с женой должны встречаться вне дома по крайней мере раз в неделю, оставляя детей дома под присмотром. Советую всей семьей заняться каким-нибудь видом спорта или активным отдыхом. Это могут быть теннис, гольф, плавание, катание на лыжах, любые другие занятия.

Во-вторых, вам нужно стремиться поддерживать в ваших взаимоотношениях огонь романтических настроений. Для этого годятся любовные записочки, сюрпризы, обеды при свечах, незапланированные вылазки и путешествия в выходные дни, не говоря о множестве других возможностей.

В-третьих, вы должны сохранять часть своего времени и сил для полноценных сексуальных отношений. Уставшие тела занимаются усталым сексом. К этой стороне ваших взаимоотношений, конечно, надо подходить творчески.

В-четвертых, наиболее счастливыми оказываются те супружеские

пары, которые стремятся укрепить чувство собственного достоинства друг у друга. Потребности человеческого «Я» можно удовлетворить в рамках супружеских уз. Ничто так не способствует поддержанию близости между супругами и стабильности брака, как выражение уважения к личности супруга.

Любой человек, не лишенный чувства ответственности, вынужден заниматься повседневными заботами «правильной» жизни, но выполнение этих обязанностей не должно подрывать нормального состояния всех членов семьи как в психическом, так и в физическом отношении и разрушать гармонию супружеской жизни.

Я пришла к заключению), что мой муж не в состоянии осознать мои душевные потребности. Он не читает книги, которые я ему предлагаю, не ходит вместе со мной на семинары, не слушает записи, которые нравятся мне... Он даже не хочет разговаривать со мной о моих неприятностях и разочарованиях. Тем не менее он хороший человек, он верен мне и он настоящий отец своим детям. Что вы можете посоветовать, чтобы разрешить эту проблему?

Ответ, который я могу дать, наверное, вас не удовлетворит. Но я знаю, что он находится в согласии с волей Господа. Мой совет сводится к тому, чтобы вы попробовали изменять то, что может изменяться, объяснять то, что может быть понято, учить тому, чему можно научиться, пересматривать то, что нуждается в пересмотре, решать те проблемы, которые можно разрешить, затевать переговоры по тем вопросам, по которым возможен компромисс. Старайтесь построить свой супружеский союз из того материала, который вложили в него два несовершенных человеческих создания, обладающие уникальными личностными особенностями. Вам никогда не удастся сгладить все острые углы, избавиться от всех недостатков, поэтому постарайтесь развить такой взгляд на супружескую жизнь, который позволит смотреть на все трудности с оптимизмом. Наберитесь решимости принимать реальность такой, какая она есть. Одним из условий сохранения здоровья и душевного равновесия является способность человека принимать как должное то, что он не может изменить. Вы могли бы прийти до состояния полного расстройств, если бы пытались повлиять на обстоятельства, которые лежат за пределами ваших воз-

можностей. Но даже в этих условиях вы можете принять решение и устоять. Для этого надо проявить волю. Иначе вы можете пожать плоды малодушия.

Можете ли вы признать, что муж не в состоянии удовлетворить все ваши потребности и оправдать ваши надежды? Редко случается, чтобы один человек мог исполнить любое желание, которое таится в душе другого человека. Очевидно, в этой ситуации нужно иметь в виду и другую сторону: вы ведь тоже не совершенство. Возможно, что муж не способен удовлетворить весь комплекс ваших потребностей в эмоциональной сфере, но ведь вы также не способны стать, к примеру, воплощением его мечты о секс-машине, действующей 24 часа в сутки. Обоим супругам следует готовить себя к спокойному восприятию человеческих слабостей и недостатков, к раздражительности и усталости, а время от времени и к ночным приступам головной боли у одного из партнеров. В основе счастливого супружества не надо искать человеческого совершенства. Счастливые муж и жена - это супруги, взгляд которых на жизнь основан на здоровых позициях, что помогает им не обращать внимание на множество неразрешимых проблем. Слава Богу, моя жена Ширли строит свое отношение ко мне именно на такой основе.

В своих книгах вы употребляете выражение: «Взгляд с определенной позиции». Объясните, пожалуйста, какой смысл вы вкладываете в эти слова?

Разрешите высказать свои соображения несколько по-другому. Даже незначительная перемена вашей точки зрения на супруга может изменить ваше отношение к нему, и он покажется вам гораздо благороднее. Джойс Ландорф - талантливая писательница и мой друг - осмыслила значение такой перемены гораздо лучше, чем все известные мне эксперты. В первые же годы своего замужества она стала сердиться на своего мужа из-за множества причин. Дик без всякого умысла задевал ее самолюбие только лишь в силу специфики своей манеры поведения и характера. Например, каждый вечер перед тем, как отправиться отдыхать, он имел обыкновение спрашивать: «Джойс, ты заперла заднюю дверь дома?» Она всегда отвечала утвердительно, что не мешало Дикун немедленно пойти к двери, чтобы самому убедиться в ее словах. У Джойс имелось только две версии для истолкования его поведения: «Он думает, что она ему лжет, когда говорит, что заперла дверь», или «Он думает, что у нее не хватает ума,

чтобы запомнить, закрыла она дверь или нет». Оба варианта приводили ее в ярость. Эта ситуация способствовала возникновению многих конфликтов между супругами.

Однажды вечером, когда Дик направился проверять запертую дверь, Господь обратился к женщине: «Взгляни на него хорошенько, Джойс», - сказал Он. «Что Ты имеешь в виду, Господи?» - спросила она в ответ. «Я сделал твоего мужа человеком, «умеющим все проверять». Он привык проверять каждую мелочь. Именно поэтому из него получился такой хороший банкир. Он способен только взглянуть на колонки чисел, чтобы мгновенно обнаружить ошибку, которую другие просмотрели. Я наделил его этой способностью, чтобы он мог справиться с обязанностями, связанными с банковским делом. Да, Джойс! Я сделал Дика таким и хочу, чтобы ты принимала его таким, какой он есть».

Что за фантастическое прозрение! Оказывается зачастую, что та или иная особенность в поведении мужа, вызывающая наибольшее раздражение его жены, является побочным продуктом тех его качеств, за которые она его больше всего уважает. Скорее всего именно его придирчивость и бережливость, вызывающие у жены возмущение, позволили ему добиться успехов в предпринимательской деятельности, которыми она так восхищается. Возможно также, что внимательность мужа к нуждам своей матери, к которой его жена испытывает неприязнь, является одним из проявлений его положительных качеств - преданности интересам своей семьи. А может быть, что его хладнокровные выдержка и спокойствие в кризисной ситуации, которые когда-то привлекли к нему будущую жену, взаимосвязаны с тем, что в спокойные времена ему недостает раскованности и широты натуры. Суть дела в том, что Бог дал вашему мужу такой характер. И вы должны принимать его вместе со всеми его особенностями, которые он не в силах изменить. Тем более что он должен поступить так же и по отношению к вам. Именно это я имею в виду, когда говорю о терпении - в этом воля Господа. Он хочет, чтобы мы прозрели и посмотрели на свою жизнь как на временное явление, которое не вбирает в себя все, что важно для человека. Апостол Павел четко выразил эту мысль о стойкости, когда попал в тюрьму и писал оттуда своим друзьям во Христе:

«Говорю это не потому, что нуждаюсь; ибо я научился быть довольным тем, что у меня есть: умею жить и в скудости, умею жить и в изобилии; научился всему и во всем, насыщаться и терпеть голод, быть и в обилии и в недостатке; все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Послание к Филиппийцам, 4: 11-13).

Мой муж не способен удовлетворить мои потребности. Ему совершенно чужды возвышенные чувства, он не общителен и, думаю, таким останется навсегда. Ситуация приобретает тупиковый характер. Вместо стремления терпеть создавшееся положение, мириться с ним, как вы предлагаете, у меня возникли мысли о разводе. Но я никак не решаюсь это сделать и постоянно спорю сама с собой в поисках ответа: «Выпрыгнуть мне из этой лодки или остаться в ней?» Посоветуйте, пожалуйста, может ли развод стать решением проблемы для таких людей, как я?

Мне приходится видеть многих женщин, которые испытывали такое же состояние возбуждения, какое вы описываете. Эти женщины думали о возможности развода днем и ночью, взвешивая множество неприятных последствий такого шага, останавливаясь на единственном привлекательном, по их мнению, решении: избавление от мужа. Конечно, их беспокоило, какое действие окажет развод на детей. Они не представляли, как смогут воспитывать их, думали о возможности утаить развод от родителей. Каждая женщина по кругу перебирала все плюсы и минусы: «Должна я это сделать или нет?» Идея расстаться с мужем и отталкивала, и притягивала одновременно.

Особенности подобной стадии сомнений и размышлений напоминают мне кадры из одного классического документального фильма, который был снят на заре кинематографа. Оператору удалось поймать в кадр драматическое событие, которое происходило на Эйфлевой башне. Недалеко от ее вершины расположился наивный изобретатель, который сконструировал устройство наподобие птичьих крыльев. Он прикрепил их к рукам, чтобы совершить полет, но не был вполне уверен, что его крылья будут надежно действовать. В фильме показано, как он подходит к перилам и смотрит вниз, потом пятится назад, чтобы снова вернуться к краю. В следующем эпизоде он уже стоит на перилах, пытаясь набраться мужества, чтобы прыгнуть, потом возвращается назад на платформу. Даже при тех примитивных съемочных возможностях, которые имелись в те времена, в фильме схвачена внутренняя борьба, переживаемая незадачливым изобретателем. «Стоит попытаться или нет? Если крылья сработают, я стану знаменитым. Если они откажут, то я упаду и разобьюсь насмерть». Вот такая азартная игра! Наконец, человек вновь забирается

на перила. Он уже ни за что не держится руками и раскачивается взад-вперед. В этот последний момент решается его судьба. Затем он прыгает. Последняя сцена снята камерой, направленной вниз. В кадре видно, как человек падает камнем, наверное, даже не успев вспомнить о своих злополучных крыльях.

В некотором смысле женщину, пребывающую в подавленном состоянии, можно сравнить с человеком, балансирующим на краю пропасти. Она знает, что развод - опасное и непредсказуемое мероприятие, и все еще думает: «А вдруг еще удастся вспорхнуть и почувствовать свободу, как птица... Хватит ли мужества для прыжка? Нет, лучше остаться в безопасности, стоя на платформе». Однако, с другой стороны, развод мог бы стать избавлением, к которому она так давно стремилась. В конце концов другие ведь делают это. Женщина в замешательстве склоняется то в ту, то в другую сторону и в последний момент зачастую принимает фатальное решение.

Что с ней происходит потом? По моим наблюдениям, «крылья» не обеспечивают бывшей жене ожидаемой поддержки. После преодоления предусмотренных законом формальностей заканчивается борьба по вопросу об опеке над детьми, урегулированы проблемы раздела имущества, и жизнь возвращается в русло повседневности и монотонности. Но какой! Женщине приходится искать работу, чтобы заработать деньги на содержание дома, но у нее мало навыков и умений, которые ценятся на рынке труда. Она может пойти работать официанткой, администратором или продавщицей. Но ей тогда придется оплачивать услуги приходящей няни для своего ребенка, если, конечно, удастся найти таковую, так как денег для этого остается очень мало. Ее энергия станет скоро иссякать. Она будет возвращаться вечером измученная, а дома сталкиваться с неотложными потребностями своих детей, которые ее раздражают. Женщине придется пройти суровое жизненное испытание.

Вскоре она начнет мучиться воспоминаниями, все чаще обращаясь в них к своему бывшему мужу, который вроде бы неплохо справлялся с их семейными проблемами. Он всегда неплохо зарабатывал, а теперь, когда живет отдельно от семьи, у него еще больше свободы. Кроме того (это очень важный момент!), в нашем обществе статус разведенного мужчины гораздо выше, чем статус разведенной женщины. Бывший муж скоро находит любовницу гораздо моложе и привлекательнее своей бывшей жены. Разведенная женщина начинает ревновать и вновь впадает в депрессию. А что в этом удивительного?

Я рассказываю такую незатейливую историю из реальной жизни не для того, чтобы отпугнуть людей от развода. Эта схема развития

событий типична. Я наблюдал поступки многих женщин, стремившихся к разводу по тем же причинам, которые здесь упоминались. Впоследствии они жили с чувством сожаления о своем поступке. (В данном случае я не имею в виду женщин, решившихся на развод из-за супружеской неверности.)

Образ мужа вдруг вновь становился привлекательным. Однако женщине, переступившей черту, приходилось подчиниться законам жизни.

Развод не может разрешить семейные проблемы слишком занятых делами мужей и прозябающих в одиночестве жен. В обществе произошла либерализация взглядов в сторону признания непостоянства брака. Но ведь пересмотра норм, заложенных в Библии, не произошло! Знаете ли вы, что говорит Господь о разводе? Он дал ясное представление о Своем взгляде на развод в книге пророка Малахии, где особое внимание обращается на поведение мужей, которые стремятся к новым сексуальным развлечениям.

«И вот, что еще вы делаете: вы заставляете обливаться слезами жертвенник Господа с рыданием и воплем, так что Он уже не призывает более на приношение и не принимает умиловительной жертвы из рук ваших. Вы скажете: за что? За то, что Господь был свидетелем между тобою и женою юности твоей, против которой ты поступил вероломно, меж тем как она подруга твоя и законная жена твоя. Но не сделал ли того же один, и в нем пребывал превосходный дух? Что же сделал этот один? Он желал получить от Бога потомство. Итак, берегите дух ваш, и никто не поступай вероломно против жены юности своей.

Если ты ненавидишь ее, отпусти, говорит Господь Бог Израилев; обида покроет одежду его, говорит Господь Саваоф; посему наблюдайте за духом вашим и не поступайте вероломно.

Вы прогневаете Господа словами вашими и говорите: Чем прогневаем мы Его? Тем, что говорите: Всякий, делающий зло, хорош перед очами Господа, и к таким он благоволит, или: где Бог правосудия? (Книга Пророка Малахии, 2: 13-17).

Почему в наше время многие мужчины бесчувственны к потребностям женщин? Создается впечатление, что они не проявляют внимания к своим женам даже тогда, когда женщины прилагают максимум усилий, пытаясь рассказать мужьям о своих нуждах?

Я задаю себе вопрос: «Действительно ли мужчины так сильно изменились в течение последних лет?» Я склонен сомневаться в том, что большинство мужчин вообще когда-либо реагировали на желания жен именно так, как этого хотелось бы женщинам. Разве фермер, живший сто лет назад, приходил домой с поля и говорил: «Расскажи мне, дорогая, каковы сегодня дела у детишек?» Нет! Наверное, он был так же безразличен к особенностям женской натуры, как и многие современные мужья. Однако что же действительно изменилось? Считаю, что изменились взаимоотношения между женщинами.

Сто лет назад женщины вместе готовили еду, сообща занимались консервированием и стиркой, вместе совершали молитву и переживали проблемы, возникавшие в период беременности. А когда родился младенец, то собирались многочисленные тетушки, бабушки, соседки, чтобы показать молодой матери, как пеленать, кормить и воспитывать ребенка. Этот контакт между женщинами давал им большую эмоциональную поддержку. Женщина практически никогда не оставалась в одиночестве.

Увы! Сегодня ситуация совершенно другая. Расширенная семья, состоящая из представителей более чем двух поколений (родители - дети - внуки) исчезла, лишив женщину прекрасного источника безопасности и дружбы. Ее мать живет в Нью-Джерси, а сестра - в Техасе. Более того, многие американские семьи стали менять место жительства каждые три-четыре года, что препятствует образованию устойчивых дружеских связей между соседями. Существует еще один фактор, значение которого почти не признается: у американских женщин появилась склонность к соперничеству в вопросах экономического положения, стала появляться подозрительность по отношению друг к другу. Для многих женщин просто немислимо даже подумать о приглашении в свой дом друзей до тех пор, пока он не будет заново покрашен и обставлен новой мебелью. Кто-то очень метко заметил: «Мы трудимся изо всех сил, чтобы иметь красивые дома, жаль только, что в них никто не придет». В результате наступает изоляция, своего рода обособление, а с ним и его сестра - одиночество.

Я наконец начинаю понимать, где находится «мертвая зона» в моем отношении к жене. Я всегда считал, что, если я обеспечиваю материальные нужды своей семьи и сохраняю верность жене, значит, я выполняю свои обязанности мужа. Но вы считаете, что я обязан помогать своей жене в удовлетворении ее потребностей также и в эмоциональной сфере. Правильно ли я вас понимаю?

Да, вы правильно меня поняли. Это становится особенно важно в настоящее время, когда женщины, подвергаясь большему социальному давлению, вынуждены заниматься только заботами о своем доме. Все, к чему их приучали с раннего детства, подвергается осмеянию и презрению. Нет ни одного дня, чтобы ценности христианского наследия с откровенным презрением не подрывались и не подвергались издевательствам. От такой непрерывной бомбардировки страдает представление о материнстве как о ценности, достойной того, чтобы женщина посвящала ей как можно больше своего времени.

Нужно ли стремиться к тому, чтобы мужчина и женщина стали единой плотью и кровью? Они обязаны стремиться в первую очередь найти себя друг в друге. А желание мужчины отделить себя как личность от жены носит оскорбительный характер по отношению к женщине. И с этим нельзя мириться.

Для современной женщины представляется невозможным описание жизни идеальной жены и матери, которое дается в Притчах Соломоновых (31: 10-31).

Говорить о роли женщины как помощницы, кормилицы, врачевательницы ран, дарительницы любви, строительницы домашнего очага и воспитательницы детей считается просто безвкусным. Многие нынешние хранительницы домашнего очага пытаются сберечь все эти ценности, имеющие глубокие корни, однако без особой надежды на успех. Они беззащитны перед лицом постоянно ведущейся против них кампании. Средства массовой информации на Западе - радио, телевидение и пресса - неумолимо трудятся ради того, чтобы разрушить последние остатки христианских традиций. А у женщин, которые продолжают верить в это духовное наследие, постоянно выбивается опора из-под ног. Делается все, чтобы они оказались в глупом положении, почувствовали свою старомодность и несостоятельность. В большинстве случаев чувству их собственного достоинства наносится невосполнимый ущерб. Им ведь приходится бороться с широким об-

щественным движением, почти ни от кого не получая существенной поддержки.

Позвольте мне высказаться по этому поводу в более прямых выражениях. Настало время, когда мужчина, отдавая должное готовности и воле своей жены противостоять давлению общественного мнения, должен прийти ей на помощь. Он обязан понять, что жена целые дни проводит дома, когда, возможно, даже по соседству нет никого, кто бы ее поддержал и понял. Она все время находится в компании, состоящей исключительно из ее детей - розовощеких малышей и сверстных подростков. Я не предлагаю мужьям постоянно мыть посуду или натирать полы. Я имею в виду прежде всего эмоциональную поддержку. Мужу необходимо проявлять готовность к разговору и заинтересованное участие в нем, чтобы дать жене возможность ощутить себя настоящей леди, исполненной чувства собственного достоинства. Советую предоставлять жене один день в неделю для отдыха от семейных забот. В этот день сходите вместе в ресторан пообедать и почаще напоминайте жене, что вы ее любите. Если в своих отношениях с женщиной мужчина не предпринимает подобных усилий, то она остается беззащитной и одинокой перед силами зла.

Влияет ли потеря традиционных взаимоотношений между женщинами на судьбу их супружеской жизни?

Да! Причем это носит опустошительный характер. Тот факт, что женщина лишается всякой осмысленной поддержки извне, оказывает огромное давление на взаимоотношения между мужем и женой. В такой ситуации мужчина становится для женщины объектом первостепенной важности (как в процессе повседневного общения, так и во время стрессов), способным оказать товарищескую поддержку, выразить ей свою любовь. Мужчина несет ответственность не только в семейной жизни. На работе он также испытывает сильные эмоциональные нагрузки. Самооценка его мужского достоинства зависит от его умения справляться со своим делом. Общественное положение семьи в целом также зависит от его успехов на работе. К тому времени, когда он добирается вечером домой, чаще всего у него самого остается очень мало нежных чувств, которыми ему хотелось бы поделиться со своей женой, даже если он ее прекрасно понимает.

Позвольте мне обратиться к женщинам - хранительницам домашнего очага, которые вышли замуж за очень занятых и малообщительных мужчин.

Не пытайтесь зависеть от своего мужа в том, что касается удовлетворения ваших духовных потребностей. Иначе вы окажетесь в состоянии постоянного недовольства и разочарования из-за его неспособности помочь вам в этом. Вместо терзаний советую создать свой круг приятельниц - женщин, с которыми вы могли бы откровенно разговаривать, смеяться, огорчаться, мечтать и отдыхать. Посмотрите вокруг повнимательнее и увидите многих жен и матерей, у которых такие же, как у вас, проблемы, потребности и жизненные ситуации. Как только вы начнете искать таких женщин, они немедленно появятся на вашем пути. Придумайте для своей компании совместные занятия: хобби, деятельность в рамках церковной общины, изучение Библии, клуб любителей езды на велосипеде, аэробика, - в общем, то, что всех заинтересует. Но любой ценой старайтесь сопротивляться попыткам втолкнуть вас обратно в четыре стены вашего дома, где вам опять придется жалеть себя и ждать, когда явится на белом коне ваш Лоэнгрин.

Глава 22

ХРАНИТЕЛЬНИЦА ДОМАШНЕГО ОЧАГА

Я домохозяйка, и мне очень неприятно, что роль жены и матери уже не вызывает того уважения в обществе, какое было в прежние времена. Почему так резко изменились взгляды на эти традиции в Западном мире?

Изменение представлений о роли женской сексуальности стало главной целью всех, кто стремится революционизировать взаимоотношения между мужчинами и женщинами. Различные женские движения и средства массовой информации весьма преуспели в изменении взглядов самих женщин на их роль в семье и в обществе, что привело к дискредитации и осмеянию почти всех традиционных критериев женственности. Особенно это коснулось роли и обязанностей женщины, связанных с материнством и ведением домашнего хозяйства. За последнее десятилетие слово «домохозяйка» стало навязчивым символом эксплуатации, подавления и, прошу прощения, глупости. По крайней мере, таким оно видится глазами радикально настроенных феминисток. Мы как нация можем совершить большую ошибку, если и в дальнейшем будем проявлять проникающее во все сферы жизни неуважение к женщинам, которые посвятили себя благополучию своих семейств.

Вы говорили о роли средств массовой информации в формировании представления о женственности. Наверное, вы имели в виду телевизионные кампании и кинопродюсеров, намеренно пытающихся разрушить или изменить традиционную роль, которую всегда играли американские женщины. Правильно ли я вас понимаю?

У меня нет сомнений по этому поводу. Индустрия развлечений неустанно работала над созданием образа совершенно новой женщины, обладающей замечательными данными и возможностями. Мы видели ее на протяжении семидесятих годов в образах Чудо-женщины, Бионической женщины, Женщины-паука и Ангелов Чарли, а также других деловых могущественных, но при этом сексуальных женщин. В одной из моих книг я описал эту новую предписанную обществом роль женщины:

«Образ женщины, который теперь пытаются нам навязать, представляет собой смехотворную комбинацию наивной фантазии и феминистской пропаганды. Сегодня «сильную» женщину нам показывают всегда, без сомнения, великолепной и даже сверхпрекрасной. Она носится по «городам и весям» в спортивном автомобиле, в то время как мужчина, ее компаньон, сидит рядом с ней, нервно покусывая ногти. Она излучает самоуверенность, которая струится даже с кончиков ее пальцев. Она может запросто обезоружить любого мужчину, пользуясь приемами каратэ и нанося ему мощные удары кулачками. Она потрясающе обращается с пистолетом и играет в теннис, а то и в футбол. Она изъясняется изысканными оборотами, столь непринужденно слетающими с ее уст, что кажется, будто их нашептывают некие засевшие в ее голове невидимые суфлеры. Будьте уверены, в вопросах секса она гурманка, но ее не испугало бы и участие в свадебной церемонии. На нее свалилась огромная удача оставаться вечно молодой. Она никогда не болеет. И речи быть не может, чтобы она сделала хотя бы малейшую ошибку или оказалась в глупом положении. Короче говоря, она неподражаема и безукоризненна во всем, за исключением одной любопытной способности, традиционно считавшейся женской: приготовления еды, шитья и воспитания детей. Современная героиня экрана являет собой замечательный образец суперженщины, стоящей в гордой и беском-

промиссной позе - «руки в боки» и с уверенно попирающими землю ногами.

Но эта женщина нереальна. Она такая же фальшивка, как супермужчины в исполнении Берта Рейнолдса и Роджера Мура. Эти герои и героини - воплощения одной и той же опасной фантазии.

Расскажите, пожалуйста, об изменениях, произошедших в представлениях многих людей о роли женщины в семье. Куда это может нас завести?

Одним из основных результатов стало распространение среди женщин депрессии и появление чувства неуверенности в себе. Бог создал нас существами разных полов, поэтому любая путаница в понимании этого приводит к распаду адекватных представлений о своей личности. В наибольшей степени она оказала воздействие на тех женщин, которые, полностью отождествляясь с традиционной ролью, воспринимали себя «приписанными» к выполнению исключительно домашних обязанностей. В результате жены и матери стали спрашивать себя в недоумении: «Кто же я?» И следом: «А кем, собственно, я должна быть?» Оказывается, не подготовившись к новым веяниям, мы разрушили старую систему ценностей, что обернулось повсеместной путаницей и раздражением.

Теперь обозначилось новое удивительное явление. Сомнения в себе распространились и на представителей сильного пола. Полагаю, что это было неизбежно. Общественное движение, создающее хаос среди представителей одного пола, рано или поздно затрагивает и представителей другого. В результате многие современные мужчины входят в полосу разрушения своей психологической сущности.

Журнал «Психология сегодня» опубликовал статью Джеймса Левина, в которой автор сделал обзор трех новых книг, посвященных проблемам сдвигов в характере и роли мужчин. В начале статьи автор вскрывает содержание этих проблем.

На протяжении последнего времени выходили бесчисленные книги о положении женщин. Теперь же мы получили возможность ознакомиться с подборкой результатов исследований, касающихся мужчин. Красной нитью проходит одна тема: мужчина переживает кризис. «Затюканные» представительницами женских движений, связанные по рукам и ногам

традиционными представлениями о мужественности, глубоко проникшими в их сознание, мужчины буквально не понимают, кто же они такие, чего от них хотят женщины и, более того, чего же они сами от себя хотят.

Это правда! Мужчины пребывают в замешательстве, они не знают, с кем они должны себя отождествлять в системе разделения ролей между полами. Все понимают, что не годится быть «тряпкой» (что бы ни имелось в виду под этим словом), но у каждого остается некоторая неуверенность в вопросах: «Так ли должен себя вести настоящий мужчина?» Вроде бы так. Но ведь в жизни бывает совсем по-другому. Или: «Должен ли я занимать в доме место лидера и носителя власти?» Да! Но не в том случае, когда его жена обладает «развитым чувством собственного достоинства». Такой мужчина задает себе и другие тривиальные вопросы: «Должен ли я открывать дверь перед своей женой и уступать место женщине в транспорте, а также вставать, когда она входит в комнату? Хватит ли у меня духу выйти на защиту своей Отчизны в случае войны? Следует ли мне носить украшения и атласные туфли?» Остались ли хотя бы какие-то особенности, отличающие мужчин от женщин? Что-то не слышно, чтобы средства массовой информации рассказывали когда-либо об этом.

И снова я должен подчеркнуть, что путаница с разделением ролей между мужчинами и женщинами не является результатом случайной эволюции социальной среды. Это - продукт усилий, направленных на дискредитацию традиционной роли мужественности, на подрыв семейных отношений и исходящих из того, что традиционная мужественность якобы ограничивает другие возможности мужчины. Именно так некоторые средства массовой информации и ученые бихевиористского толка воспринимают концепцию мужественности.

Вы, как я понял, считаете, что всех нас надо поместить в рамки традиционных ролей мужчины и женщины, независимо от того, хотим мы этого или нет. Говорите ли вы женщинам, что они должны быть заняты только воспитанием детей, даже в тех случаях, когда они вообще не хотят их иметь?

Конечно, нет. Это - прерогатива женщины. Только она имеет право решать вопрос, иметь ли ей детей. Мне не могла прийти в голову такая глупость, как давать советы человеку по этому поводу. Однако

стремление всех женщин этим правом воспользоваться в отрицательном смысле привело бы к исчезновению человеческого рода. Если бы это случилось, то через каких-то тридцать пять лет последнее поколение смертных состарилось и умерло бы, не оставив после себя потомков. Вот какой силой, сравнимой разве что с Божьей, обладают женщины! Женщина может закусить удила и галопом устремиться вниз по дороге к забвению, а за ней туда прогромыхает вагон со всем человеческим родом. Никакая водородная бомба не смогла бы сравниться со столь эффективным средством уничтожения человечества, причем без кровопролития и загрязнения окружающей среды.

И вот - не кошмарный ли это сон, не имеющий ничего общего с реальностью? Анализ печатных выступлений различных авторов и организаций, придерживающихся либеральных и левых взглядов, показывает, что на протяжении ряда лет почти невозможно было найти статью или книгу, в которых бы ребенок не расценивался как обуза, неприятность и помеха. На детей смотрели как на «демографическую бомбу», способную погубить Землю. Я убежден, что такой взгляд сыграл свою отрицательную роль в распространении бушевавшей по всей стране эпидемии злоупотреблений по отношению к детям. С уверенностью можно сказать, что эти публикации способствовали такому постыдному явлению, как рост числа аборт. В Америке ежегодно не давали родиться более чем миллиону младенцев, которые уже никогда не займут свое место в жизни нашего общества. Вместо них нам может достаться в наследство стареющее поколение, в котором все меньше будет детей, способных в дальнейшем взять на себя роль родителей. Следовательно, распределение ролей между полами тесно связано с перспективами выживания всего общества. Что, например, может случиться, если нынешнее трудоспособное поколение, достигнув пенсионного возраста, будет численно значительно превышать количество более молодых работающих людей? Кто будет обеспечивать материальными средствами систему социального обеспечения, когда нынешние взрослые люди станут слишком старыми, чтобы зарабатывать себе на жизнь? Кто будет пополнять армию, если государству вдруг возникнет угроза извне? Что произойдет с экономикой, в основе которой, скорее всего, будет не рост, а падение производства? Конечно, у освободившейся женщины будет своя дорога, свое право на аборт и бездетность. Она сумеет доказать, что никто не вправе говорить ей, как поступать с собственным телом. Но разве это беда?!

Что надо ответить человеку, считающему материнство, супружескую жизнь и занятия домашним хозяйством скучными и монотонными делами?

Наверное, он в чем-то прав. Но мы должны отдавать отчет, что практически многие занятия также связаны с монотонностью. Кажется ли нам прекрасной работа телефонистки, в течение всего дня соединяющей и разъединяющей контакты на телефонном коммутаторе! А какова работа медика-патологоанатома, которому с утра до вечера приходится рассматривать в микроскоп пробы и выращивать культуры бактерий? А работа дантиста, проводящего всю свою жизнь за сверлением и пломбированием больных зубов? Или работа поверенного, читающего в душной библиотеке пыльные книги? А работа писателя, пишущего страницу за страницей? Во время повседневной работы человеку не всегда удастся ощущать вдохновение и трепет сердца. Однажды во время поездки в Вашингтон мне пришлось остановиться в гостинице по соседству с номером знаменитого виолончелиста, прибывшего в город, чтобы дать в тот вечер концерт классической музыки. В течение всего дня я слышал в своей комнате, как он готовился к концерту. Он не исполнял звучные фрагменты из концерта с оркестром, а снова и снова повторял гаммы и упражнения. Эти занятия начались рано утром и продолжались до самого вечера, до тех пор, когда ему надо было отправляться на концерт. Уверен, что многие его слушатели в зале думали про себя: «Какая прекрасная, блестящая жизнь у этого знаменитого музыканта!» А на самом деле он целый день провел в одной из комнат гостиницы в компании своего инструмента...

Конечно, работа домашней хозяйки и матери намного скучнее, чем большинство других профессий, особенно если у женщины нет стремления замыкаться и избегать контактов с окружающим миром. Однако речь идет о важности того или иного рода деятельности в жизни человека. Можно с уверенностью сказать, что никакая профессия не может конкурировать с ответственностью и важностью материнских забот по вскармливанию и формированию личности нового человеческого существа.

Пожалуй, следует напомнить всем матерям одно очень важное обстоятельство: те обязанности, которые вы сейчас выполняете, не вечны. Ваши дети будут находиться при вас в течение совсем немногих, быстро проходящих лет. А потом от всех обязанностей, которые лежат сейчас у вас на плечах, останется только легкая дымка воспоминаний. Пользуйтесь счастьем общения со своими детьми каждое

мгновение, даже тогда, когда бывает трудно. Пусть вас удовлетворяет сознание важности той миссии, которую вы достойно выполняете.

*Как вы относитесь к матерям, работающим вне дома, причем в ситуациях, когда в финансовом отношении в этой деятельности нет необходимости?**

РАБОТАЮЩИЕ МАТЕРИ И ИХ СЕМЬИ

В настоящее время Америка стала свидетелем беспрецедентного движения, цель которого - превращение женщин в рабочую силу. Ныне формально занято на работе вне дома более половины женщин нашей страны. Одна из трех женщин, имеющих детей в возрасте до шести лет, где-то работает. И это число устойчиво возрастает. Как воспринимать эту тенденцию? Как нормальную или патологическую? Это один из сложных вопросов нашего времени, ответ на который особенно быстро меняется. Вокруг него постоянно разгораются горячие дебаты и острые конфликты. У каждого человека имеется свое мнение по этой проблеме. Пожалуйста, познакомьтесь и с моими соображениями.

Уверен, что было бы безрассудством и непредусмотрительностью со стороны любого специалиста по вопросам семьи, особенно если он - мужчина, указывать женщинам Америки, как они должны прожить свою жизнь. Решение о том, делать карьеру или стать домохозяйкой, является вопросом исключительно индивидуального выбора, который могут сделать только сами женщины вместе со своими мужьями. Конечно, заняться поиском работы часто приходится под влиянием инфляции, наблюдающейся в экономике страны. Кроме того, случаются отклонения и сбои в супружеской жизни, когда муж не может работать или уходит из дома. Очевидно, что при возникновении подобных проблем требуется, чтобы женщина вносила свой финансовый вклад в бюджет семьи. Поэтому, когда замужняя женщина-мать приходит к заключению, что она должна пойти работать, реакция со

ЗАМЕЧАНИЕ ИЗДАТЕЛЯ. Этот вопрос приобрел большую значимость и вызывает в настоящее время много противоречивых мнений в западном мире, поэтому невозможно ответить на него в одном коротком параграфе. В связи с этим было принято решение перепечатать статью доктора Добсона, в которой он обращается к проблеме деятельности женщин вне дома в режиме полного рабочего времени.

стороны ее друзей и близких должна основываться на терпимости и понимании.

Однако я должен честно поделиться своими наблюдениями, которые свидетельствуют о том, что работающие матери и их семьи часто сталкиваются со специфическими проблемами, неприятностями и разочарованиями. Работа матери вне дома, особенно когда в семье есть маленькие дети, может поставить перед женщиной целый спектр новых сложных проблем, которые она раньше могла не осознавать. Меня беспокоит то, что женщины, которые могут сделать выбор - идти ли им работать или оставаться дома - зачастую получают информацию, не соответствующую истинному положению вещей. Существуют три ложных представления, настойчиво внедряемых в сознание женщин различными средствами феминистской пропаганды. Давайте их рассмотрим.

1. Многие американские женщины, не работающие вне дома, даже не представляют, что эксплуатируются обществом, в котором доминируют мужчины. Именно таким является наше общество. Если у женщины есть практическая смекалка и ум, то она будет стремиться реализовать свои способности и даже сделать карьеру. Так считают многие американцы, поэтому хотелось бы порассуждать на эту тему.

В большинстве мировых цивилизаций женщины всегда видели свою роль в рождении и воспитании ребенка, а также в устройстве домашнего очага. Это считалось почетным и не нуждалось в оправдании. Тогда возникают вопросы: как могло случиться, что в странах Запада для домашних забот наступили такие скверные времена? Почему женщины, решившие остаться дома в компании своих маленьких детей, испытывают неуважение к себе со стороны общества, в котором они живут? Частично ответы на эти вопросы можно найти в непрекращающейся бомбардировке традиционных христианских ценностей средствами массовой информации.

В соответствии с этим суждением может показаться, что многие женщины признали необходимость работать вне дома только для того, чтобы избежать общественного порицания, которое им пришлось почувствовать, когда они полностью посвятили себя дому и семье. Чтобы разобраться в этом процессе, я прибегну к искусственно смоделированной ситуации.

Предположим, что неожиданно в какой-то момент стало очень непопулярно работать зубным врачом. Представим, что в каждом журнале можно найти одну, а то и две статьи о том, какая тупость свойственна этим «зубодерам», как глупо и неуклюже они выглядят. Предположим, что в телевизионных рекламных программах, не гово-

ря уже о драматических и комедийных, чуть ли не в каждом сюжете на этот же объект нацелены все шутки и насмешки. Можно предположить, что на смену юмору по поводу походов к зубному врачу придет издевательство над всеми врачами и всеобщее неуважение к ним. Допустим, что мужчин в белом халате станут игнорировать как представителей определенной части общества, а их жен будут исключать из состава групп, занимающихся общественной деятельностью. Предположим, что у зубных врачей начнутся проблемы с наймом на работу ассистентов и вспомогательного персонала, так как никому не захочется, чтобы его друзья узнали, что он работает с таким человеком. Что бы произошло, если бы профессия зубного врача внезапно полностью лишилась своего общественного статуса? Подозреваю, что в скором времени возникли бы массовые трудности с лечением и пломбированием зубов.

Конечно, в данной иллюстрации краски сгущены до предела, но в ней трудно не увидеть аналогию с положением женщин. Домохозяйки подвергались насмешкам, по отношению к ним высказывалось явное неуважение. Они оставались объектом шуток и назойливого юмора, пока этот предмет казался забавным. Выступая перед семейными группами по всей стране, я всегда говорил, что многие женщины, которых заставили чувствовать себя тупицами и бездарностями из-за того, что они решили остаться дома в семье, ощущали большую неудовлетворенность всей своей жизнью. В женских журналах женщин, посвятивших себя своим прямым обязанностям, постоянно называют презрительно «супермамулями». Нередко они слышат мнение: «Наверное, что-то не в порядке с этими странными созданиями, которым так нравятся домашние обязанности».

К мифу о том, что «домохозяйки - это неудачницы в жизни», присоединяются такие же искаженные представления и о роли женщины-матери.

2. Распространены суждения, будто дети даже в младенчестве не нуждаются в постоянных заботах матери, будто для них необязателен тесный контакт с ней, а воспитание в различных детских учреждениях делает человека более независимым, способным к самоутверждению.

Если бы приведенное выше утверждение было справедливо, то оно давало бы основания для избавления от внутренних неудобств, снимало бы всю вину с совести слишком тяготящихся своей ответственностью родителей. Но подобные взгляды никак не стыкуются с известными научными результатами и представлениями. Мне довелось участвовать в национальной конференции по вопросам развития ре-

бенка, которая проходила в Майами, штат Флорида. Каждый доклад о результатах исследований заканчивался таким заключением: «Для нормального развития ребенка жизненно необходимы его тесные отношения с матерью». Последним среди выступавших на конференции был доктор Бронфенбреннер, выдающийся авторитет в вопросах развития детей. Завершая свои замечания, он сказал, что обязанности, которые выполняет женщина-мать, имеют колоссальное значение для будущего нашей страны, для жизни всех последующих поколений, для всего общества. Но это будущее зависит от взгляда общества на женщин. Я с ним согласен. Тем не менее современные женщины продолжают бороться, стараясь убедить себя в том, что финансируемые государством центры по уходу за детьми могут заменить традиционную семью. Так не происходит! Те страны, которые пытались наладить такую систему, не добились в этом успеха. Доктор Бронфенбреннер писал, что в результате прекращения общественной поддержки семей женщины и матери оказались в еще большей изоляции. С разрушением общинности, соседских отношений, с исчезновением семьи из нескольких поколений на молодую мать легла возросшая ответственность за воспитание детей. В таких условиях многие молодые американки окунулись в состояние возмущения и мятежа. Я понимаю и разделяю их гнев, но боюсь последствий принятия тех мер, в защиту которых они выступают. В результате у детей будет еще меньше возможностей получить материнскую заботу и внимание, в которых они так нуждаются.

Процесс воспитания детей не может протекать сам собой. Иллюстрацией этому может быть мой разговор с одним психологом, занимающимся исследовательской работой. Он изучал ранние детские годы заключенных, отбывавших наказание в тюрьме штата Аризона. Вместе со своими помощниками он стремился обнаружить общие характеристики, которые встречались бы среди заключенных, надеясь вскрыть причины их антиобщественного поведения. Первоначально они считали, что для большинства общим показателем будет бедность, но результаты их исследований противоречили этим предположениям. Заключенные принадлежали почти ко всем слоям общества как по социальному, так и по экономическому статусу, хотя большинство из них и пытались оправдать свои преступления бедностью. Исследователи обнаружили одну фундаментальную особенность, которая в той или иной степени относилась к большинству заключенных мужчин: в ранние детские годы, когда они жили дома, у них отсутствовали частые контакты со взрослыми. Будучи детьми, они большую часть времени проводили в компании своих ровесников или в одиночестве. Таким было детство Ли Харви Освальда, Чарльза

Мэнсона* и многих других преступников. Напрашивается вывод: для правильного развития ребенка ему в раннем возрасте необходимы забота и направляющие действия любящих родителей. Их никем невозможно заменить. Должен заметить, что мое личное мнение о роли матери для ребенка в дошкольном возрасте основано не только на научных результатах и профессиональном опыте. На мои взгляды оказали также большое влияние условия жизни в моей семье. Позвольте поделиться с вами моими впечатлениями, которые я описал в одной из своих книг:

«Как и все дети, двое наших детей - существа бесконечно сложные, поэтому мы с женой решили сами заниматься их развитием, особенно в годы, когда происходит формирование их личности. Очень скоро Данае исполнилось девять лет. Примерно через четыре года она достигнет подросткового возраста, и я ревностно отношусь к тому, чтобы не потерять ни одного из оставшихся дней ее детства. Каждое мгновение представляет для меня ценность. Райану уже четыре года. Он находится в постоянном движении, переживая период быстрых изменений в эмоциональном и физическом состоянии. Временами, когда я вижу динамичность развития своего малыша, то начинаю пугаться. Возвращаясь домой после поездки с лекциями на четыре-пять дней, я замечаю в Райане определенные изменения, происшедшие за этот период. Ясно, что сейчас каждую секунду, будто камень за камнем, складывается фундамент его будущей физической и эмоциональной стабильности. А теперь я задам вопросы тем, кто не согласен с моими взглядами: Кому я мог бы передоверить руководство необратимым процессом развития своего ребенка? Кто уделит бы моим детям достаточно времени и заботы, если мы с женой оказались бы слишком занятыми, чтобы самим заниматься этим делом? Какая приходящая няня смогла бы занять наше место? Какое учреждение, ориентированное на занятия с детьми в группах, имеет возможность обеспечить любовь и заботу об их воспитании на индивидуальной основе, в которых так нуждаются все дети, в том числе Райан и Даная? Кто даст представление о моей системе ценностей и о моей вере нашим сыну и

Ли Харви Освальд подозревался в убийстве президента Джона Кеннеди. Чарльз Мэнсон - руководитель секты, вдохновивший ее членов на жестокое убийство беременной жены известного режиссера Р. Поланского и ее гостей в ритуальных целях.

дочери и будет готов своевременно отвечать на их вопросы? Ради чего я пожертвую своими непосредственными впечатлениями и ощущениями от каждого из этих дней?

Мир может решать эти вопросы по-своему. Однако что касается меня и моей жены, то мы рады малейшей возможности участвовать в формировании этих двух маленьких существ, которых Господь доверил нам на время, био меня беспокоит судьба нации, называющей эту задачу неблагодарной, не приносящей вознаграждения и удовлетворения, утомительной и скучной.

Последняя фраза подводит нас к третьему и последнему мифу, который необходимо рассмотреть.

3. Многие люди считают, что большинство матерей, имеющих маленьких детей, могут работать полный рабочий день. И у них еще хватит энергии выполнять свои семейные обязанности, может быть, даже лучше, чем если бы они оставались дома.

Количество энергии, которую человек может тратить в течение двадцати четырех часов, ограничено. Когда он ее израсходовал в одном деле, в его распоряжении ресурсов не остается для другого. Как может обычная женщина вставать рано утром и готовить всем еду, устраивать семейные дела на весь день, затем работать с 9 до 17 часов, полчаса добираться домой и после этого находить в себе силы заниматься домашней работой до полуночи? Конечно, она может приготовить еду и справиться с основными делами по хозяйству. Но мало женщин обладают сверхсилой, необходимой для того, чтобы после окончания рабочего дня иметь возможность удовлетворить эмоциональные запросы своих детей, заняться их обучением, воспитанием и приучением к порядку, помочь им в формировании правильной самооценки, дать им представление об истинных жизненных ценностях и, кроме всего прочего, поддерживать нормальные супружеские отношения. Пожалуй, она смогла бы справляться с этими задачами в течение недели, может быть, одного месяца, максимум трех. Но возможно ли так жить годами? Я не могу в это поверить. Зато я наблюдал, как эти измученные женщины постепенно становятся раздражительными, ворчливыми, неудовлетворенными, создавая благоприятные условия для конфликтов в семье. Я полагаю, что именно эти причины более, чем все другие вместе взятые, способствуют распаду многих семей.

Возможны, конечно, такие жизненные обстоятельства, при которых женщине-матери необходимо найти службу вне дома с занято-

стью на полный рабочий день. В этих случаях окружающие должны проявить терпимость и понимание к невысказанным личным потребностям женщины. Однако решение мамы пойти работать приведет к серьезным последствиям для семьи, особенно для маленьких детей. Поэтому такое решение должно приниматься с ясным осознанием реальности, а не в угоду социальным мифам. Советую родителям никогда не покушаться на достоинство самого благородного занятия во вселенной - воспитания маленьких существ, особенно в тот период, когда они легче поддаются любым влияниям и воздействиям.

В заключение я хочу поделиться с вами содержанием записки, присланной мне одним десятилетним мальчиком. Он написал: «Дорогой доктор Добсон, у меня работают и мама, и папа, и мне хотелось бы знать, а что нам, детям, делать? Брайан».

Предоставляю американским родителям возможность ответить на вопрос Брайана. В конце концов, только они могут дать на него исчерпывающий и удовлетворительный ответ.

Надеюсь, что следующий сюжет будет интересен читателям этой книги.

«Дорогой доктор Добсон!

Посылаю вам статью, которая появилась в газете «Вашингтон пост». Автор статьи Мэри Фэй Бургуэн - мать, занятая на работе полный рабочий день. Она выражает свой взгляд на проблему. Много лет назад Господь научил меня тому, что эта женщина постигает теперь тяжким путем. Надеюсь, что эта статья заслуживает вашего внимания.

Радиослушательница».

РАБОТАЮЩИЕ МАТЕРИ - СВЕРХМАМУЛИ ИЛИ ТРУТНИ?

Мне иногда кажется, что мой родной город Вашингтон стал убежищем для усталых женщин или, точнее говоря, измученных работающих матерей. В течение нескольких месяцев я нахожусь в числе тех женщин, которые поднимаются на рассвете, чтобы успеть принять душ, высушить и уложить волосы, приготовить завтрак, загрузить стиральную машину, включить ее и заглянуть в утреннюю газету, чтобы убедиться, что до девяти часов утра еще не наступит конец света. И это при условии, что не придется в последнюю минуту искать пропавшие туфли, тетради с домашними заданиями или наглядные пособия для занятий в школе. В 8 часов 40 минут три мои дочери должны быть в школе, а я - на пути в «настоящий мир».

Работа у меня интересная. Я тружусь на Капитолийском холме* в качестве журналиста, слежу за законодательным процессом, органирую интервью в журнале, и это очаровательно. Однако большую часть времени я чувствую себя так, словно одной ногой наступила на кожуру банана, а вторая скользит по льду.

Балансирование между замужеством, материнством и профессиональной карьерой стало классической женской проблемой. Для тех, кому удастся тащить все это на себе одновременно, жизнь становится первоклассным действием. Но, судя по моему собственному опыту и по разговорам с другими женщинами, такая жизнь часто превращается в постоянный источник болезней, раздражения и гнева.

Когда-то мое поколение испытывало на себе давление другого рода. Восемнадцать лет назад, будучи выпускницей колледжа, я романтизировала представление о замужестве и семейной жизни. Мы больше говорили о свадьбах, чем о выпускных экзаменах. Вскоре после окончания учебы началась гонка. Одна за другой мои школьные подруги в атласных свадебных платьях, сияющие, как звезды на небе, оказывались перед алтарем, украшенном цветами, и произносили слова обета - обещания вечного блаженства. Мы были поколением, которое выбирало партнеров только своего цвета кожи, никогда, даже в своих мыслях не выходящим за границы, в которых нас воспитали. Мы знали, что медовый месяц надо проводить на Бермудских островах, а в доме колониального стиля должно быть четыре спальни.

Впервые я заинтересовалась феминистскими идеями во время автобусной поездки из Филадельфии в Вашингтон. Тогда в моих взглядах произошел сдвиг. Я была поглощена чтением книги Бетти Фрайден «Мистика женственности». От нее нельзя было оторваться, пока не прочтешь до конца. В ней говорилось, что счастливая героиня-домохозяйка - это миф. Что миллионам женщин с университетским образованием просто пытались «мыть мозги», заставляя их поверить в то, что единственной их целью в жизни должна стать не профессиональная карьера, а поиски хорошего мужа, рождение и воспитание ребенка. Бесчисленное множество женщин, неспособных приблизиться к такому идеалу, впали в депрессию. Они принялись пить и глотать таблетки, чтобы принести облегчение своей страдающей душе.

По мере приближения к Вашингтону за окном автобуса замаячили пригородные районы, застроенные двухэтажными домами с клочками зелени без единого дерева. Я представила, что за фасадами этих домов обитают несчастные женщины, всю жизнь проходившие в домашних халатах, бормоча про себя: «И это все?»

* На Капитолийском холме расположено здание Конгресса США.

Времена изменились, и я стала другой. Теперь я езжу в город на метро. Вокруг я вижу женщин, лица которых мрачны. Они носят мрачные костюмы, демонстрирующие их успех в делах. И я, все больше осознавая свое внутреннее неприятие некоторых сторон феминистского движения, сама бормочу: «И это освобождение?»

В последние годы все больше и больше женщин пополняло ряды работающих. Каждый год в их армию вливалось примерно миллион женщин. Результаты исследований показывают, что со времени окончания Второй мировой войны число работающих женщин-матерей увеличилось больше чем в десять раз. Большинство дискуссий по поводу возможностей профессиональной карьеры для женщин вращается вокруг перспектив их индивидуального роста и самореализации. Однако большинство женщин работают из-за нужды в деньгах.

Тем не менее женщины моего поколения часто идеализируют профессиональную работу, как средство разрешения всех проблем: сомнений относительно своей роли в жизни, синдрома «супермамочки», тоски и уныния из-за опустевшего семейного гнезда.

Место счастливой героини-домохозяйки теперь заняла женщина, добившаяся делового успеха. Она поднимается по служебной лестнице без особых усилий, не повредив даже лак на ногтях. Она прекрасно выглядит весь день, щеголяя в безупречно сшитых платьях и костюмах, возвращается домой с прекрасно сохранившейся прической к обожающему ее мужу и двум прекрасно воспитанным и ухоженным детям.

Очевидная и печальная правда состоит в том, что огромное большинство женщин стало уяснять то, что мужчины знали всегда, а именно: в жизни имеется множество профессий, которые заводят человека в тупик. Выполнение большинства видов работ рано или поздно становится скучным и однообразным. Начальство, коллеги и клиенты могут проявлять излишнюю требовательность, вызывать раздражение, становиться крайне неприятными в общении. В шикарной конторе так же легко почувствовать себя обойденной, несчастной из-за упущенных возможностей продвижения по службе, как и на кухне в окружении визжащих малышей, которым еще рано идти в школу.

Матери, не ориентированные на профессиональную карьеру, сталкиваются еще с одной реальной проблемой. Речь идет о детях. В некоторых кругах считается неприличным обсуждать негативные стороны женского движения и его воздействие на семейную жизнь. Отдельные эксперты убеждают нас в том мнении, что дети работающих матерей чаще оказываются замкнутыми, одинокими, менее ухоженными. Это всего лишь миф. Я, как и многие женщины, приняла на веру и считала истиной в конечной инстанции феминистские за-

явления о том, что стоит лишь женщине получить свободу реализовать свои профессиональные интересы, как она тут же станет более независимой и интересной личностью, будет больше любить своего мужа и детей.

Но статьи, написанные в духе «Все это вы можете сделать сами», упускают один важный фактор - энергетический. Недавно кто-то заметил: «Материнство высасывает из женщины энергию». Примерно то же самое происходит во время напряженной работы, когда стремление добиться продвижения по службе становится способом существования.

У замужества также свои требования. Для него необходимы внутренние силы и заинтересованность в сохранении отношений на таком уровне, который не приводит бы к накоплению напряжения в семье. Следовательно, энергию - физическую и эмоциональную - человек может расходовать не больше, чем у него ее имеется. А ее количество не зависит от жизненных условий и требований.

Так же, как в свое время Бетти Фрайзен устала читать об энергичных, счастливых домохозяйках, так и меня утомили бесконечные статьи в журналах о женщинах, преуспевающих во всем, всегда динамичных, умело совмещающих роли матери, жены и деловой женщины. В общем, чудо-женщины! В обоих случаях приводятся истории из жизни, в которых кое-что опускается, но на первый план выпячиваются радужные стороны. В результате такие истории не имеют ничего общего с реальностью.

Рассказы, которые я слышу от самих женщин во время разговоров в электричке, заботы, которыми они делятся за чашкой кофе, расстройства, которые матери потихоньку отдают по телефону своим детям, мужьям, приходящим няням, учителям, - все это рисует без прикрас унылую картину: больные дети, которых отправляют в школу или оставляют одних дома; няньки, которые, вместо того чтобы заниматься с детьми, проводят бесконечные часы перед телевизором; заспанные дети, которых будят в шесть утра, чтобы к семи часам отправить в центры по уходу за детьми; все увеличивающееся число детей с ключами на шее, чтобы они сами могли попасть в дом. В основном это дети восьми-девяти лет, которые после школы остаются без присмотра в доме до тех пор, пока их родители не вернутся с работы. Сюда следует добавить и бесконечные смещения и перемены планов, как провести школьные каникулы, праздничные дни, лыжные прогулки, не говоря уже о многих других реалиях, на которые хотели бы закрыть глаза активисты и пропагандисты движений за права женщин.

У меня возникают подозрения, что именно по этим причинам фе-

минизм не стал привлекательным для женщин, уставших от вечной борьбы за существование, занятых физической работой на производстве, таких, как моя мать, которая работала на фабрике по пошиву рубашек. Они слишком хорошо знали темную, изнаночную сторону мира работающих матерей.

Наблюдая со стороны мою очередную вариацию на тему: мать - жена - работница, моя мама часто говорила: «Ценность такой жизни ужасно преувеличивается».

Как-то вечером я возвращалась из редакции домой. Безумно уставшая, я с беспокойством думала о погруженной в вечную меланхолию дочери, о муже, занятом не менее меня, о придирках редактора, когда на глаза мне попала статья в газете о выдающихся феминистках. Неожиданно их рассуждения заинтересовали меня. Одна из них говорила: «Отлично, что женщины больше не связаны традиционными ролевыми моделями и представлениями о женских профессиях, что они теперь свободны в своем выборе и продолжают бросать вызов сексуальным стереотипам». Да, я согласна с таким суждением. Только у меня возникает ощущение, что в энтузиазме подобных феминисток в отношении «женщины нового типа» много наивного. Они смотрят на мир, будто глядят в бинокль не с той стороны.

Когда я прочитала о том, как одна журналистка справляется со всеми своими обязанностями, то окончательно убедилась в основательности своих сомнений. Описывая «радости равенства», она говорила: «Мы вместе с мужем занимаемся работой по дому. У нас есть годовалый ребенок, и мы поровну распределяем заботу о нем между нами обоими и нянькой».

Это было смешно, но смеяться не было сил.

Глава 23

ДЕПРЕССИЯ У ЖЕНЩИН

У кого чаще встречается депрессия: у женщин или у мужчин?

У мужчин депрессия возникает чаще в связи с какими-то кризисными ситуациями, к примеру из-за конкретных проблем, таких, как неудача в делах, болезнь... Мне кажется, что они реже испытывают смутное, почти не поддающееся объяснению чувство неуверенности в себе, которое так часто появляется у женщин. Порой бывает вполне достаточно пасмурной погоды, чтобы привести женщину, подверженную депрессии, к ухудшению эмоционального и физического состояния, называемого хандрой.

Какие источники раздражения вызывают у женщин депрессию?

Я опросил более десяти тысяч женщин, которым было предложено ответить на ряд вопросов под общим заголовком «Источники депрессии у женщин». Первой в списке стояла проблема низкой самооценки. Более 50 процентов участниц опроса отместили эту причину как самую распространенную по сравнению со всеми остальными источниками депрессии, а 80 процентов опрошенных поместили ее в число пяти самых главных причин. Этот результат находится в полном согласии с моими собственными наблюдениями и предположениями. Даже те молодые женщины, у которых по всем видимым признакам

нормальное и счастливое замужество, терзаются глубочайшими сомнениями в своих силах, оставляющими глубочайшие следы в их психике. Все это обнаруживается в первые же пять минут консультации. Ощущение неадекватности тем требованиям, которые ставит перед ними жизнь, отсутствие уверенности в себе стали компонентами образа жизни для миллионов американских женщин.

Моя жена почти три месяца пребывала в состоянии тяжелой депрессии. Какое лекарственное лечение или терапевтическое воздействие вы могли бы ей порекомендовать?

Направьте жену к терапевту и к специалисту по нервным болезням как можно скорее. Затяжная депрессия может иметь серьезные последствия психологического характера. Обычно она хорошо поддается лечению. Лекарственные препараты чаще всего не устраняют первоначальную причину, которая вызвала депрессию. Поэтому обратите внимание на фактор самооценки как на возможную причину болезни жены, а также уговорите ее обратиться к психологу или психиатру.

После каждого праздника я чувствую себя подавленной. Причины я не знаю. Дни праздников проходят в нашей семье чудесно. Почему же меня охватывает тоска после таких радостных событий?

Думаю, что вам будет полезно познакомиться с природой эмоциональных ритмов у человека. Условия, которые создают особую приподнятость у людей, на следующем этапе могут вызвать подавленное (по сравнению с нормой) состояние. Например, несколько лет назад мы с женой купили новый дом. Нам пришлось ждать несколько лет, прежде чем остановить свой выбор. Мы пришли в состояние сильного радостного возбуждения, когда были закончены формальности и право владения, наконец, перешло к нам. Приподнятое настроение сохранялось несколько дней, в течение которых я делился своими переживаниями и впечатлениями с Ширли. Мы были на вершине блаженства. Но такое восторженное состояние не могло продолжаться бесконечно. Эмоции не могут держаться на максимальном уровне слишком долго. Очевидно, что состояние наших умов тоже должно было опу-

ститься ниже уровня «океана восторгов». Как и следовало ожидать, через три дня мы оба почувствовали смутные симптомы легкой депрессии. Дом уже не казался таким чудесным, и вообще мы не увидели никаких особых причин для радости. Однако мы предвидели наступление такого спада настроения, поэтому смогли понять суть наступавшего изменения в нашем состоянии и спокойно воспринять это временное колебание в настроении, когда оно произошло.

Поэтому на депрессию надо смотреть как на событие в некоторой степени предсказуемое. Скорее всего оно может наступать, как это бывает у вас, вслед за праздником, с которым было связано много хлопот, или после рождения ребенка, а также после повышения по службе и даже отпуска, во время которого вы хорошо отдохнули. Причины этого явления по своей природе носят отчасти физический характер. В приподнятом настроении организм теряет большее количество энергии, так как всем его системам приходится действовать в усиленном режиме. Неизбежным следствием такой полосы активности становится усталость и истощение сил, которые могут принести вместе с собой и состояние подавленности. Все происходит в соответствии с психологическими законами, и вы можете оказаться зависимыми от них.

Наша семья живет в том состоянии, которые вы называете «повседневной паникой». У меня трое детей, которым нет еще шести лет, и я никогда не успеваю все делать вовремя. Можно ли хоть немного замедлить темп жизни, если учитывать, что заботы о детях отнимают у меня каждую минуту дня, а иногда и ночи?

Возможно, для выхода из этой ситуации вам будет полезно проанализировать вопрос о том, как вы распоряжаетесь своими деньгами. У большинства американцев имеется «список приоритетов», в котором в определенном порядке располагаются вещи, которые они собираются покупать, когда для этой цели у них накопится достаточное количество денег. Убежден, что в подобном списке приоритетов должна появиться строка о помощи хозяйке дома по уходу за маленькими детьми. Без этой помощи женщина приговорена изо дня в день в одиночку выполнять все обязанности по дому. В течение нескольких лет у нее не будет возможности избавиться от бесконечной заботы о грязных пеленках, сопливых носках и невытой посуде. Если хотя бы

время от времени она сможет нанимать себе помощницу, то это позволит ей намного продуктивнее справляться со своими материнскими обязанностями. Это представляется мне более важным условием семейного счастья, нежели, например, покупка новых занавесок или электропилы для папы.

Но может ли семья со средним достатком позволить себе расходы по оплате уборки дома и услуг приходящей няни для детей? Это можно сделать, если вместо профессиональных работников приглашать разбирающихся в домашнем хозяйстве учеников старших классов. Советую позвонить в учебную часть ближайшей средней школы. Скажите, что вам требуется обязательная и ответственная ученица старших классов, чтобы сделать уборку в доме. Не сообщайте раньше времени, что вам нужен работник, занятый на постоянной основе. Когда в первый раз придет девочка, с которой вы договорились, посмотрите, как она себя ведет и как справляется со своими обязанностями. Если она хорошо все делает, предложите ей приходить каждую неделю. Если она медлительна и необязательна, поблагодарите за то, что она пришла, а на следующей неделе позвоните и попросите прислать вам другую ученицу. Девочки в старших классах средней школы уже способны добросовестно трудиться, поэтому рано или поздно вы найдете такую, которая будет выполнять порученную работу не хуже взрослых.

Предлагаю еще несколько дополнительных советов, которые, возможно, помогут вам выдержать давление, вызванное обстоятельствами жизни.

1. Приберегайте немного времени для себя. Выбирайте время, чтобы сходить за покупками. Хотя бы раз в неделю выйдите на прогулку или покатайтесь на лодке, или просто истратьте пару часов на себя. В дополнение к этому муж и жена раз в одну-две недели должны встречаться вне дома.
2. Не пытайтесь перебороть ситуацию, которую вы не можете изменить. Концентрируйте внимание и силы и на хороших моментах, которые бывают у вас в жизни. Мужчины и женщины должны осознавать, что разногласия могут стать очень плохой привычкой, которая будет дорого стоить, так как украдет у них радость совместной жизни.
3. Не занимайтесь разрешением серьезных проблем на ночь глядя. Вечером все проблемы кажутся гораздо сложнее, чем они есть в действительности. На решения, которые принимаются при этом, в большей мере влияют эмоции, чем разум.
4. Попробуйте составлять список неотложных дел предстоящего

дня, и вы получите ряд ощутимых преимуществ: 1) вы будете уверены, что ничего не забудете; 2) у вас будет гарантия, что в первую очередь сделаете наиболее важные дела; если вы не успеете до конца дня выполнить все, что наметили, то по крайней мере сделаете те дела, которые носят самый неотложный характер. По мере выполнения обязанностей они вычеркиваются из списка или составляется отдельный перечень дел, которые вы успели сделать за день.

5. Просите помощи у Бога. Понятие о супружестве, родительской роли и обязанностях отца и матери возникли не сами по себе. Господь в своей беспредельной мудрости создал семью и определил ее роль как основного источника продолжения человеческого рода, взаимной помощи и поддержки. Обращаясь к силе молитвы к великому Творцу, можно найти решение проблем, связанных с родительскими обязанностями в современных условиях.

Моя жена все свое время посвящает дому и семье. У нее часто бывают депрессии, подавленное настроение, особенно тогда, когда ей не удастся справиться со всеми домашними делами. У нас трое детей. Все они младше шести лет. Л я очень занят на работе, и, кроме того, мне приходится подрабатывать сверхурочно. Как мне помочь жене справиться со всеми домашними делами?

Предлагаю вам два соображения на этот счет.

1. В силу определенных свойств человеческого сознания женщины гораздо легче переносят стрессы и различные напряженные ситуации, если им хоть кто-то сопереживает. В таком человеческом участии обычно нуждаются женщины, полностью занятые домашним хозяйством. Вашей жене будет легче справиться с раздражением и неудовлетворенностью в связи с воспитанием маленьких детей и выполнением домашних обязанностей, если ей будет известно, что вы с пониманием относитесь ко всем ее проблемам. Даже если вы ничего не в состоянии сделать, чтобы изменить положение, то один только факт вашего сопереживания и восхищения, вызванного результатами ее работы, значительно облегчит ей выполнение этих обязанностей на следующий день. Однако в жизни чаще происходит все наоборот. По

меньшей мере несколько миллионов мужей по вечерам задают своим женам один и тот же непростительный вопрос: «Как ты провела сегодняшний день, дорогая?» По своему стилю и формулировке этот вопрос подразумевает, что женщина просидела целый день, смотря передачи по телевидению и попивая кофе, после того как поднялась с постели ближе к полудню! Такой вопрос может привести женщину в ярость.

Каждый человек нуждается в уважении к своему труду, к выполнению своих обязанностей. Мужья получают эмоциональное подкрепление в виде продвижения по службе, увеличения зарплаты, ежегодного поощрения их заслуг и похвал, которые они принимают по разным поводам во время рабочего дня. Женщины, которые сидят дома, могут получать такую же поддержку от мужей, если, конечно, они догадуются это сделать. Самыми несчастными женами и матерями оказываются те, кому приходится справляться со своей усталостью и нехваткой времени в одиночку, так как их мужья не в состоянии понять, почему они всегда выглядят такими изможденными.

2. Супругам следует контролировать нагрузки, связанные с заботами по дому. Даже самая интересная деятельность, которая доставляет радость, становится причиной усталости и раздражения, если начинает поглощать последнюю энергию человека или не оставляет ни одной свободной минуты в течение дня. Каждый человек нуждается во времени, которое он мог бы посвятить только себе, например спокойно погулять, думая о чем-нибудь приятном. Мужчинам требуется время на то, чтобы повозиться в гараже, а женщинам – чтобы покрасить брови, ресницы или заняться какими-либо другими делами, доставляющими им удовольствие. Но, как я уже отмечал, создается впечатление, будто во всем мире организован заговор против личного времени. Даже во время отпуска над людьми обычно довлеют обязанности и заботы: «Мы должны добраться до Сент-Луиса до заката солнца, так как иначе мы останемся без места в гостинице».

Я могу предложить простой рецепт более счастливой, более здоровой жизни, но его воплощение должно осуществляться усилиями всей семьи. Вы должны решиться замедлить темп вашей жизни. Необходимо научиться говорить «нет» с благодарностью. Вы должны сопротивляться соблазнам охотиться за все новыми удовольствиями, новыми хобби, за новыми общественными обязательствами и занятиями. Следует держаться занятой позиции с упорством болельщика профессиональной футбольной команды. В сущности, прежде чем заняться любым новым видом деятельности, нужно задать три вопроса, которые говорят сами за себя: «Стоит ли тратить на это свое время?»

От чего при этом придется отказаться? Какое воздействие окажет новое занятие на жизнь всей семьи?» Я подозреваю, что большая часть дел, которыми занимается современный человек, вряд ли набрали бы много баллов в случае тестирования по предложенным трем вопросам.

Я заметила, что ощущения разочарования и депрессии гораздо чаще возникают при сильном утомлении, а не тогда, когда я чувствую себя отдохнувшей. Для всех ли это характерно?

Когда человек чувствует себя измученным и усталым, его могут одолевать тревожные мысли, идеи, которые, как он думал, он давно в себе победил. Один знаменитый тренер по футболу как-то рассказал мне, почему он настойчиво требовал от футболистов поддерживать хорошую физическую форму. Он сказал: «Усталость всех нас делает трусами». И был абсолютно прав. По мере того как резервы энергии человека исчерпываются, его способность избавляться от неприятных мыслей и впечатлений существенно снижается.

Я пребываю в подавленном состоянии большую часть времени. Меня беспокоит, какое воздействие оказывает на моих детей мое настроение. Страдают ли дети от депрессивного и подавленного состояния своих родителей?

По мнению детского психиатра доктора Нормана Брандса, дети очень чувствительны и восприимчивы к депрессии, испытываемой взрослыми, которые их окружают. У ребенка может ухудшиться настроение даже в том случае, когда взрослому человеку кажется, что ему удалось скрыть от окружающих свое состояние. Более того, ребенок начинает внимательно следить за отцом или матерью, извлекая из своих наблюдений уроки того, как вести себя в подобных ситуациях. Родители при этом невольно, но эффективно демонстрируют своим детям, как можно вести себя в депрессивном состоянии.

Если ваша депрессия грозит превратиться в хроническую, то я советую вам обратиться к профессионалу. Вначале сходите к терапевту, который может выяснить причины вашего постоянного состояния не-

удовлетворенности и разочарования в том случае, если оно связано с физическим состоянием организма. Возможно, такие причины не обнаружатся, и тогда вас направят на обследование к психиатру. Это не означает, что у вас невроз или психическое заболевание. Просто вы нуждаетесь в помощи компетентного специалиста-консультанта, который выяснит причины, вызывающие у вас беспокойство.

Объясните, пожалуйста, почему так много американцев выражают неудовлетворенность жизнью, несмотря на то что в нашей жизни хорошего больше, чем в любой другой стране? Кажется странным, что в самом богатом на Земле государстве живут люди, большая часть которых чувствует себя несчастными и испытывает состояние депрессии.

Большинство людей устроено так, что они не замечают того, что им кажется гарантированным, само собой разумеющимся. Хорошее здоровье, вкусная еда, приятные развлечения, мирная жизнь и красивые дома - все это производит слабое впечатление на тех, у кого это есть с самого рождения. Можно ли представить, чтобы, например, нормальный здоровый подросток, поднимаясь утром, стал выражать признательность за то, что его суставы не болят, что у него прекрасное зрение, что ему легко дышится и вообще за то, что он себя хорошо чувствует? Маловероятно. Он никогда не знал, что значит испытывать сильную боль или долго болеть, он воспринимает свое отличное здоровье как обязательное явление, несколько не задумываясь об этом. Но когда человек лишается этих величайших благ жизни, то только тогда он понимает их ценность. Для человека, который оказался перед лицом затяжного физического недомогания или перед угрозой преждевременной смерти, все в мире приобретает новое значение: красота деревьев, возможность любоваться закатом солнца, общество людей, которых он любит, - все обретает ценность.

Думаю, что подобные соображения могут объяснить некоторые проблемы эмоционального характера и симптомы психических расстройств, которые довлеют над многими людьми. Нас научили предвкушать тончайшие и лучшие стороны человеческого существования на Земле. Нам кажется, что чуть ли не Божьей заповедью нам предписано прожить всю жизнь в состоянии блаженства. И если оказывается, что на нашу долю выпадает нечто меньшее, то это становится причиной сильного беспокойства и недоумения. Иначе говоря, уро-

пень наших притязании невероятно высок. Но жизнь редко соответствует ожиданиям, что вызывает у человека разочарование, неудовлетворенность, болезни, страдания, ощущение одиночества даже тогда, когда жизненные обстоятельства складываются наилучшим образом. К сожалению, существует неизбежный разрыв между представлениями человека о его жизни и тем, какой она стала на самом деле.

Результатом такого несоответствия становятся депрессии, особенно у женщин, частые самоубийства среди молодежи и общее недовольство людей своей жизнью. Мне довелось видеть мужчин, у которых развивалась язвенная болезнь вследствие незначительных сбоев в их делах. Я видел женщин, которые постоянно испытывали раздражение по малейшему поводу, например из-за легкой простуды или из-за сварливого соседа, причем во всех других отношениях жизнь у них протекала безукоризненно.

Такое состояние нестабильности можно сравнить с ситуацией, в которой оказались многие семьи в Германии незадолго до окончания Второй мировой войны. Каждый день тысячи британских бомбардировщиков сбрасывали свой смертоносный груз на Гамбург, Берлин и Мюнхен. По ночам то же повторяли американские самолеты. Любимые и близкие люди умирали по обе стороны фронта. Все горело и рушилось. Погибали и калечились дети. Не хватало еды, а вся вода была отравлена и загрязнена. Казалось, рухнули все жизненные основы. Тем не менее историки свидетельствуют, что моральное состояние немцев оставалось устойчивым почти до самого конца войны. Они не были сломлены. Они занимались восстановлением своих домов и наведением в них порядка, пытались наилучшим образом прежить эту ужасную ситуацию.

Разве мы можем рассчитывать на подобное мужество перед лицом несчастья и катастрофы со стороны неустойчивых в своем настроении американцев, которые даже сейчас, в период мира и благоденствия, склонны по любому поводу впадать в депрессивное состояние.

Глава 24

ЧТО НАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О СОСТОЯНИИ ЖЕНЩИНЫ НАКАНУНЕ МЕНСТРУАЦИИ?

У всех ли женщин портится настроение перед началом менструации? Я, например, чувствую себя в это время крайне раздраженной, и все это повторяется ежемесячно.

Смею вас успокоить: из колеи вы не вышли. Страдания, подобные вашим, испытывает каждый месяц по меньшей мере 30 процентов американок. Имеется много симптомов, свидетельствующих о нервном напряжении перед началом менструаций. В их число входят заторможенность, нервозность, упадок сил, агрессивность, отрицательная реакция на шумовые раздражители, заниженная самооценка, депрессия, обостренное чувство опасности, пониженное либидо (сексуальное влечение) и неуверенность в себе.

Опишите, пожалуйста, более подробно колебания настроений, которые связаны у женщин с ежемесячным менструальным циклом. Правда ли, что влияние процессов, связанных с циклом, обнаруживается не только до и после менструаций, но и в другое время?

Существует совершенно точное сравнение: четыре недели менструального цикла можно охарактеризовать как четыре времени года. По физиологическому календарю женщины первую неделю после менструации можно определить как весеннее время. Каждый день выявляются новые порции эстрогенов (женских половых гормонов), и тело начинает освобождаться от оков недавней зимы.

Вторую неделю можно представить как летний сезон цикла, когда жизнь легка и приятна. В течение этой фазы женщина отличается большей уверенностью в себе, чем в любое другое время данного месяца. Это - дни, насыщенные максимумом энергии, энтузиазмом, дружеским отношением к окружающим и повышенной самооценкой. Оптимизм достигает своего пика в середине цикла. Отношения между мужем и женой бывают обычно наилучшими в эти «летние» дни, когда половое влечение и способность к зачатию приближаются к высшей отметке.

Но, увы, за летом с неизбежностью следует осень. Уровень эстрогенов начинает снижаться по мере того, как женский организм готовится к очередной менструации. Выделяется другой гормон, называемый прогестероном, который компенсирует действие эстрогенов и инициирует проявление симптомов напряженного состояния перед началом менструации. Это - достаточно мрачная и суровая фаза месяца. День ото дня самооценка катастрофически падает, одновременно наступает депрессия и ухудшается настроение. Заторможенное состояние часто не только создает ощущения дискомфорта, но и порождает мысли типа: «Что я за уродина!» На протяжении недели все сильнее становится раздражительность и агрессивность, всплеск которых приходится непосредственно на начало менструации. Затем приходит «зима» - период менструации.

Интенсивность проявления этих симптомов у женщин различается очень сильно, но определенные неудобства испытывает большинство женщин. Те из них, кто подвержен особенно сильным расстройствам, считают необходимым в период «зимнего сезона» провести денек-другой в постели, особенно когда они ощущают боли или общее недомогание. Постепенно «снега тают» и возвращается освежающая энергия «весны».

Я заметила, что наиболее сильное чувство собственной неполноценности я испытываю в дни, предшествующие менструации. Не могли бы вы объяснить, почему это происходит?

Мало кто из женщин знает, что существует непосредственная связь между уровнем эстрогенов (женских половых гормонов) и самооценкой. Колебания в оценке собственной личности в типичных случаях происходят в течение цикла, состоящего чаще всего из 28 дней. Эта взаимосвязь изображена на графике, который приводится ниже.



Рис. Нормальные уровни гормонов и настроение

При нормально протекающей менструации уровень эстрогенов достигает пика к середине цикла, когда происходит овуляция. В течение второй половины цикла в организме циркулируют как эстрогены, так и прогестерон, причем уровень обоих резко падает непосредственно перед началом менструации. Настроение меняется в соответствии с колебаниями уровней гормонов: в середине цикла женщины лучше всего себя чувствуют в смысле самооценки, они менее возбудимы и менее враждебны по отношению к окружающим.

Отметим, что уровень эстрогенов достигает нижней точки во время менструации (см. левую часть графика), так же как и «настроение» женщины. Выработка эстрогенов увеличивается день ото дня, пока не достигнет пика приблизительно в момент овуляции в середине цикла. Оказывается, что этот момент становится и временем наибольшего оптимизма и уверенности в своих силах. Затем начинает выделяться второй гормон, выработка которого увеличивается в течение второй половины цикла. Это приносит с собой усиление внутренней напряженности, возбудимости и агрессивности. В конце концов, уровень обоих гормонов начинает быстро снижаться в течение пери-

ода, предшествующего менструации, снова вызывая упадок настроения до самого низкого уровня.

Могут ли иметь психологическую природу симптомы внутренней напряженности, которые появляются перед началом менструации? Может быть, женщины плохо себя чувствуют в этот период потому, что они ждут сочувствия и в связи с этим провоцируют ситуации, чтобы его вызвать?

Советую обратить внимание в первую очередь на то, что трудности, связанные с менструацией, наблюдаются у женщин всего мира, причем независимо от условий жизни, укладов и традиций. Внутренняя напряженность в женском организме перед менструацией во время клинического наблюдения может быть зарегистрирована на уровне статистики.

Частота случаев самоубийства, насилия и преступлений в отношении детей, совершенных женщинами, находящимися в фазе предменструального напряжения, значительно выше, чем аналогичные показатели для других фаз цикла. Исследователи Алек Коппен и Нейл Кесдали, которые изучали поведение 465 женщин, наблюдали, как те становились все более раздражительными и подавленными во время предменструальной фазы цикла по сравнению с его серединой.

Это касалось как нормальных женщин, так и женщин с невротическими и психотическими отклонениями. Аналогичным способом Натали Шарнесс обнаружила, что с предменструальной фазой связано появление ощущений беспомощности, возбудимости, враждебности и тоски по любви.

Во время менструации напряженное состояние и раздражительность отступают, но этому облегчению часто сопутствует депрессивное настроение, которое длится, пока не повысится уровень эстрогенов.

Результаты многих исследований подтвердили справедливость этих заключений. Если вы сомневаетесь в их результатах, то спросите об этом много пережившую женщину.

Я знаю, что депрессия у меня возникает каждый месяц как результат особого физиологического состояния, но каждый раз я об этом забываю и впадаю в

состояние общей раздраженности, испытываю чувство неудовлетворенности собой. Посоветуйте, пожалуйста, как подготовиться к этому периоду, чтобы лучше справляться с неприятными ощущениями в течение менструального цикла?

Невозможно подготовить себя к состоянию напряженности перед началом менструации, пока вы не будете знать, что вас ждет. Поэтому необходимо начать с небольшого исследования собственного тела. Предлагаю вам завести дневник, в котором вы будете описывать по крайней мере три эле «ента функционирования организма: 1) уровень энергичности; 2) общее настроение; 3) ваши достижения и свершения. Записывайте на афике эти три показателя *каждый день* в течение не менее чем ч ырех месяцев. Большинство женщин, анализируя результаты таких наблюдений, увидели, что из месяца в месяц у них повторяется на удивление похожая модель. После того как вы составите картину своего состояния в разные периоды цикла и поймете суть этих изменений, можно предпринять дальнейшие шаги. Они направлены на выработку умения держать себя в руках перед наступающими уже известными вам перепадами настроения от взлета к подавленности.

Когда наступает полоса напряженности перед началом менструации, вам следует весьма осторожно и с определенной долей скептицизма относиться к собственным реакциям и ощущениям. Вы должны помнить, что возникающие в это время чувства безнадежности и собственной никчемности вызваны особенностями гормонального состояния организма и не имеют ничего общего с реальностью. Тогда вы сможете легче противостоять стремлению войти в психологический штопор. Советую каждый месяц мысленно вступать сама с собой примерно в такой разгово): «Хотя я чувствую сейчас свою несостоятельность и неполноценность, но я не доверяю этим ощущениям. Я ведь знаю, что через несколько дней буду чувствовать себя совсем по-другому, и было бы смешно поддаваться этим настроениям и впасть в расстройство. Жизнь представляется мне сейчас в мрачном свете, но это потому, что мое восприятие искажено. Истинная причина моего состояния - физическая, а не эмоциональная, поэтому оно скоро улучшится!»

Мне кажется, что мой муж имеет представления о тех проблемах, с которыми я сталкиваюсь во время

менструации. Не могли бы вы дать совет, как помочь ему понять суть физиологических процессов в моем организме в этот период?

У мужчин не бывает менструальных циклов, поэтому им трудно даже представить те ощущения вялости, тяжести и заторможенности, которые заставляют женщин делать резкие замечания и проявлять раздражительность в течение предменструального периода.

Я вспоминаю случай, о котором мне рассказал мой друг доктор Дэвид Эрнандес, занимавшийся частной практикой в области акушерства и гинекологии. Реальная история касается мужчин в Латинской Америке, чьи жены получили от фармацевтической компании противозачаточные таблетки. В США Федеральное управление по контролю за лекарственными препаратами не разрешило исследования гормональных аспектов их применения, поэтому компании пришлось выбрать для этого небольшую рыбацкую деревню в Южной Америке, жители которой дали согласие на сотрудничество. Женщинам деревни стали выдавать по одной таблетке в день, причем начинали эксперимент в один день для всех исследуемых, а через три недели прием был прекращен, чтобы у женщин могла произойти менструация. Это привело к тому, что у женщин одновременно возникало состояние предменструального напряжения. Мужья не могли это выдерживать. Каждый месяц в это время они садились в лодки и оставались в море до тех пор, пока не минует домашний кризис.

Для мужчины особенно важно научиться предвидеть начало менструации у своей жены, чтобы отдать себе отчет в эмоциональных изменениях, которые обычно сопровождают настроение женщины. Особенно важно иметь в виду потребность жены в любви и нежности в этот период, даже несмотря на то, что женщина в течение трех-четырех дней чаще всего бывает не расположена к проявлению любви. Мужу следует избегать в это время обсуждения финансовых проблем или любых ситуаций, угрожающих возникновением конфликтов, причем до тех пор, пока у жены не минует состояние внутренней бури. Атмосферу в доме по возможности необходимо поддерживать спокойной. Мужу советую терпеливо выслушивать монологи своей жены, не проявляя никакого раздражения.

В заключение я хочу дать мужьям еще один совет.

В силу того что перед началом менструации у женщин чаще всего возникает напряженное состояние и даже стресс, то мужчина может серьезно облегчить состояние жены. Если вы знаете дни, когда у жены должно возникнуть ощущение внутренней напряженности, то вам

следует на это время взять на себя ее домашние обязанности. Можно лишний раз пообедать вне дома, что позволит жене сэкономить время и силы на приготовление пищи. Постарайтесь держать детей подальше от матери, особенно самого шумного младшего ребенка. Пойдите с детьми на полдня в парк. Почитайте им или вовлеките их в какую-нибудь не слишком шумную игру, чтобы у их матери появлялась возможность отдохнуть дольше, чем обычно.

Сексуальные желания у вашей жены в эту неделю находятся на низком уровне, поэтому предъявляйте ей поменьше требований в ваших интимных отношениях. Но оставайтесь нежным, любящим мужчиной, вселяющим уверенность в свою жену. Помните, что женщины часто чувствуют себя «ужасными», когда у них наступает состояние предменструальной напряженности, поэтому дайте жене понять, что вы находите ее такой же привлекательной, как обычно.

В чем бы ни выражалась помощь мужа, его роль в этот период должна заключаться в готовности быть по отношению к жене как бы любящим и нежным родителем. Муж в это время должен поддерживать свою жену всеми возможными способами, не требуя от нее многого.

Почему у одних женщин в критический период месяца неприятные симптомы проявляются более сильно, чем у других?

Несколько хороших ответов на этот вопрос дает терапевт из Калифорнии доктор Ги Эбрехэм. Он любезно предоставил мне разрешение ссылаться на его информацию, не цитируя ее дословно.

Доктор Эбрехэм выделяет шесть факторов, которые могут способствовать особенно сильным проявлениям предменструальной напряженности у некоторых женщин.

1. **Супружество.** Замужние женщины более подвержены таким проявлениям, чем одинокие. Наблюдения подтверждают, что состояние предменструальной напряженности у женщин бывает одной из главных причин развода.
2. **Рождение детей.** Число беременностей увеличивает с каждым разом вероятность появления неприятных симптомов, связанных с днями, предшествующими менструации.
3. **Возраст.** Предменструальный синдром становится все более резко выраженным вплоть до сорокалетнего возраста.

4. **Стресс.** Психологическая напряженность и ощущение острой нехватки времени во многом способствуют обострению проблемы.
5. **Система питания.** В данном случае виновником оказывается плохая система питания, включающая избыточное потребление сахара и соли.
6. **Физические упражнения.** Среди женщин, страдающих предменструальной напряженностью, в основном встречаются те, кто регулярно не занимается физкультурой вне дома, например плаванием, теннисом или пешими прогулками.

Вы обращаете внимание на роль питания в обострении предменструальной напряженности. Как надо питаться, чтобы облегчить эти неприятные ощущения? Что должна включать диета женщины?

Я твердо убежден в огромном значении правильного питания для здоровья человека. Это справедливо во всех отношениях, но особенно для женщин во время беременности, воспитания детей, а также в период предменструальной напряженности. Одним из наиболее неприятных симптомов предменструальной напряженности является ощущение тяжести, которое возникает у женщины из-за избытка жидкости в организме. Состояние можно облегчить, если снизить содержание соли в пище и избежать задержки жидкости в организме. Весьма полезно ограничить потребление углеводов, особенно сахара. Для этого потребуются значительная дисциплинированность, но, по-видимому, в такие дни ощущается необычная тяга к сладкому, особенно к шоколаду. Следует также увеличивать прием витамина С и витаминов группы В в виде таблеток или употребление продуктов, богатых этими витаминами.

Нельзя недооценивать роль регулярных физических упражнений для здоровья и бодрости женщины. Советую в свое расписание на каждый день включать пешие прогулки, катание на велосипеде, оздоровительный бег, плавание, игру в гольф, различные другие физкультурные занятия.

Имеют ли сходство по своим эмоциональным характеристикам симптомы менопаузы и предменструального периода?

Если учитывать снижение уровня эстрогенов в оба этих периода, то такое сходство есть. Ощущения женщины, связанные с заниженной самооценкой, могут появляться как перед началом менструации, так и в период менопаузы. Существует также гипотеза, что женщины, испытывающие сильные колебания в эмоциональном состоянии в течение менструального цикла, с большей вероятностью подвержены неприятным ощущениям и в период менопаузы.

Страдая от приступов предменструальной напряженности, моя жена становится не только раздражительной, но и склонной выражать гнев по любому поводу. Мои попытки ее успокоить, сказать, что все совсем не так плохо, как ей кажется, вызывают у нее еще большее раздражение. Как это объяснить?

Вы наблюдаете явления, похожие на те, с которыми мне пришлось встречаться в начале моей консультационной практики. Вспоминается одна пациентка, имеющая обыкновение звонить мне или приходить ко мне в кабинет каждый двадцать восьмой день ее месячного цикла. Она всегда была ужасно возбуждена и расстроена, но, по-видимому, никогда не отдавала себе отчета в том, что ее состояние связано с календарем гормональных процессов в организме. Я пытался это объяснить ей, говорил, что через несколько дней жизнь ей покажется в более светлых тонах. Однако, к моему удивлению, мои попытки выразить ей сочувствие и утешение вызывали у нее еще большее раздражение. У женщины возникало желание доказать мне, какие ужасные истории происходят в ее жизни. Делала она это очень активно. Поразмыслив некоторое время по поводу ее состояния, я понял, что она приходит ко мне не для того, чтобы услышать мои ответы на свои жалобы. Она хочет убедиться, что на Земле есть хотя бы один человек, который в состоянии понять все ее страдания.

В дальнейшем, когда в очередной раз эта женщина приходила ко мне, я выражал ей свое понимание и сочувствие к ее переживанию, помогая выразить то разочарование и недовольство, которые били в ней ключом. В течение 40 - 50 минут она выплакивалась, рассказывая мне о том, что у нее совсем не осталось надежды в этой жизни. Потом она сморкалась в платок, вытирала слезы, шмыгала носом и говорила: «Спасибо за помощь. Я чувствую себя намного лучше. Просто не знаю, что бы я делала, если бы мне не удалось сегодня вы-

говориться с вами». Что я сделал для нес? Всего лишь дал ей понять, что знаю, в каком она состоянии. И этого оказывалось достаточным.

Подозреваю, что и вашей жене хочется получить подобное уверение. У каждого бывают времена, когда ему может понадобиться некоторая доза подобного лекарства.

Говорят, что в таблетках для предупреждения беременности содержится эстроген, поэтому у женщин, принимающих эти таблетки, наблюдаются такие колебания эмоционального состояния, которые вы описали...

Все зависит от того, какой вид таблеток прописан женщине. Подробную информацию по поводу отдельных видов таблеток и вызываемых ими колебаний эмоционального состояния вы можете получить у своего лечащего врача.

Глава 25

ПРОБЛЕМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ

Все наши дети выросли и живут отдельно, своей жизнью. Наконец-то у нас с мужем появилась возможность попутешествовать. Мы мечтали об этом давно, еще когда учились в колледже. Но последнее время я чувствую себя слишком уставшей, мне с трудом удается даже поддерживать чистоту и порядок в доме. У меня слишком подавленное настроение, чтобы думать о путешествиях или заняться чем-либо еще, кроме выполнения домашних обязанностей. Иногда по утрам мне трудно бывает подняться с постели. Возникает лишь одно желание: зарыться в подушку и поплакать, хотя для слез нет никаких конкретных причин. Почему я так ужасно себя чувствую? Мой муж старается быть терпимым и спокойным, но сегодня утром и он начал сердиться: «У тебя есть все, что может пожелать женщина! Что ты хандришь?» Как вы думаете, не теряю ли я рассудок?

Думаю, что нет никаких оснований говорить о психическом расстройстве. Описанные вами симптомы свидетельствуют о том, что вы входите в фазу физиологического развития организма, называемую

менопаузой. В этом случае неприятные ощущения, которые вы испытываете, могут быть вызваны ослаблением деятельности половых желез. Советую вам срочно обратиться к гинекологу.

Это явление называется также климаксом или климактерическим периодом.

Дайте, пожалуйста, определение менопаузы.

Это переходный период в жизни женщины, когда начинает постепенно сокращаться репродуктивная способность ее организма, в котором происходят многие изменения, связанные с прекращением этой функции. В это время постепенно прекращаются менструации, которые проходили ежемесячно с одиннадцати-двенадцати лет. Происходит также перестройка гормональных процессов в соответствии с новыми условиями, что оказывает влияние не только на репродуктивную систему, но и на весь организм женщины, в том числе и на ее эмоциональное состояние.

Неужели все женщины в период наступления менопаузы чувствуют себя так же скверно, как я?

Примерно 85 процентов женщин переносят менопаузу без серьезных нарушений в своей повседневной жизни. В течение некоторого времени у них проявляются неприятные симптомы, но эти женщины в состоянии трудиться, справляться со своими домашними обязанностями. Однако остальные 15 процентов женщин испытывают более серьезные трудности. Некоторые из них даже выбиваются из нормальной колеи жизни в связи с изменениями, происходящими в их организме.

Расскажите, пожалуйста, о первичных симптомах расстройства гормонального равновесия во время менопаузы.

Я их перечислю, но должен вас предостеречь, что аналогичные или похожие симптомы могут возникнуть и в связи с другими причинами физического и психологического характера. Более того, предлагаемый список нельзя считать полным и завершенным. Физиологиче-

екая картина менопаузы может выражаться в виде разнообразных симптомов, различных по своей интенсивности.

Симптомы эмоционального характера

1. Ощущение крайней подавленности, которое может продолжаться месяцами без малейшего ослабления.
2. Чрезвычайно низкая самооценка, что вызывает ощущение собственной никчемности и потерю интереса к жизни.
3. Понижение способности переносить любые раздражители, что приводит к взрывам гнева и высказываниям на повышенных тонах.
4. Неадекватные эмоциональные реакции со слезами и плачем, которые не являются результатом сколько-нибудь серьезных ситуаций. Возможно даже возникновение депрессии, хотя для этого нет никаких оснований.
5. Обостренная реакция на шум. Даже звук радио или ответы детей обычным тоном могут легко вызывать раздражение. Часто возникает звон в ушах.
6. Огромная потребность в доказательствах чувства любви. Если муж активно их не проявляет, то на него может обрушиться подозрение в появлении соперницы.
7. Постоянные нарушения сна.
8. Неспособность к концентрации внимания, трудности с памятью.

Симптомы физического характера

1. Расстройства в деятельности желудочно-кишечного тракта, вызывающие нарушения процесса пищеварения и аппетита.
2. Спорадические приступы жара, возникающие в различных частях тела, длящиеся несколько секунд.
3. Головокружения.
4. Запоры.
5. Дрожь в руках.
6. Покалывание в руках и ногах, ощущение вялости в них.
7. Сухость кожи, особенно на отдельных частях поверхности тела, утрата эластичности и упругости кожи.
8. Сухость слизистых оболочек, особенно во влагалище, что может затруднять половые сношения, которые становятся болезненными, а иногда совсем невозможными.
9. Резкое снижение либидо (полового желания).

10. Перемежающиеся боли в суставах и мышцах (невралгии).
11. Тахикардия (ускоренный или нарастающий ритм сердцебиений).
12. Головные боли.
13. Темные, набрякшие круги под глазами. На мой взгляд, этот симптом может быть очень полезен при предварительной постанове диагноза.
14. Потеря веса.

Когда женщина, на которую обрушились все эти беды, приходит в кабинет лечащего врача и сообщает ему о большинстве перечисленных выше симптомов, то ее состояние шутливо называют «синдром опускающихся рук». Она указывает на левую бровь и говорит: «О! У меня голова буквально раскаляется, а в ушах слышится странный звон, грудь болит ужасно. Желудок сводит меня с ума. У меня появилась боль в пояснице и в области таза, а колени ноют и скрипят». И ее руки скользят сверху вниз, от макушки до подошвы ног, указывая на болезненные места. Один врач рассказал мне, как работающая у него медсестра пыталась составить историю болезни со слов женщины, которая утвердительно отвечала на все вопросы о наличии у нее любых болезненных симптомов. Какую бы болезнь или органическое нарушение ни упоминала сестра, пациентка немедленно относилась все на свой счет. В конце концов раздраженная сестра спросила женщину, не чувствует ли она зуда в зубах. Женщина замерла на минуту, затем провела кончиком языка по передним зубам и сказала: «Если подумать как следует, то вроде бы да». Создается впечатление, что некоторые женщины в период менопаузы считают весь свой организм больным.

Моя мать когда-то говорила мне, что менопауза наступает у женщин в возрасте примерно 45 лет. У меня есть некоторые симптомы, которые вы описали, хотя мне только 37 лет. Может ли менопауза начаться в моем возрасте?

Возраст наступления менопаузы колеблется в широких пределах. Она может прийти в любом возрасте: и очень рано, когда женщине немногим больше двадцати лет, и совсем поздно, когда женщине за пятьдесят лет. Возраст, о котором говорила ваша мать, - между сорока и пятьюдесятью годами - представляет собой средний возраст

наступления менопаузы. Но у женщин он может иметь различный диапазон.

У меня наступила менопауза. Сведения, полученные из ваших публикаций о причинах неприятных симптомов, оказались для меня очень полезными. Теперь я лучше представляю, что со мной происходит. Но мне хотелось бы получить ответ еще на один вопрос: кончатся ли эти страдания когда-нибудь? Наступит ли день, когда я снова почувствую себя здоровой, как в былые добрые времена?

Сквозь ночную мглу, которая сейчас сгустилась над вами, просвечивает солнечный луч надежды! Ваше теперешнее состояние не будет постоянным, это только временное испытание, через которое должны пройти некоторые женщины. Оно может продлиться несколько лет, а потом обязательно пройдет. Мужчины тоже переживают подобный кризис примерно в середине жизни.

После менопаузы вам станет гораздо легче, состояние здоровья будет, возможно, даже более стабильным, чем было в любой другой период вашей жизни. Нередко после менопаузы личность женщины обновляется, она становится более уравновешенной и энергичной. Наступят прекрасные дни!

Почему некоторым женщинам удается пройти период менопаузы, не прибегая к лечению?

Наверное, никто не сможет абсолютно точно ответить на этот вопрос. При диагностике и лечении врачам приходится в основном руководствоваться симптомами и признаками, которые обнаруживаются при терапевтическом обследовании.

Существует ли у мужчин своеобразная «менопауза», которую по воздействию на организм можно сравнить с менопаузой у женщин?

В вашей постановке вопроса уже сказываются сильные предубеж-

дения и излишнее акцентирование, которые затрудняют правильное восприятие реальности. Некоторые женщины явно обеспокоены тем, что сам факт существования в их жизни менопаузы может использоваться для оправдания утверждения некоторых мужчин о невозможности женщин среднего возраста занимать руководящее положение в обществе. Поэтому эти женщины всегда подчеркивают, что и у мужчин бывает аналогичная «мужская менопауза». Действительно, мужчины проходят через явления климактерического характера, которые можно назвать менопаузой, но они абсолютно отличаются по своей природе от того, что происходит у женщин, и по-другому воздействуют на общее состояние мужчины. Эти изменения не связаны так тесно с гормональным состоянием организма мужчины и по своей природе имеют преимущественно психологический характер. Мужчине трудно смириться с тем, что на профессиональном поприще он уже никогда не достигнет новых целей, которые наметил для себя, что юность его прошла очень быстро и, возможно, скоро он потеряет привлекательность в глазах представительниц противоположного пола, а его прежние мечты о славе и успехе так и не осуществятся. У некоторых мужчин, которые добились в жизни меньше того, на что надеялись, возникает чувство опустошенности от сознания, что жизнь прошла мимо. Именно в этом в первую очередь заключается суть менопаузы у мужчин. Некоторые из них реагируют на все эти мрачные мысли, пускаясь в романы с молодыми девушками, чтобы доказать высокий уровень своих мужских качеств. Другие становятся алкоголиками. У третьих начинается драматический период депрессий. Но даже в тех случаях, когда наблюдаются исключительно сильные эмоциональные переживания, они обычно обуславливаются спецификой самооценки своих достижений в жизни. Подобные причины вызывают переживания и у многих женщин, но в дополнение к ним в их организме происходит гормональная перестройка, которая подрывает чувство безопасности еще и изнутри. Несмотря на некоторую идентичность переживаний, женщинам по сравнению с мужчинами все же гораздо труднее переносить эти испытания, особенно если не проводится необходимое лечение.

Замечание доктора Добсона: В начале 80-х годов широковещательная программа «Семья в фокусе» провела ряд интервью в виде диалога между мной и терапевтом из Южной Калифорнии доктором Полем Чапменом по вопросу о нарушениях гормонального равновесия, его симптомах и лечении.

В дополнение к серии этих интервью программа «Семья в фоку-

се* выпустила статью, которую представил нашему вниманию гость программы доктор Чапмен. Хоти впервые она появилась в печати в 1963 году, доктор считает, что содержание этой статьи по-прежнему дает в сжатой форме наиболее точное объяснение проблемы нарушения гормонального равновесия у женщин в возрасте 40 - 50 лет.

В силу того, что статья была написана давно, в ней ничего не говорится о возникших в последнее время разногласиях в отношении использования терапевтического метода замещения эстрогена (ТЗЭ). Публикация нескольких статей медицинского содержания в середине 70-х годов способствовала подтверждению подозрений, что неограниченное применение ТЗЭ, по-видимому, может иметь связь со случаями заболевания раком матки некоторых женщин. Однако мнения врачей в вопросе о риске заболевания, связанном с осторожным применением гормона при постоянном наблюдении за состоянием женщин, продолжают разделяться. Некоторые из них, в число которых входит и доктор Чапмен, полагают, что последствия неприменения ТЗЭ для женщин, которые остро нуждаются в нем, носят более угрожающий характер, чем известные возможные последствия применения этого метода лечения. Другие врачи глубокомысленно утверждают, что метод ТЗЭ противопоказан пациентам в любом случае.

В медицинских центрах по всей стране продолжают дальнейшие исследования этой проблемы, и пока отсутствуют надежные заключения по их результатам, женщинам, у которых проявились симптомы менопаузы, необходимо обратиться к своему лечащему врачу и следовать его назначениям.

РАССТРОЙСТВО ГОРМОНАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ В СРЕДНЕМ ВОЗРАСТЕ

Глубокие изменения, которые происходят в наше время во взглядах медиков, могут повлиять на жизнь миллионов женщин, буквально каждой из них.

«Моя практика свидетельствует о том, что менопауза является болезненным процессом, требующим активного вмешательства». В этих выразительных словах доктора Аллана Барнса, руководителя отделения акушерства и гинекологии в Медицинской школе Университета Джона Хопкинса, сформулирована концепция, которую ныне поддерживает все возрастающее число ведущих специалистов в области

гинекологии. Эта концепция важна для всех женщин, особенно для молодых.

Новые представления основаны на свидетельствах, что, независимо от того, наступает ли снижение активности яичников в раннем возрасте - около 35 лет, как это случается у некоторых женщин, или в позднем - около 55 лет, что характерно для другой части женщин, оно вносит изменения в жизнь и может вызвать более серьезные расстройства, чем просто временное ухудшение здоровья. Могут возникнуть ранее недооцениваемые последствия, отрицательно влияющие на всю оставшуюся жизнь женщины:

- Из-за ослабления функций яичников женщина во многом может лишиться своей привлекательности. Иногда меняется ее внешний вид и даже в некоторой степени теряется женственность, появляются признаки мужеподобности.
- В самом организме женщины ослабление этих функций может вызвать дегенеративные изменения или эмоциональные расстройства.
- После менопаузы у женщины появится склонность к заболеваниям сердца и костных тканей, вызывающим сильные боли, хотя до этого у нее таких тенденций не наблюдалось.
- Менопауза может стать причиной снижения умственных способностей женщины, ускорения процесса интеллектуального и психологического старения, не говоря уж о физическом старении организма.

Но, к счастью, у этой мрачной картины существует и более светлая сторона. Имеются свидетельства, что подобные последствия не обязательно являются неизбежными. Если женщина относится к этой проблеме с разумной предосторожностью и своевременно обращается за помощью к врачу, ей часто удается преодолеть все эти болезненные изменения. Если же такую предосторожность женщина начинает проявлять в более молодом возрасте и тогда же прибегает к помощи специалистов, то часто удается вообще избавиться от последствий менопаузы.

Конечно, превентивные методы лечения, предлагаемые молодым женщинам и открывающие новую эру в медицине, обещают многое. Женщинам уже не придется безропотно ждать постепенной утраты радостей жизни. Предпринимая активные действия, они смогут вполне избежать печального поворота событий.

Новые научные представления о менопаузе говорят, что ее можно рассматривать как заболевание, связанное с дефицитом тех или иных

веществ в организме, идентичное, например, диабету или заболеванию щитовидной железы.

Случай «взбесившегося гипофиза». Это понятие в последние годы получило широкое распространение в результате медицинских исследований очевидных и побочных симптомов менопаузы, других ее последствий, которые отнюдь не являются очевидными.

К очевидным симптомам относятся наиболее острые недомогания, о которых каждая женщина слышала и может сама у себя обнаружить. Классическим вариантом таких симптомов можно считать приступы жара, который волной проходит по телу с ног до головы. Лицо краснеет и начинает гореть, после чего следует обильное выделение пота, а иногда приступ лихорадки. Среди других острых симптомов можно упомянуть головные боли, слабость, изменения пульса, бессоницу и головокружения.

Часто возникают трудности эмоционального характера. «Это состояние можно сравнить с тем, как изменяется образ мира, когда женщина начинает на него смотреть не через розовые, а через черные очки. При этом она становится либо возбужденной, либо подавленной, либо меланхоличной, либо раздражительной, исполненной мрачных предчувствий и «эмоционально» неуравновешенной, - так сказал об этих трудностях один терапевт.

Что служит причиной подобных расстройств?

Сравнительно недавно, лет сорок назад, в этом вопросе не было ясности в основных моментах. В начале века еще никто не знал, что яичники вырабатывают эстроген. Потом стало ясно, что именно благодаря действию этого гормона девочка превращается в женщину и у нее появляется способность к деторождению. Ослабление функций яичников и нехватка эстрогена приводят к возникновению менопаузы (климакса) и к постепенному сокращению менструаций вплоть до их полного прекращения. Однако ослабление функций яичников может также вызывать расстройство других желез.

Картина выглядит следующим образом. На протяжении многих лет, пока яичники сохраняют активное состояние, они вырабатывают эстроген под действием команд, поступающих из гипофиза. Гипофиз, расположенный у основания головного мозга, - одна из главных желез в организме, также управляет функционированием других важных желез внутренней секреции. Когда с началом менопаузы яичники оказываются не в состоянии больше реагировать адекватным образом на команды со стороны гипофиза, в деятельности последнего возникают нарушения. Это влияет на его способность регулировать деятельность других желез, что в результате может привести к нару-

шнию гормонального равновесия в организме, оказывая негативное воздействие на состояние всей нервной системы.

Феномен, выходящий за рамки «короткого переходного периода». Не у всех женщин возникают серьезные трудности из-за острых симптомов менопаузы. В процессе снижения активности яичников в результате старения возможны большие различия. Вот почему возраст наступления менопаузы у разных женщин столь различен. Во время менопаузы яичники могут продолжать частично функционировать, сократив лишь до некоторого уровня выработку эстрогена. Надпочечники также вырабатывают определенное количество эстрогена, так что его общее количество может сильно колебаться у разных женщин. Соответствующие различия будут наблюдаться и в характере симптомов.

Так, при обследовании тысячи женщин было обнаружено, что 50,8 процента из них не испытывали явных неудобств. Среди тех, кто такие неудобства испытывал, 89,7 процента могли трудиться в обычном ритме. Только 10,3 процента женщин по-настоящему теряли в этот период работоспособность.

В прежние времена применявшееся в связи с менопаузой лечение носило в основном консервативный характер. В его основе лежал принцип, согласно которому этот период считался просто периодом приспособления, который может длиться от нескольких месяцев до одного-двух лет, то есть до тех пор, пока организм не «настроится» на новую ситуацию, в которой яичники больше не играют активной роли регулятора жизненных функций организма.

Главную роль в терапии играло убеждение. Считалось, что если женщина будет понимать, что менопауза является преходящим периодом в жизни и все неприятные ощущения, которые ее сопровождают, рано или поздно исчезнут, то она сможет пережить период приспособления гораздо легче. Известно, что многие женщины вновь обретали эмоциональное равновесие и у них даже прекращались приступы жара после простой консультации с врачом, которому они доверяли и который готов был уделить время для соответствующих разъяснений и убеждений.

В более тяжелых случаях использовалось лечение с применением эстрогена. Задача сводилась к тому, чтобы использовать его в течение короткого периода в таком количестве, которого достаточно, чтобы «успокоить» выведенный из равновесия гипофиз, и постепенно сокращать дозы, помогая организму достичь равновесия на последующих более легких этапах переходного периода, то есть сгладить процесс перехода и приспособления к новому состоянию.

Но позже стали получать все больше свидетельств того, что все эти явления не укладываются в рамки короткого переходного периода. За счет выделения эстрогена яичники играют роль, выходящую за пределы обеспечения репродуктивной функции. Поэтому ослабление их деятельности может сказаться на всей последующей жизни женщины.

Ключ к пониманию причин переломов бедер и сердечных приступов. Одним из самых характерных и потенциально опасных последствий сокращения количества эстрогена в организме является потеря защиты от нарушений в сердечно-сосудистой деятельности.

Проведенные недавно исследования показали, что сужение артерий, снабжающих кровью сердце, и потеря ими гибкости и эластичности, являясь главными причинами сердечных заболеваний, встречаются у мужчин в возрасте до сорока лет примерно в десять раз чаще; чем у женщин того же возраста. Но после менопаузы картина меняется, и женщины в целом становятся в такой же мере подвержены заболеваниям коронарной системы, как и мужчины.

Избыток содержания в организме холестерина способствует развитию атеросклероза, сужению коронарных артерий и потере ими гибкости и эластичности. По мере сокращения выработки яичниками эстрогена женщина теряет свои преимущества в этом отношении.

Широко распространенным последствием сокращения количества эстрогена в организме становится остопороз (пористость костей), истончение костных тканей. Эстроген оказывает влияние на равновесие протеинов (простых белков) в организме. При понижении уровня этого гормона количество протеина, а затем и кальция в костях может уменьшиться, что ведет к хрупкости и истончению костных тканей.

Одним из частых симптомов такого истончения бывает хроническая боль в спине. Остопороз может настолько ослабить костные ткани, что они приобретут предрасположенность к переломам и деформациям. Доктор Варне говорит: «Если женщина двадцати восьми лет ломает себе бедро, то в некотором смысле вину за это можно возложить на ее яичники, которые прекратили функционировать на тридцать лет раньше, чем полагается». Часто в результате небольшой травмы возникают деформации других костей, ребер и запястья.

Иногда происходит сильное сдавливание позвонков, из-за чего может уменьшиться рост или развиться ненормальное искривление позвоночника, которое приводит к уродливым изменениям осанки (так называемый «вдовий горб»).

Утрата женственности. Эстроген оказывает большое влияние на кожу, на ее кровоснабжение, эластичность и другие качества. Когда уменьшается выработка яичниками эстрогена, кожа начинает терять гладкость, становится твердой, сухой, неэластичной и шероховатой. У некоторых женщин развивается ощущение зуда, вызывающего раздражение и беспокойство. Других беспокоят ощущения, напоминающие те, которые возникают, когда по коже ползет насекомое.

И конечно, иногда появляются признаки мужеподобности. В человеческом организме присутствуют и мужские, и женские половые гормоны. Важно, чтобы они были в равновесии. У женщины мужской гормон, андроген, вырабатывается в коре надпочечников. В период менопаузы он продолжает действовать, как и раньше, в то время как яичники уменьшают выделение эстрогена, что приводит к нарушению равновесия, результатом которого может стать появление волос на лице, а в отдельных случаях - облысение.

Но этим не исчерпываются результаты сокращения достаточного количества эстрогена в организме женщины. В период половой зрелости активная выработка эстрогена приводит к развитию груди, матки и влагалища и вызывает другие характерные изменения формы тела женщины. А сокращение эстрогена в период менопаузы приводит к изменениям в обратном направлении.

При отсутствии достаточного количества гормонов груди теряют свою плотность и упругость, начинают отвисать. Появляется предрасположенность к накоплению жира в области ягодиц и бедер. Матка начинает сокращаться, возвращаясь к размеру, который у нее был до половой зрелости. Влагалище становится короче, теряет свою эластичность. Из-за недостатка эстрогена истончается его слизистая оболочка, она теряет свою обычную кислотность, что может способствовать развитию в ней инфекционных процессов. В результате возникают различные недомогания, известные под названием старческого вагинита, который сопровождается жжением, зудом, выделениями и иногда приводит к неспособности поддерживать нормальные супружеские отношения из-за болевых ощущений.

Через лимфатическую систему инфекция из влагалища может распространяться и на мочевой пузырь, провоцировать цистит и другие воспаления, вызывающие учащение и болезненность мочеиспускания и недержание мочи.

У некоторых женщин бывают боли в суставах и мышцах. Однако недостаток эстрогена не является причиной ревматоидного артрита, который в большинстве случаев возникает до менопаузы, или остео-

артрита, проявляющегося иногда в подростковом возрасте и постепенно обостряющегося по мере старения организма.

Подавленное настроение. У некоторых современных врачей сложилось мнение, что, в отличие от прежних представлений, внешняя эмоциональная среда оказывает на физические изменения в организме женщины гораздо более заметное влияние.

Конечно, многие внешние факторы могут вызывать чувства подавленности и раздражения. Обычно еще до периода менопаузы взрослые и начинают вести самостоятельную жизнь дети. Они больше не нуждаются в постоянном внимании со стороны матери. Муж к этому времени может достигнуть вершины своей карьеры и быть полностью поглощен своей работой. Женщина в такой ситуации может почувствовать себя менее нужной, особенно если она в своей жизни полностью концентрировалась на семье и у нее нет других интересов.

Все это так, но увы! Один терапевт отметил: «Эти эмоциональные факторы приводят женщину в состояние расстройств и беспокойства, но приспособление к новой ситуации не было бы для нее столь болезненным, если бы ее состояние не усугублялось физическими изменениями. Женщине приходится остро осознавать потерю внешней привлекательности, она видит явные следы увядания кожи, ожирения, увядания груди. Дополнительные проблемы могут возникнуть в результате изменения полового аппарата и невозможности нормальной половой жизни. Все это глубоко ранит психику женщины».

Третья часть жизни... все ясно... Список возможных последствий, вытекающих из ослабления функций яичников, тревожен. Эти последствия приобретают особую значимость, так как средняя продолжительность жизни женщины увеличилась с 48 лет в начале века до 75 лет в настоящее время. В среднем последнюю треть своей жизни, а зачастую и половину, женщины живут с «неработающими» яичниками.

Доктор Уильям Мастере из Медицинской школы Вашингтонского университета окрестил неспособность яичников функционировать наравне с другими органами тела «ахиллесовой пятой женского организма». Все больше лечащих врачей разделяет убеждение, что медицина, которая внесла свой значительный вклад в вопросы продолжительности жизни, должна также взглянуть и на проблему отмирания яичников, взяться за разработку эффективных методов физиологической поддержки женщины.

В шестидесятых годах в специальном докладе о методах лечения болезненных явлений в период менопаузы было заявлено, что глав-

ной проблемой стало не просто управление состоянием женщины в течение одного-двух лет в период менопаузы, а регулирование ее состояния на протяжении всей оставшейся жизни.

Может ли помочь лечение эстрогеном? К настоящему времени результаты многих исследований подтвердили, что эту проблему можно разрешить. Эстроген, который требуется для проведения лечения, научились получать сравнительно давно.

Доктора Стенли Уоллач и Филипп Хеннсмани из Гарвардской медицинской школы опубликовали результаты наблюдений за более чем двумястами женщинами, которым они назначали лечение эстрогеном в течение минувшей четверти века.

- Среди этих женщин 94 первоначально лечились от сильных приступов жара, которые во многих случаях повторялись у них на протяжении более трех лет, не реагируя на различные успокоительных и иных препаратов. Назначение эстрогена быстро принесло облегчение 93 из 94 женщин.
- У 119 других женщин было серьезное истончение костей. Полное избавление от болей или сильное ослабление их произошло в 90 процентах случаев, когда применялся эстроген. Обычно боль уменьшалась заметно в пределах двух месяцев после начала курса лечения. В дальнейшем само по себе происходило прогрессирующее ослабление неприятных ощущений и улучшение двигательных способностей.
- У некоторых женщин из-за остеопороза наблюдалось понижение роста почти на 10-12 см. После того как был применен эстроген, уменьшение роста прекратилось.
- Стоит особо отметить, что в отношении другой группы женщин доктора Уоллач и Хеннсмани обнаружили, что, когда лечение эстрогеном начиналось достаточно рано, до того, как остеопороз развился в серьезных масштабах, гормон оказал предупреждающее действие. У этих женщин не произошло никаких нарушений костных тканей.

Защита от сердечных приступов. Имеются свидетельства, что эстроген полезен в лечении и предупреждении заболеваний системы коронарных артерий. Лечащие врачи давали этот гормон женщинам, а также мужчинам, у которых уже однажды произошли сердечные приступы. Такое лечение привело к заметному сокращению случаев повторных приступов и продлило жизнь этих людей.

В рамках долгосрочных исследований, охватывающих более двух-

сот женщин, доктор Эдвард Дейвис и его сотрудники Чикагского университета изучали способность эстрогена предупреждать заболевания. Они сообщили, что у тех женщин, которые принимали гормон, наблюдались пониженный уровень холестерина и незначительное по сравнению с другими число отклонений в кардиограммах. Другой обнадеживающий результат состоял в том, что у женщин, которых лечили эстрогеном в течение десяти и более лет, реже возникало повышенное кровяное давление.

Может ли эстроген лечить другие расстройства? Врачи обнаружили, что эстроген оказывается ценным средством, имеющим иногда решающее значение в борьбе с многими другими расстройствами, возникающими у женщин в период менопаузы и после нее.

Эстроген - это не панацея для сохранения гладкости кожи. Он не вернет женщине былую прелесть юности, но лечение эстрогеном в значительной мере повысит эластичность и упругость кожи, поможет избавиться от ее излишней сухости.

Эстроген чрезвычайно эффективен в лечении вагинита. Часто в течение месяца после начала лечения он приводит к восстановлению слизистой оболочки и нормальной кислотности влагалища. Исчезают зуд и выделения. Достигаются положительные результаты и в лечении цистита.

В связи с проведением лечения эстрогеном у многих женщин исчезали боли в суставах. Как утверждал доктор Мастере, под влиянием эстрогенной терапии удавалось приостановить процесс старения и дегенерации всех внутренних женских половых органов, за исключением яичников.

Исследования, проведенные на факультете кейропсихиатрии Университета Вашингтона, показали, что лечение эстрогеном имеет определенное значение и для регулирования интеллектуальных функций. Так, определенных результатов удалось достичь в регулировании таких базовых процессов умственной деятельности, как память о недавних событиях, способность к логическому мышлению и к усвоению нового материала. Эти результаты были различны у отдельных людей, но при этом обнаруживалась явная зависимость эффективности лечения от времени, когда оно началось: чем раньше к нему приступали, тем лучше были результаты.

В шестидесятых годах в «Журнале Американского гериатрического общества» появился медицинский отчет под названием «О необходимости поддержания адекватного уровня эстрогена с момента половой зрелости и до конца жизни». Отчет заканчивался выводом о том, что в прошлом сами обстоятельства обрекали женщину определенно-

го возраста на «болезни, стрессы, увядание и апатию... Весь этот груз разнообразных и болезненных недугов ей приходилось тащить на себе всю оставшуюся жизнь. Ничего или почти ничего нельзя было поделаться с увяданием кожи, дегенерацией костных тканей, различными вагинальными расстройствами и повреждениями. Все это было неизбежными элементами старости. С точки зрения естественного процесса старения все эти элементы существуют и по сей день, однако большую часть страданий и болезней сегодня можно эффективным образом предупредить или излечить».

Какова опасность заболевания раком? Имеется ли какая-нибудь связь между этим заболеванием и лечением гормонами? В прошлом существовали опасения, что эстроген может провоцировать возникновение у женщин рака молочных желез и половых органов. Но в появившемся в 1961 году отчете об исследованиях, выполненных для Совета по лекарственным препаратам Американской медицинской ассоциации, было подчеркнуто, что, исходя из результатов исследований, подобные опасения не кажутся оправданными.

Из многих источников приходит все больше свидетельств, что не существует никакой угрозы.

Во-первых, частота заболеваний раком различных органов у женщин с возрастом устойчиво возрастает, даже в тех случаях, когда выработка эстрогена уменьшается и не компенсируется искусственно.

Во-вторых, исследователи указывали, что, если бы эстроген провоцировал возникновение раковых заболеваний, тогда рак груди должен был бы встречаться особенно часто во время беременности, так как в этот период значительно поднимается уровень эстрогена в организме, особенно в последние ее месяцы. Но известно, что случаи возникновения рака груди во время беременности редки.

В ходе экспериментов с животными, получавшими большие дозы эстрогена, не было зарегистрировано случаев заболевания раком, так же как не было их и при длительном лечении этим гормоном женщин.

Так, из 206 женщин, лечившихся эстрогеном в течение пяти с половиной лет, ни одна не заболела раком. В результате исследования, объектом которого были 120 женщин, проходивших в период после менопаузы длительное лечение эстрогеном, не было выявлено случаев заболевания раком, несмотря на то что, по предварительным подсчетам, ожидалось пять-шесть случаев заболевания.

Сообщая о своем опыте лечения эстрогеном на протяжении 25 лет, доктора Уоллач и Хеннсманн из Гарварда отмечали, что заболевание раком груди не было зафиксировано ни у одной из пациенток в течение длительного периода лечения и только в одном случае раз-

вился рак женских половых органов. Они пришли к заключению, что «продолжительный, регулярный прием эстрогена орально (в таблетках) в сочетании с периодическими обследованиями женских половых органов является безопасным и эффективным методом лечения».

Доктор Роберт Уилсон из Методистской больницы в Бруклине сообщил в «Журнале Американской медицинской ассоциации» о результатах наблюдений за группой из 304 женщин. Их возраст колебался от 40 до 70 лет. Они прошли курс лечения эстрогеном, который продолжался более 27 лет. По данным медицинской статистики, в обычных условиях среди такого количества женщин в это время можно было бы ожидать 18 случаев заболевания раком груди или половых органов. В действительности не было выявлено ни одного случая заболевания.

Как отметил доктор Уилсон, эстроген не только не имеет ничего общего с провоцированием рака, но, наоборот, он мог бы послужить очень хорошим предупреждающим средством против этого заболевания. «Похоже на то, что снабжение женского организма продуктами эндокринной системы даст положительный эффект в смысле здоровья и, следовательно, отрицательный - в смысле возможности заболевания раком», - сказал этот врач.

Имеются, конечно, и побочные эффекты. Не всегда удавалось избежать их в прошлом, встречаются они и в настоящее время.

Полученные в самом начале препараты эстрогена не давали нужного эффекта, если их принимали в таблетках. Приходилось вводить их с помощью инъекций. В наше время имеются многочисленные препараты, которые не теряют своей эффективности даже в случае орального приема. Однако делать это необходимо под пристальным наблюдением врача, причем особое внимание должно обращать на правильную дозировку по индивидуальному принципу.

На некоторых женщин хорошо действуют очень малые количества гормона, другим требуются десятикратные дозы. Применение больших доз препаратов может провоцировать спонтанные кровотечения у некоторых женщин.

Сами по себе такие кровотечения не опасны. Чтобы они прекратились, достаточно просто приостановить прием препарата. Но такие кровотечения усложняют проблему ранней диагностики рака матки. Нерегулярные кровотечения в более позднем возрасте могут возникать по причинам, не имеющим серьезного значения, таким, например, как полипы, но могут также служить указанием на злокачественные заболевания. При существующей возможности излечивать их на ранних этапах врачи для перестраховки обычно рассматривают та-

кис кровотечения как вероятное свидетельство злокачественных изменений, до тех пор пока не будет поставлен отрицательный диагноз.

Чтобы предотвратить нерегулярные маточные кровотечения и избежать чистки, необходимой в этом случае для купирования возможного злокачественного процесса, некоторые врачи назначают циклическое лечение эстрогеном, считая такое лечение весьма эффективным. Женщины принимают препарат в течение 25 дней, затем следует пятидневный перерыв, после которого прием лекарства возобновляется. Возможны и другие, аналогичные графики лечения с перерывами.

Некоторые терапевты используют сочетание эстрогена и андрогена - мужского полового гормона. Андроген часто оказывает благоприятный эффект общеукрепляющего свойства.

Но в этом случае крайне важное значение может иметь количественное отношение эстрогена и андрогена. Хотя получены подтверждения, что доза, состоящая из двадцати единиц андрогена и одной единицы эстрогена, в целом оказывает благоприятное воздействие на женский организм, однако в 20 процентах случаев она провоцирует непомерный рост волосяного покрова. Особенно сильно волосы начинают расти на лице. В то же время, по некоторым данным, препарат, составленный в пропорции 10:1, не теряя своей эффективности, значительно снижает опасность интенсивного роста волос у женщин.

Остается надеяться, что фармацевтические исследования, активно проводимые в области гормональных препаратов, позволят в скором времени получить новые синтетические лекарства, которые не будут обладать нежелательными свойствами.

Проблема «медикаментозного регулирования». Сегодня главный вопрос, который обсуждают гинекологи, касается того, сколько женщин нуждается в пополнении запасов эстрогена в организме.

Некоторые лечащие врачи убеждены, что каждая женщина должна подвергаться лечению эстрогеном не только в период менопаузы, но и все последующие после нес годы жизни. При этом они считают, что не стоит избегать и других методов профилактики физиологических процессов в организме женщины. Разъяснение, убеждение, советы по правильному питанию и контролю за весом, использование транквилизаторов и других препаратов - все эти средства находят свое место в лечении отдельных пациентов. Однако, по их мнению, менопауза указывает на нехватку эстрогена в организме, при которой требуется продолжительное лечение этим препаратом, такое же постоянное, как при диабете или других заболеваниях, вызванных недостатком нужных организму веществ.

Глава 26

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМОВ

Какие различия в эмоциональной сфере существуют между мужчинами и женщинами?

На эмоциональное состояние женщин оказывают влияние три фактора, связанные с чисто женскими репродуктивными функциями: менструация, беременность и лактация. Кроме того, очевидно, что связи между гипоталамусом, называемым «вместилищем эмоций», и другими системами организма у мужчин очень сильно отличаются от аналогичных связей у женщин. Например, серьезное эмоциональное потрясение или травма могут тем или иным образом воздействовать на гипоталамус, который вслед за этим по нейронам посылает «сообщения» об этом в гипофиз с помощью гормонов. Гипофиз часто реагирует на это, вызывая изменения в биохимических процессах в организме женщины и даже, возможно, прерывая нормальное протекание менструального цикла на шесть и более месяцев. Физиологическая система женщины - это весьма тонкий инструмент, который гораздо сложнее и острее реагирует на разного рода воздействия, чем его мужской аналог. Для меня остается загадкой, почему некоторые женщины видят в этом факте нечто оскорбительное.

Опишите, пожалуйста, наиболее существенные различия между мужчинами и женщинами?

Медицина пока еще не различает всех тонкостей, связанных с половой принадлежностью человека. Это весьма сложная наука. Например, исследования, проведенные в общеобразовательных школах и колледжах в целях изучения поведения представителей обоих полов, показали, что даже учебники мальчики и девочки носят по-разному. Мальчики предпочитают носить их под мышкой, придерживая руками. Девочки, в противоположность им, обычно прижимают книги к груди, что в некотором смысле напоминает позу матери с младенцем на руках. Кто смог бы определить, сколько существует других различий в поведении представителей обоих полов, которые люди и сами не осознают?

Следует признать, что многие различия между мужчинами и женщинами обусловлены культурой и традициями. Я не представляю, как можно искусственно отстранить чисто наследственные различия, от приобретенных реакций. По-видимому, это не так уж важно. По той или иной причине такие различия существуют, и современная революция в традициях, происходящая в обществе, не может изменить большинство из них. Рискуя прослыть апологетом сексуальных стереотипов или мужским шовинистом, а возможно, кем-нибудь и похуже, позволю себе описать несколько моделей эмоциональных реакций, типичных для женщин, и сравнить их с моделями, типичными для мужчин.

Способность женщин выполнять репродуктивные функции повышает у них заинтересованность в надежных, стабильных и устойчивых человеческих отношениях. Иначе говоря, женщины, в силу своей физиологии, больше озабочены будущим своих детей.

Многие женщины вкладывают гораздо больше эмоциональных сил в свой дом, чем их мужья. В обычных ситуациях жена больше заботится о мельчайших деталях устройства дома, жизни семьи, и особенно детей. Могу продемонстрировать это на личном опыте. Мы с женой решили установить на заднем дворе новую газовую печь для запекания кур. Когда газовщик закончил установку и ушел, я и Ширли увидели, что он разместил печь примерно на 15 сантиметров выше, чем нужно. Я посмотрел на нее и сказал: «Хм, он явно ошибся. Подставка укреплена слишком высоко. Кстати, а что у нас сегодня на ужин?» Реакция Ширли резко отличалась от моей. Она сказала: «Газовщик загнал эту штуку на небеса и думает, что я смогу это так ос-

тавить!» Различие наших реакций отражает классическую разницу в эмоциональной насыщенности переживаний, связанных с домом.

Однако представители мужского и женского пола отличаются друг от друга и в ситуациях, связанных с соревновательностью. Сомневающимся в этом советую понаблюдать за поведением мужчины и женщины во время игры в пинг-понг, домино, волейбол или теннис. Женщины иногда подходят к этому времяпрепровождению как к поводу для установления приятельских отношений или приятной беседы. Для мужчин цель и смысл игры - завоевание победы. Даже если игра проходит в рамках дружеской встречи, на площадке около дома хозяина, капли пота на лбу мужчины выдают его страстное желание победить. Такое агрессивное поведение в ситуации соревнования обычно приписывается влиянию традиций. Я не верю в это. Как сказал доктор Ричард Рестак, «невозможно представить, чтобы пятилетние девочки на дне рождения дергали друг друга за волосы, дрались или мазали друг друга сдой».

В поведении большинства женщин совершенно явно сказывается их склонность к выполнению материнских функций, хотя у одних она проявляется сильнее, у других - слабее. Желание продолжить род с особой силой проявляется у женщин, неспособных забеременеть. Ко мне идет постоянный поток писем от женщин, которые говорят о крушении надежд и глубоком разочаровании из-за неспособности стать матерью. Хотя считается, что в возникновении подобных желаний традиции играют главную роль, я полагаю, что во многом они коренятся в особенностях анатомии и физиологии женщин.

Приведенные мной примеры использованы в иллюстративных целях и не предназначены для научного толкования различий между женщинами и мужчинами. Эти примеры просто лежали на поверхности. Предлагаю вам дополнить картину собственными наблюдениями, а потом попробуйте в них разобраться.

В своих книгах вы утверждаете, что у мужчин и женщин разные представления о собственном достоинстве. Не могли бы вы объяснить, в чем заключается это своеобразие?

Мужчины и женщины в одинаковой мере нуждаются в подтверждении собственной значимости и в ощущении своей необходимости людям. Но обычно они подходят к удовлетворению своих потребностей с разных позиций, особенно если речь идет о женщине, полно-

стью посвятившей себя семье и дому. Мужчина формирует чувство собственного достоинства, основываясь в первую очередь на репутации, которую он зарабатывает на своем рабочем месте в профессиональной деятельности. Он получает эмоциональное удовлетворение от своих успехов в делах, добиваясь финансовой независимости, развивая свои профессиональные качества в каком-либо пользующемся уважением деле. При этом он стремится занять такое положение, при котором он будет контролировать действия других людей, т.е. станет «начальником», завоевав любовь и доверие своих пациентов, клиентов, товарищей по работе. Мужчине, добившемуся успеха на служебном поприще, чаще всего не требуется подтверждения его достоинств со стороны жены. Конечно, жена играет важную роль в его жизни как партнер и как человек, которого он любит, но она не оказывает существенного влияния на его чувство собственного достоинства в повседневной жизни.

В противоположность мужчине, женщина, полностью посвятившая себя семье и дому, смотрит на свое супружество с совершенно другой точки зрения. Ей недоступны источники формирования самооценки и уважения к собственной личности, которые имеются у ее мужа. Она может приготовить хороший обед, но когда его съедят, т.е. возможно, никому из семьи даже в голову не придет поблагодарить ее за вкусную еду. Выполнение домашних обязанностей чаще всего не приносит ей большого уважения со стороны окружающих. Маловероятно, чтобы кто-то похвалил ее за то, что она хорошо вытирает пыль. Поэтому, чем в большей изоляции она оказывается, тем более жизненно важную роль для поддержания ее уверенности в себе, благополучия и ощущения определенных достижений в своей жизни играет ее муж. Наверное, полезно будет такое упрощение: мужчины строят чувство собственного достоинства на сознании, что их уважают окружающие люди, а женщины ощущают свою значимость, когда их любят. Может быть, именно в этом заключается наиболее важное психологическое различие между представителями обоих полов.

Одинакова ли потребность в сексуальных отношениях у мужчин и женщин?

Существуют значительные различия в проявлениях сексуального желания у мужчин и женщин. Сила ощущений во время оргазма у женщин и у мужчин примерно одинакова, хотя развитие этих ощущений вплоть до их наивысшей точки происходит по-разному. Боль-

шинство мужчин приходит в состояние возбуждения быстрее женщин. Мужчина может достичь высшей точки прежде, чем его партнерша успеет освободиться от мыслей о том, что ей приготовить на обед и что надеть детям завтра утром. Разумные мужья учитывают инерцию женской реакции и дают возможность жене включаться в процесс в приемлемом для нее темпе.

Однако у этого явления имеется и обратная сторона. Женщина должна понимать, что потребности мужа отличаются от ее собственных. Если сексуальное желание у мужчин не реализуется, то у них происходит накопление физиологического давления, от которого необходимо как-то освободиться. Когда же сексуальные потребности мужчины удовлетворены, окружающие его женщины перестают вызывать у него особый интерес. Но если он лишен такой возможности, то у него могут возникать эротические мысли от одного только присутствия женщины. Жене бывает трудно осознать такой эффект «накопления сексуального аппетита» у мужа, так как ее потребности на нее давят меньше. Жене необходимо понимать, что желание мужа диктуется чаще всего определенными силами, действующими в организме. Если она его любит, то будет стремиться удовлетворить его потребности сознательно, последовательно, в пределах возможного. Не отрицаю, что и у женщин имеются конкретные сексуальные потребности, которые заслуживают удовлетворения, но я попытался объяснить, что недостаточное сексуальное удовлетворение или его отсутствие обычно труднее переносят мужчины.

Я собираюсь выйти замуж, и мне хотелось бы знать о потребностях моего будущего мужа. Чем они отличаются от моих собственных? Не могли бы вы рассказать об основных особенностях сексуальных желаний мужчины и женщины

Вы поступаете благоразумно, задавая такой вопрос, так как неудачи в попытках понять особенности предпочтений женщин и мужчин часто становятся источником разочарований в замужестве и возникновения чувства какой-то вины.

На мужчину воздействует в первую очередь физическое стимулирование. Муж возбуждается от вида женской наготы или полуобнаженного тела, когда приоткрывается то один, то другой его фрагмент. В то же время у женщины зрительные впечатления играют гораздо меньшую роль. Конечно, у женщин проявляется интерес к привлека-

тельному мужскому телу, но физиологический механизм сексуального возбуждения обычно при этом не запускается. На женщин стимулирующее действие в первую очередь оказывают прикосновения. Следовательно, первый источник разногласий мы обозначим в спальне: он хочет, чтобы она появилась в освещенной комнате раздетой, а она желает, чтобы он ее гладил и ласкал в темноте.

Второе и самое важное различие: большинство мужчин не предъявляют особых требований к личности, которая заключена внутри интересующего их тела. Мужчина, прогуливаясь по улице, может прийти в возбуждение при одном только виде слишком откровенно одетой особы, пропорхнувшей перед ним, покачивая бедрами, несмотря на то, что он ничего не знает о ее взглядах на жизнь и умственных способностях. Его привлекает только ее тело. Он может прийти почти в такое же возбужденное состояние при виде фотографии незнакомой обнаженной женщины с красивым телом и пережить то же ощущение, какое испытывает при виде любимой. Биологическая сила сексуального желания у мужчины в большой мере концентрируется на теле привлекающей его внимание особы. Следовательно, есть некоторые основания для того, чтобы женщины жаловались, что мужчины используют их как «сексуальные объекты». Наверное, этим можно объяснить, что масштабы проституции среди женщин во много крат превышают число мужчин, занимающихся этим делом. Видимо, поэтому так редки случаи, когда женщины пытаются «изнасиловать» мужчин. И именно в силу этого беззубые старики приходят в сильное возбуждение во время представления какой-нибудь вульгарной танцовщицы, бесцеремонно снимающей все свое одеяние. В этом отражается также и тот факт, что для утверждения чувства собственной значимости мужчина скорее стремится завоевать, покорить женщину, чем стать объектом романтической любви. Мои суждения звучат не слишком лестно по отношению к сексуальным особенностям мужчин, но все эти мысли достаточно хорошо освещены в литературе профессионального характера.

В свою очередь, женщины отличаются гораздо большей разборчивостью в сексуальных устремлениях. Среди них менее распространены случаи, когда они приходят в возбуждение от одного лишь вида привлекательного обольстителя или при взгляде на фотографию волосатого манекенщика. Скорее, их желание концентрируется обычно на вполне определенном человеке, которого они обожают. На женщину большее впечатление производит романтический ореол, который окружает мужчину, его характер и индивидуальные особенности. Ее влечет к мужчине, который нравится ей как в эмоциональном, так и в физическом отношении. Очевидно, что встречаются ис-

ключения из этих характерных механизмов сексуального желания. Но факт остается фактом: для мужчин секс в большей мере явление физического характера; для женщины - это глубокое эмоциональное переживание.

Перечислите, пожалуйста, основные физические характеристики мужчин и женщин

Доктор Пол Поупноу, основатель Американского института семейных отношений в Лос-Анджелесе, написал короткую статью по вопросу, который вы подняли в своем письме. Я дам ему возможность ответить на один вопрос: «Действительно ли женщины другие?»

1. Различия между женщинами и мужчинами сосредоточены в каждой клеточке их организмов. Это различие в наборе хромосом является основной причиной того, почему после зачатия развиваются мужские или женские характеристики в каждом конкретном случае.
2. В силу своей конституции женщины отличаются большей жизнеспособностью, может быть, благодаря особенностям набора хромосом. В обычных условиях в США женщины живут на три-четыре года дольше, чем мужчины.
3. Мужчины и женщины отличаются по основным процессам обмена веществ, который в среднем протекает у женщин медленнее, чем у мужчин.
4. Различия бывают в структуре костей и позвоночника: у женщин обычно шире лицо, меньше наклонена вперед шея, короче ноги и длиннее туловище. Указательный палец у женщин чаще длиннее безымянного, а у мужчин - наоборот. У мальчиков молочные зубы сохраняются порой дольше, чем у девочек.
5. У многих женщин желудок, печень, почки и аппендикс больше по объему, а легкие - меньше.
6. У женщин имеются некоторые функции, которые полностью отсутствуют у мужчин. Речь идет о менструации, беременности и лактации. Они оказывают влияние на поведение и ощущения женщин. В их организме вырабатывается больше различных гормонов, чем в организме мужчины. Одни и те же железы внутренней секреции ведут себя по-разному в организмах представителей разных полов.

7. Женщины быстрее устают, чаще теряют сознание. Поэтому об их жизнеспособности, обусловленной конституционными особенностями, можно говорить, только имея в виду долгосрочный прогноз. Когда рабочий день на британских заводах в условиях военного времени увеличили с 10 до 12 часов, число несчастных случаев среди женщин поднялось до 150 процентов, а среди мужчин осталось прежним.
8. По физической силе большинство мужчин значительно превосходит женщин.
9. Сердце многих женщин бьется чаще, чем у мужчин. Кровяное давление у женщин в среднем ниже, чем у мужчин. Женщины гораздо меньше предрасположены к повышенному кровяному давлению, по крайней мере до наступления менопаузы.
10. Объем дыхания у женщин ниже, чем у мужчин.
11. Женщины легче, чем мужчины, переносят повышенную температуру.

Глава 27

О МУЖЕСТВЕННОСТИ

Вы - безусловный защитник лидерства мужчины в семье. Что вы ответили бы женщинам-активисткам, которые считают такие взгляды недостойными и безнадежно устаревшими?

Необходимо правильно понять, что я подразумеваю под лидерством мужского начала в семье. Я не собираюсь оправдывать мужчин, которые подавляют свободу своих детей или пренебрегают нуждами и желаниями своих жен. Подобный авторитаризм XIX века мертв, и пусть почивает в мире. Однако я глубоко верю в то, что Священное Писание, которое для меня остается образцом, с которым я все соизмеряю, дает ясно понять, что предназначением мужчин в первую очередь была власть в семье. Во всяком случае, именно так я понимаю библейские принципы. В Послании к Ефесеям говорится:

«Жены, повинуйтесь своим мужьям, как Господу, потому что муж есть глава жены, как Христос глава Церкви, и Он же Спаситель тела; но как Церковь повинуетея Христу, так и жены своим мужьям во всем. Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее, чтобы освятить ее, очистив банею водною, посредством слова; чтобы представить се Себе славною Церковью, не имеющею пятна, или порока, или чего-либо подобного, но дабы она была свята и непорочна. Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя» (Поел, к Ефесеям, 5:22-28).

Это предписание, в сочетании со многими другими высказываниями, касающимися необходимости того, чтобы жена подчинялась власти мужа, ясно говорит мне, что мужчина, исповедующий христианство, обязан руководить жизнью своей семьи как можно лучше. Об этом говорится и в Первом послании Петра: «Также и вы, жены, повинуйтесь своим мужьям, чтобы те из них, - которые не покоряются слову, житием жен своих без слова приобретаемы были...» (Поел. 1-е Петра, 3: 1,2). Господь явно предполагает, что мужчина должен быть в семье лицом, принимающим окончательное решение. Кроме того, он несет и основную ответственность за выполнение этих решений и их последствия. Если семья накупит в кредит слишком много вещей, то ее финансовый крах будет в конечном счете на его совести. Если в семье почти не читают Библию или редко ходят в церковь по воскресеньям, то Господь устыдит именно мужчину. Если дети непослушны, не уважают родителей и окружающих, то в первую очередь ответственность за это лежит на отце, а не на матери. Я что-то не припомню, чтобы жена Илия* подверглась нареканию за то, что воспитала двух сыновей, одержимых злом. Гнев Господа навлек на себя ее муж (См. 1-я Царств, 3: 13)**.

Что можно сказать с этих позиций о семье, в которой тот, кому положено быть ее лидером, не выполняет свою роль? В качестве примера можно сказать, что ожидает корпорацию, президент которой только делает вид, что управляет ею. Такая организация очень быстро распадается. Аналогия с ситуацией в семье, в которой нет лидера, слишком бросается в глаза, чтобы можно было не принимать ее во внимание. На мой взгляд, величайшая потребность, которую испытывает Америка, сводится к тому, чтобы мужья наконец начали руководить жизнью своих семей, вместо того чтобы тратить все свои эмоциональные и физические силы на приобретение все большего количества денег. Я видел, сколько сложностей возникает в тех семьях, где муж оказался пассивной, слабой фигурой, когда у него отсутствуют качества лидера. Ни одна из современных альтернатив традици-

* Илий и его сыновья Офни и Финеес были священниками в Силоме. За кражи и взяточничество сыновей в храме Господь осудил дом Илия. Его сыновья погибли в битве с филистимлянами. Битва была проиграна израильянами, причем в руки врагов попала главная святыня - Ковчег Завета. Сам Илий, узнав о потере Ковчега и гибели сыновей, упал на землю и сломал себе хребет.

** В Синодальном переводе Библии, принятом Православной, Римско-Католической и протестантскими Церквями, - Первая Книга Царств.

онной семье не приводит к повышению роли мужчины по сравнению с той, которая ему предназначена Библией, созданной по вдохновению Творца человечества.

В последнее время много говорят и пишут о мужчинах, которые не способны проявить свои истинные эмоции и чувства. Согласны ли вы с тем, что американские мужчины привыкли держать свои чувства в узде, что им нужно научиться их высвобождать?

Для мужчин, по-моему, очень важно обрести желание и способность плакать, любить и надеяться. Мой отец, который для меня является символом мужественности, был в то же время очень ласков, не стыдился слез. Однако если позволить эмоциям править нами, то это чревато большими опасностями. Чувства не должны доминировать над рациональными суждениями, особенно в кризисных ситуациях. Мы должны не позволять, чтобы чувство малейшего недовольства жизнью вызывало у нас депрессию и состояние безнадежности. Как мужчинам, так и женщинам необходимо учиться разряжать свои чувства, но надо при этом быть «настоящими» людьми, не подчинившимися тирании изменчивых настроений.

Какую обязанность отца вы считаете первостепенной?

Полагаю, что самая важная обязанность отца состоит в том, чтобы донести до своих детей действительный смысл и значение христианства. Эту миссию можно приравнять к эстафетной гонке в три этапа. На первом этапе, когда вы - ребенок, ваш отец пробегает свой участок трассы с эстафетной палочкой, в роли которой выступает Евангелие. В нужный момент он протягивает палочку вам, и тогда вы начинаете свое путешествие по трассе. Наконец, наступает время, когда вам нужно осторожно передать палочку в руки своих детей. Однако любой тренер легкой атлетики засвидетельствует, что выигрыш или проигрыш в эстафете зависит от того, как будет передана палочка. Существует критический момент, когда все может быть потеряно из-за неумелости или ошибок в расчетах. Палочка редко падает на дорожку, если бегун крепко держит ее в кулаке. С ней может что-то случиться, скорее всего при передаче ее от поколения к поколению.

В соответствии с христианскими ценностями, которыми я руководствуюсь в своей жизни, одним из побудительных мотивов к жизни является горячее стремление осторожно передать эстафетную палочку, свое знание Евангелия, своим детям. Конечно, мне бы хотелось «раздать» эти знания как можно большему числу людей. Тем не менее моя первейшая обязанность - уверить миллионы других отцов в том, что это их приоритетная задача.

Согласна с вашими убеждениями, что отец должен быть духовным лидером в семье. Но в нашем доме так не получилось. Если дети ходят в церковь по воскресеньям, то только потому, что я бужу их по утрам и слежу за их своевременными сборами. Если в нашей семье сохранилась вера, то только благодаря моей настойчивости. Мне приходится одной, без мужа молиться вместе с детьми перед сном. Если бы не мои усилия, то наши дети не приобщались бы к духовным ценностям. И все же мне хотелось бы, чтобы мой муж взял на себя духовное руководство в жизни нашей семьи. Что вы можете мне посоветовать?

Вы задали чрезвычайно важный вопрос. Ответ на него оказался в настоящее время причиной многих разногласий. Некоторые лидеры христианства советуют женщинам пассивно ждать, пока их мужья не осознают своих обязанностей в религиозно-духовной сфере. Эти наставники рекомендуют женам не вставать на пути своих мужей и позволить Господу оказать такое давление на них, при котором они сами взяли бы на себя роль, предназначенную Господом. Я категорически не согласен с таким взглядом, особенно когда дело касается маленьких детей. Если бы вопрос касался духовного состояния только мужа и жены, тогда женщина могла бы подождать благоприятного случая, когда взгляды мужа изменятся. Однако наличие детей в семье радикально меняет картину. Нельзя упускать ни одного дня в их религиозно-духовном воспитании, так как потерянное никогда уже не удастся вернуть.

Поэтому, если ваш муж не собирается брать на себя роль духовного руководителя, для которой его предназначил Господь, то эту роль вы должны выполнять сами. Вам нельзя терять времени. Вы дол-

жны продолжать следить за тем, чтобы ваша семья ходила в церковь по воскресеньям. Необходимо молиться вместе с детьми и учить их читать Библию. При этом вы должны сохранять свою личную веру и поддерживать свои собственные отношения с Господом.

Я считаю, что религиозная и духовная жизнь детей слишком важна для женщины, поэтому нельзя допускать ослабления их религиозного воспитания в надежде на то, что в конце концов муж пробудится к духовной жизни. Иисус Христос дал ясно понять, что именно члены семьи могут возвести самые высокие преграды на пути веры, но долг наш не позволить, чтобы так произошло. Он сказал: «Не думайте, что Я пришел принести мир на землю; не мир пришел Я принести, но меч. Ибо Я пришел разделить человека с отцом его, и дочь с матерью ее, и невестку со свекровью ее. И враги человеку домашние его. Кто любит отца или мать более, нежели Меня, не достоин Меня; и кто любит сына или дочь более, нежели Меня, не достоин Меня...» (Евангелие от Матфея, 10: 34-37).

Подобный конфликт переживала и наша семья. Мой дед Р.Добсон был добродетельный человек, но он был равнодушен к христианскому вероучению. Его безразличие к религиозной и духовной сфере очень корбило мою бабушку Хуаниту Добсон. Она была благочестивой женщиной и считала, что в жизни на первом месте стоит Господь. Поэтому она взяла на себя обязанности по приобщению своих шестерых детей к христианству. Иногда мой дедушка сердился на нее, отклоняя ее требование приобщиться к вере и прося жену оставить его в покое.

Он говорил: «Я хороший отец, я обеспечиваю семью материально, оплачиваю все счета и честен в отношениях с моим компаньоном. Этого вполне достаточно».

Его жена отвечала: «Ты - хороший человек, но этого недостаточно. Ты должен отдать свое сердце Господу». Однако этого он не мог осознать.

Моя бабушка была очень subtilной, она весила менее 50 килограммов. Она не предприняла никаких попыток насильно приобщить к своей вере мужа, но не теряла из-за этого уважения к нему. Она продолжала потихоньку молиться и поститься за своего мужа, которого любила. На протяжении более чем сорока лет она обращалась с этой молитвой к Богу, стоя перед Ним на коленях.

Затем в возрасте 69 лет мой дедушка перенес удары и впервые в жизни оказался в положении тяжелобольного. Однажды младшая дочь зашла в его комнату, чтобы убрать и поправить постель. Подойдя к его постели, она увидела слезы в его глазах. Раньше никто не видел, чтобы он когда-нибудь плакал.

«Папа, что случилось?» - спросила она.

Он ответил: «Дорогая, сходи наверх и позови мать».

Бабушка прибежала к постели больного и услышала слова:

«Знаю, что мне придется умереть, и я не боюсь смерти. Но там такая тьма. Оттуда нет выхода. Я прожил всю жизнь с упущенной возможностью, которая лишь одна действительно имеет значение. Ты будешь молиться обо мне?»

«Буду ли я молиться?!» - воскликнула бабушка. Она ждала такой просьбы всю свою сознательную жизнь. Она упала на колени, и, казалось, все, о чем она просила Господа все эти сорок лет, соединилось в молитве, с которой она обратилась к Господу возле кровати больного. В этот день Р.Добсон отдал свое сердце Господу. В течение следующих двух недель он просил, чтобы к нему приходили служители церкви, над которыми он раньше смеялся, и просил у них прощения. Он привел в порядок свои личные дела, а затем умер со словами примирения на устах. Перед тем как впасть в кому, из которой он уже не вышел, мой дедушка сказал: «Теперь для меня есть путь сквозь тьму».

Непрестанные молитвы моей маленькой бабушки были услышаны.

Возвращаясь к вашему вопросу, я хотел бы предостеречь женщин против абсолютной уверенности в своей правоте и проявления нетерпимости в отношении мужей. Пусть все происходит в атмосфере любви. И если женщину ждут годы одиночества, когда ей одной придется духовно руководить своими детьми, то Господь не оставит ее в беде. Он будет рядом с ней в трудные дни.

Я часто слышу, что неразумно придавать слишком большое значение успехам своих детей. Но я не могу изменить себя. Неужели я не должен испытывать отцовскую гордость, когда мой сын добивается успеха в баскетболе? Разве я не должен интересоваться его делами?

Конечно, нет ничего плохого в том, что родители радуются достижениям своих детей. Однако речь идет о проблемах, связанных с неадекватной реакцией родителей на их успехи. Некоторые папы и мамы начинают гордиться собой в связи с успехами своих детей, которые при таком отношении родителей стремятся к достижениям только для того, чтобы заслужить их любовь и уважение. Но мальчики и девочки должны знать, что заслуживают родительской любви и ува-

жения уже только потому, что они - создания Божий. И этого вполне достаточно!

Мне вспоминается Джон Мак-Кей, бывший футбольный тренер из Университета Южной Калифорнии. Я видел интервью с ним по телевидению в то время, когда его сын, Джон Младший, добился заметных успехов в футбольной команде этого университета. Журналист, который проводил интервью, обратил внимание на спортивные способности Джона и спросил тренера Мак-Кея-старшего, испытывает ли он чувство гордости в связи с успехами сына на футбольном поле. На меня произвел сильное впечатление его ответ: «Да, я доволен тем, что у Джона в прошлом году был удачный футбольный сезон. Он хорошо выполняет свое дело, и я горжусь сыном. Но я гордился бы им точно так же и в том случае, если бы он никогда не играл в футбол».

Тренер Мак-Кей по сути сказал, что признает и ценит талант Джона - футболиста, но его ценность как человека не зависит от его способности играть в футбол. Это значит, что сыну не грозит лишиться уважения отца, если следующий сезон принесет ему неудачи и разочарования. Джону гарантировано место в сердце отца, и это не зависит от его достижений. Как хочется, чтобы такую же гарантию мог иметь любой ребенок.

Традиционно сложилось так, что отцы остаются как бы в стороне от воспитания детей-дошкольников. Имеет ли значение участие отца в этом процессе?

Имеет, и исключительно важное! Отец должен помогать жене приучать к порядку и дисциплине своих маленьких детей. Они нуждаются в отце, чутко реагируют на мужскую манеру поведения. Жене просто необходима помощь мужа. Это особенно важно для женщин, целиком посвятивших себя дому и семье, которые в течение многих дней в одиночку ведут борьбу с домашними обязанностями, а к вечеру чувствуют себя уставшими. Если супруги поддерживают друг друга морально, а муж помогает жене, например, укладывать спать своих малышек, то такие взаимоотношения только способствуют стабильности семейной жизни. Я с особой симпатией отношусь к матерям, одновременно воспитывающим двух маленьких ребятшек и еще грудного младенца. Нет более трудной задачи на Земле! Мужья могут помочь своим женам постоянно чувствовать эту благородную роль, подтверждая как можно чаще свою любовь, оказывая им под-

дсржку в тех важных делах, которыми занимаются женщины целыми днями.

У нас двое детей. Они полностью подчиняются мужу, реагируют на каждое его слово, на любое движение. А мне приходится кричать на них, прибегать к угрозам, чтобы заставить их слушаться. Как вы думаете, почему так происходит?

Такая разница в реакции детей обычно возникает в результате действия двух факторов. Скорее всего, отец, когда дети не слушаются, подкрепляет свои распоряжения конкретными действиями, и они знают об этом. Мать проводит с детьми больше времени, и ее авторитет постепенно испаряется под давлением обстоятельств. Наверное, не случайно говорят, что «фамильярность вскармливает презрение».

Однако в этих ситуациях, скорее всего, срабатывает и другой механизм, который мне хотелось бы рассмотреть более подробно. Я имею в виду то, что именно в лице отца дети видят носителя власти. Когда нашему сыну Райану было четыре года, он заинтересовался, был ли ребенком я сам.

- Папа, а ты когда-нибудь был маленьким мальчиком? - спросил он меня.

- Да, Райан, я был даже меньше, чем ты сейчас, - ответил я.

- Ты был малышом? - спросил он недоверчиво.

- Да. Каждый человек бывает совсем крошечным, когда он рождается.

Райан выглядел ошеломленным. Он просто не мог себе представить отца младенцем, весившим больше 85 килограммов и ростом под 190 сантиметров. Мальчик подумал с минутку, а потом сказал: «Ты был папа-малыш?»

Для Райана оказалось невозможным представить меня без атрибутов власти, даже в те времена, когда я был крошечным младенцем. Аналогичным образом реагировала и его девятилетняя сестра, впервые увидевшая фильм, снятый моими родителями, когда мне было четыре года. На экране возник паренек с невинным детским лицом, который восседал на лошади. Данаю пришлось убеждать, что в кадре был именно я. А потом она воскликнула: «И этот мальчишка наказывает меня!»

Даная и Райан выразили свое восприятие меня как человека, олицетворяющего власть. Такова природа детского восприятия. Обычно для мальчиков и девочек рост, сила, мужественный голос отца указывают на его роль лидера. Поэтому, независимо от множества исключений, мужчинам-учителям обычно легче удается навести в классе порядок и дисциплину, чем мягкосердечным дамам с их нежными голосами. Однажды одна учительница сказала мне, что ее борьба за дисциплину в классе, напоминает ей в чем-то усилия, необходимые для удержания под водой одновременно 32 шариков для настольного тенниса.

Подобные доводы должны вызывать у мужей стремление подключиться к процессу воспитания детей. Конечно, я не советую мужчинам вмешиваться каждый раз, когда ребенок проявляет непослушание, но отец должен служить как бы опорой, на которой строится родительская власть и авторитет. Более того, детям должно быть ясно, что отец согласен с действиями матери и что он будет защищать ее в случаях их неповиновения. В первом послании к Тимофею (3: 4) именно это имеется в виду, когда речь идет об отце, «хорошо управляющем домом своим».

Объясните, пожалуйста, что такое «кризис в середине жизненного пути», который переживают многие мужчины?

Это тот период жизни, когда происходит активная переоценка собственной личности, в ходе которой в голову мужчины приходят пугающие его беспокойные мысли, и он задает самому себе вопросы о том, кем он стал, почему он таким стал и как все это случилось. Это - время сомнений в себе и утраты иллюзий обо всем, что ранее казалось стабильным и знакомым. У мужчины могут возникнуть мысли, приводящие его в ужас, с которыми невозможно смириться и которыми нельзя поделиться даже с самыми близкими людьми. Такое состояние часто приводит к отчуждению между супругами, которые любят друг друга, причем происходит это в то время, когда так настоятельно необходимы взаимное понимание и поддержка.

В каком возрасте у мужчин возникает «кризис в середине жизненного пути»? Он бывает у всех мужчин?

Время сомнений в себе обычно наступает после 30 или 40 лет, но может обнаруживаться и около 50 лет. Касаясь частоты его проявления, Ли Стокфорд сообщал о результатах трех исследований, которые охватывали более 2100 человек и привели к заключению, что 80 процентов руководящих работников в возрасте от 34 до 42 лет в том или ином варианте переживает потрясение подобного характера. Эта оценка совпадает с моими собственными наблюдениями, особенно что касается крайне заинтересованных в своей карьере, преуспевающих деловых людей.

Что испытывает мужчина в период кризиса в середине жизненного пути, когда это состояние входит в свою высшую фазу?

Доктор Джим Конвей назвал четырех главных «врагов», которые обрушиваются на мужчину, вступающего в этот напряженный период. Первым из них нужно назвать собственное тело. И в этом нет сомнений. Тот парень, которого всего несколько лет назад звали Джо Колледж, теперь начинает сдавать. У него выпадают волосы, несмотря на лихорадочные усилия сохранить и защитить каждую оставшуюся прядь. «У меня лысына?!» - содрогается он. Потом замечает, что у него уже нет былой выносливости и запаса жизненных сил, которыми он когда-то гордился. Он начинает задыхаться, поднимаясь по лестнице. Постепенно с его лица сходит выражение уверенности, и перед зеркалом остается подавленный, пораженный всеми открытиями и не верящий своим глазам Джо.

Подводя итоги возникновения первой большой проблемы, связанной с кризисом в середине жизни, мужчина, возраст которого приближается к сорока годам, вынужден признавать: 1) он начинает стареть; 2) изменения, происходящие в процессе старения, нельзя назвать привлекательными, создающими какие-либо удобства в жизни; 3) в мире, где ценность человеческой личности измеряется ее молодостью и красотой, ему придется смириться с обесцениванием своей персоны; 4) до старости остается не так уж много лет, а старость - это болезни и в конечном итоге смерть. Когда мужчина впервые оказывается перед лицом такой неизбежности, он испытывает тяжкое душевное потрясение от одной только мысли о будущем.

Второй враг, который оказывается перед мужчиной в середине его жизненного пути, - это его работа. Возможно, он неудовлетворен своим положением на службе, порой чувствует, что угодил в ловушку в той области деятельности, которую когда-то выбрал. Многие мужчины, занятые физическим трудом или канцелярской работой, жалеют, что у них не было возможности изучать медицину, право или стать зубным врачом. И им не поможет сознание того, что лечащие врачи, адвокаты, стоматологи часто тоже жалеют, что не выбрали какую-нибудь другую профессию, не требующую столько сил и позволяющую хотя бы вечерами и по выходным забывать о постоянной угрозе ошибиться в своих действиях и находить время для отдыха и развлечений. Неудовлетворенность в своих профессиональных делах достигает у мужчин максимальной силы обычно в среднем возрасте. Осознание краткости своего существования заставляет человека задуматься о том, как бы не упустить ни одного дня из оставшихся лет жизни. Однако у большинства мужчин имеется мало возможностей для выбора. Финансовые потребности семьи требуют от них продолжения усилий на ранее выбранном поприще, так как дети должны учиться в колледже, необходимо заплатить за дом, в общем сделать все, чтобы жизнь, к которой привыкла семья, могла бы продолжаться. А мужчине порой становится все более тяжело.

Третий враг мужчины в середине его жизни - это его собственная семья. Хотите верьте, хотите нет, но это так! Бурные годы сомнений в себе и копания в своих проблемах могут принести опустошение в семейную жизнь. Такой мужчина может стать озлобленным, подавленным или агрессивно настроенным. Все эти проявления могут обратиться против тех, кто ему ближе всего. Он начинает возмущаться даже тем, что жена и дети в нем нуждаются. Как бы усердно он ни работал, они требуют больше денег, чем он может заработать, и это приводит его в сильное раздражение. В то время, когда его мысли обращены на себя, когда ему хотелось бы удовлетворить свои потребности, ему начинает казаться, что каждый из членов его семьи тянет в свою сторону. Даже забота о финансовой и эмоциональной поддержке своих состарившихся родителей может превратиться для него в тяжкую обязанность. И мужчину опять начинает охватывать желание от всего избавиться.

Четвертой причиной «кризиса в середине жизненного пути» иногда оказывается сам Господь. С помощью довольно странных логических манипуляций мужчина начинает винить Создателя во всех своих несчастьях, вставая по отношению к Нему в позу гнева и мятежа. Одновременно у него возникает ощущение, что Господь его не любил, оставил и обрек на беды. Следствием всех этих мыслей и пережива-

ний становится ослабление религиозного чувства и разрушение веры в Бога. Наверное, этим можно объяснить некоторые радикальные изменения в поведении и сопутствующие им потрясения, которые случаются у мужчин в середине их жизни.

На этом суждении позволю сделать особенно сильный акцент. Одним из наиболее распространенных наблюдений, которые делают родственники и друзья мужчины, переживающего кризис в середине жизненного пути, бывает неожиданное изменение его личности и поведения на прямо противоположные.

«Не понимаю, что случилось с Лорином?!» - восклицает его жена. «Такое впечатление, что за одну ночь он из спокойного, любящего мужа и отца превратился в безответственного бродягу. Он перестал ходить в церковь, начал открыто флиртовать с другими женщинами. Он потерял интерес к собственным сыновьям. Даже в одежде он стал больше склонен к вычурным и кричащим вещам. Он стал зачесывать свои волосы вперед, чтобы прикрыть лысину, и купил новый спортивный автомобиль, который нам совсем не по карману. Не могу понять, что стряслось с моим мужем, который прежде был таким надежным».

Очевидно, что в этом человеке произошли перемены, которые мы уже описали. Но основная проблема, которая за всем этим стоит, по своей природе носит духовный характер. После разрушения веры у этого мужчины соответственно ослабела и его приверженность библейским принципам. Такие принципы и понятия, как верность жене, ответственность за семью, вера в жизнь после смерти, честность, способность к самоконтролю, приверженность христианству и множество других составляющих веры вдруг подверглись сомнению и потеряли свою ценность. Результатом нарушения мировоззрения стало быстрое и катастрофическое изменение образа жизни, которое привело его семью и друзей в состояние замешательства и шока. По такой модели в течение последних лет, к сожалению, развивались события во многих семьях.

Мне 29 лет. Возможно ли избежать «кризиса в середине жизненного пути»? Как справиться со столь опасным состоянием в этот период жизни?

Твердо убежден, что основная причина кризиса у мужчин в середине жизненного пути объясняется словами Библии о том, что они уподобляются: «...человеку безрассудному, который построил свой дом на песке» (Евангелие от Матфея, 7:26). Люди могут быть после-

доватся Иисуса Христа и признавать Его готовность простить грехи, но одновременно находиться под влиянием представлений о ценностях и взглядов на жизнь, принятых в их окружении. Так, например, молодой муж и отец, исповедующий христианство, может постепенно превратиться в добытчика денег, карьериста, гуляку и любителя удовольствий. Эти склонности не обязательно являются результатом его сознательного выбора и выражают его желания. В них чаще всего сказывается специфика той безбожной системы ценностей, которая принята в современном обществе. Взгляды на жизнь этого мужчины носят нехристианский характер, но в первые пятнадцать лет своей семейной жизни все это как-то в нем незаметно уживалось, особенно если ему удалось добиться успеха в своей деловой карьере. Однако такому мужчине грозит серьезная опасность. Когда человек строит свою жизнь на основе ценностей и принципов, противоречащих подтвержденной временем мудрости Слова Божия, то это означает, что дом его «покоится на песке». Рано или поздно грянет буря, и строение, которое так трудолюбиво он возводил, рухнет и рассыпется в прах.

Если сформулировать эту мысль коротко, то можно сказать, что кризис в середине жизненного пути будет серьезным испытанием для тех людей, чья система ценностей весьма преходяща и не является основой для жизненных позиций. Например, человек не будет впадать в мрачное настроение, вспоминая прошедшую молодость, если он честно верит в то, что земное существование - это только подготовка к лучшей загробной жизни. Бог никогда не отвернется от человека, который в земной жизни обращался к Нему повседневно и с любовью. Взаимоотношения между мужем и женой не перейдут в напряженное состояние к середине их жизни, если, еще будучи молодоженами, они старались создать теплые, дружеские отношения и всегда их оберегали, короче говоря, «кризис в середине жизненного пути» представляет собой как бы расплату за жизнь, прожитую с безбожными взглядами, основанную на ошибочных ценностях.

Результаты моих наблюдений за мужчинами, переживающими кризис в середине своей жизни, вероятно, можно свести к тому, что они превратились в помешанных на этом деле добытчиков денег. Они строили свои мощные замки на песчаном пляже материальных ценностей, находясь в зависимости от того, насколько деньги, положение на службе, перспективы продвижения и успеха могут удовлетворить все их потребности. У них не оставалось времени для жены, детей, друзей и Бога. Тяни! Толкай! Тесни! Интригуй! Вкладывай! Готовься! Предвкушай! Работай! За рабочими днями, каждый из которых длился 14 часов, наступали выходные, которые также проходили в

конторе. Отпусками они жертвовали, а бессонные ночи проводили за письменным столом. Наконец, после двадцати лет такого уродливого существования перед мужчиной вдруг встает вопрос о его ценности. «Неужели это действительно та жизнь, какой я хотел?» - спрашивает он. Но слишком поздно пришло сознание бессмысленности упорства, с которым он пытался взобраться на лестницу успеха только ради того, чтобы к середине жизни обнаружить, что она гнилая.

Ваши описания «кризиса» полностью совпадают с моими сегодняшними переживаниями. Неужели мне придется навсегда остаться в этом несчастном и подавленном состоянии?

Нет, не придется. У «кризиса середины жизненного пути» есть начало и есть конец, которые можно предсказать. В этом смысле будет полезной аналогия с подростковым периодом. Оба длятся относительно недолго, являясь переходными периодами, привязанными к определенному возрасту. Этот переход вызывает сильные чувства гнева, раздраженности, сомнений в себе, копания в своей душе и прожитой жизни. К счастью, ни тот, ни другой период не являются ловушками, в которых жертва застревает навсегда. На это время надо смотреть как на двери, через которые почти все входят и выходят. Я хочу сказать, что нормальное состояние вернется, если только вы не совершите каких-нибудь фатальных ошибок в отчаянной попытке справиться с кризисом.

Заключительный комментарий. Я пробовал на себе американский образ жизни в стиле «не переводя дыхания» и обнаружил, что он для меня неприемлем. В возрасте 43 лет я задумался об этапах моего земного существования и о том, что даст мне каждый из них, когда все придет к завершению. Возвращаясь мысленно ко времени окончания школы, я припомнил всех разъехавшихся на учебу в разные колледжи страны. А потом вспомнил период, когда все стали жениться. Через несколько лет нас стали одолевать проблемы воспитания младенцев. Мое поколение медленно, но неуклонно продвигалось сквозь десятилетия так же, как это делали тысячи поколений, которые жили до нас. Сейчас мне кажется, что скоро придет время, когда мои друзья начнут умирать. «Как печально то, что случилось вчера с Чарльзом Пейнтером», - услышу я однажды.

Моя тетушка Наоми Добсон писала мне незадолго до своей смерти: «Кажется, что каждый день кто-нибудь из моих близких друзей

уходит из жизни или заболевает ужасными болезнями». Очевидно, она наблюдала последнюю фазу в жизни своего поколения. Сегодня она тоже ушла навсегда.

Какое отношение все это имеет к моей или вашей настоящей жизни? Предлагаю остановиться и взглянуть на скоротечность наших дней на Земле. Может быть, тогда у нас появится заинтересованность в том, чтобы сохранить ценности, которые выдержали испытание временем? Почему мы должны стараться выкопать раннюю могилу, упуская драгоценные моменты близости с теми, кто нас любит, кто заслуживает нашего сочувствия и внимания? Вот какой вопрос советую обдумать каждому мужчине и каждой женщине.

Позвольте мне высказать последнее слово поддержки и ободрения тем, кто решился замедлить темпы гонки по дорогам жизни. Как только вы избавитесь от постоянного давления, вы начнете поражаться: «Зачем я подгонял себя с такой силой все эти годы?» Ведь есть же значительно лучший жизненный путь!

Глава 28

СЕКСУАЛЬНОСТЬ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ

Почему некоторые мужчины и женщины отличаются пониженной сексуальной чувственностью?

Взгляды взрослых людей на сексуальные отношения в большой степени обусловлены обстановкой, в которой прошли их детство и юность. С удивлением приходится наблюдать, сколько людей все еще смотрят на сексуальные отношения в супружестве как на что-то грязное, греховное, присущее только животным, хотя в других сферах жизни они придерживаются вполне разумных взглядов. Человеку, воспитанному в духе отрицательного отношения к сексу, бывает очень сложно избавиться от этих тщательно выстроенных запретов, особенно в интимной ситуации. Одной свадебной церемонии недостаточно, чтобы исчезли взгляды типа: «Тебе этого не следует делать!» Чтобы они немедленно были заменены мыслью: «Этим следует заниматься, причем регулярно и с удовольствием». Такого переворота в уже сформировавшемся сознании не так-то легко достичь.

Но я должен подчеркнуть другое. Различия в силе сексуального желания нельзя всегда приписывать ошибкам сексуального воспитания в детстве. Люди отличаются друг от друга практически по всем характеристикам. У нас разные размеры обуви; зубы имеют различную форму. Одни люди едят больше, другие - меньше. Одни высокого роста, другие - невысокого. Мы все разные. Соответственно различаемся мы и по своим сексуальным «аппетитам». В результате процессов передачи наследственных признаков интеллектуальные «компы-

ютеры» людей запрограммированы различным образом. Некоторые испытывают «голод и жажду» сексуального свойства, в то время как у других сексуальные чувства возникают редко. Учитывая масштаб этих различий, человек должен научиться принимать себя в сексуальном смысле таким, каким он является, то есть так же, как и при оценке своих физических и эмоциональных особенностей. Это не означает, что людям не следует улучшать качество своей сексуальной жизни. Нет! Надо только прекратить борьбу в погоне за невозможным: не пытаться противопоставлять атомной бомбе спичку.

Если муж и жена удовлетворены друг другом, то не имеет значения, что говорит журнал «Космополитен» о том, насколько они соответствуют его стандартам. Секс превратился в чудовище, образ которого создает статистика. «Средняя супружеская пара вступает в половые сношения три раза в неделю. Как же так? Почему же у нас так не получается? Разве мы сексуально недоразвиты?» Муж начинает беспокоиться о размере своих половых органов, а жена печалиться о недостаточной пышности своего бюста. Всех терроризируют лозунги небывалой сексуальной свободы, на которую нас обрекают. Поэтому хочу внести предложение: пусть секс займет подходящее место в нашей жизни. Конечно, он очень важен для супругов, но должен служить людям, а не выступать в их жизни в какой-то другой, не присущей для него роли.

У моей жены очень слабое сексуальное влечение, несмотря на то, что мы любим друг друга и стараемся проводить вместе как можно больше времени. Ее страшно удручает пониженное либидо. Поэтому сейчас она проходит курс лечения. Мне бы хотелось лучше разобраться в том, что она чувствует. Не могли бы вы помочь мне?

Можно с уверенностью сказать, что, наблюдая за взрывом эротизма, который охватил все наше общество, она остро переживает свое состояние. Если ее бабушка могла скрывать отсутствие чувственности, так как находилась под защитой словесных табу, то современной женщине с пониженной сексуальностью почти ежечасно напоминают о том, что с ней не все в порядке. Радио, телевидение, книги, журналы и кинофильмы заставляют ее думать, что все человечество ежедневно с наступлением ночи ударяется в сексуальные оргии. У женщины, воспитанной в духе запретов на многие стороны сексуальной

жизни, может легко сложиться представление, что вся Америка живет в Долине Либида в прекрасном Парке Страстей и только она в одиночестве ютится на Бульваре Уныния. Подобный акцент оказывает давление огромной силы на эмоциональную сферу. Страшно чувствовать себя лишенной сексуальности в дни всеобщей чувственности!

Когда у супругов случаются осечки в сексуальных отношениях, драмы в их прохладных постелях оставляют обоих партнеров в состоянии неудовлетворенности и разочарования. Они склонны закреплять в себе такое ощущение и считать, что подобные ситуации неизбежны. И если, не дай Бог, не каждый оргазм сопровождается искрами из глаз, вспышками всех цветов радуги, звуками национального гимна и другими сильными ощущениями, то на тело и душу начинает давить страх потерпеть поражение. Скорее всего, каждая неудача мешает восстановлению сил, спокойно попробовать еще раз. Но стресс может усиливаться и еще больше мешать успеху при последующих попытках. Легко проследить, как эта цепная реакция раздражений и разочарований убивает любое желание, которое еще было вначале. Затем, когда сексуальные отношения теряют свою привлекательность окончательно, на мужчину, неспособного реагировать на сексуальные требования жены, обрушивается поток отрицательных эмоций. А женщина, не получающая удовольствия во время половых сношений, обычно чувствует, что потерпела поражение в качестве жены. Она начинает бояться, что не сможет удержать своего мужа, у которого имеются возможности флиртовать с другими женщинами. Она испытывает сильнейшее чувство вины за свою неспособность реагировать на сексуальные запросы мужа. В результате ее самооценка неизбежно начинает подвергаться сомнению и постепенно снижается.

Если мужчина понимает состояние женщины, то он должен понизить уровень ее беспокойства и укрепить уверенность жены в себе.

Вы считаете, что непонимание уникальности сексуальных переживаний одного из супругов может привести к осложнению супружеских отношений. Не могли бы вы объяснить подобную ситуацию?

Даже в тех случаях, когда между людьми существует искренняя любовь, эмоциональное состояние женщины оказывает сильное влияние на ее способность полноценно участвовать в интимном процессе. До тех пор, пока она не ощутит духовной близости с мужем в конк-

рстные мгновения, не обретет уверенность, что он уважает ее как женщину, она не сможет наслаждаться сексом. В противоположность жене муж может вернуться домой после работы в плохом настроении, просидеть весь вечер за письменным столом или провозиться в гараже, потом молча посмотреть по телевидению новости, а в 11 часов вечера лечь в постель, чтобы заняться любовью с женой перед сном. В течение всего вечера между ним и его женой не возникло даже намека на нежность и близость, но это не снизило половое желание мужа. Он видит, как его жена идет к постели в прозрачной ночной рубашке, и этого достаточно, чтобы у него возникло желание. Но у жены не так легко вызвать аналогичные ощущения. Она ждала его целый день, и, когда он, придя домой, едва поздоровался с ней, она ощутила разочарование, считая, что ее отвергли. Холодность мужа, его ежедневные занятия только своими делами заперли ее чувства на замок. Поэтому, возможно, она окажется не в состоянии ответить на его требования в постели.

Позвольте в своих рассуждениях продвинуться на шаг вперед: когда женщина в интимных отношениях не испытывает чувства романтической близости, она ощущает себя проституткой. Вместо участия во взаимном обмене чувствами, вызывающими у любовников эмоциональный подъем, она ощущает, что мужчина использует ее. Ей кажется, будто муж эксплуатирует ее тело только для того, чтобы удовлетворить свое желание. Поэтому она может отказать или подчиниться ему, но проявит при этом свое безразличие и неприязнь к происходящему. Неспособность объяснить причины своей неудовлетворенности, по моим представлениям, становится постоянным источником раздражения многих женщин.

Если бы у меня была возможность дойти до каждой американской семьи, я постарался бы выделить прежде всего роль романтической любви в жизни женщины. Такая любовь вносит свой вклад в чувство собственного достоинства женщины, в ее способность радоваться жизни и отвечать на сексуальные желания мужа. Поэтому большинству мужчин, супружеские отношения которых стали напряженными, следует понять, где кроются корни их несчастий, когда они оказываются перед запертой дверью в спальню. Настоящая любовь может растопить даже айсберг.

Во время интимных отношений с мужем я постоянно отвлекаюсь, особенно из-за страха, что нас могут подслушать дети. Подобные мысли, по-видимому, совершенно не беспокоят мужа. А может, эти мои беспокойства напрасны и выглядят глупыми?

Подобная проблема чаще возникает у тех женщин, которые в конкретной ситуации легче отвлекаются, чем их мужья. Эти женщины лучше своих мужей разбираются в «географии» секса (расположении эрогенных зон), технике любовных взаимоотношений, но при этом остро реагируют на связанные с ними внешние раздражители. Кроме того, для многих женщин имеет большое значение ощущение интимности окружающей обстановки.

Другой причиной, довольно часто мешающей женщинам полностью отдаваться своим сексуальным желаниям, является недостаток чистоплотности некоторых мужчин. Об этом свидетельствуют жалобы женщин во время консультаций. Например, оператора станции технического обслуживания или строителя может привести в состояние сексуального возбуждения что-нибудь увиденное в течение дня. И тогда он спешит домой, стремясь скорее встретиться в сексуальном порыве со своей женой, причем немедленно, сразу после работы. Он может быть потным и грязным, от его тела и изо рта, возможно, будет неприятно пахнуть. Ему совсем неплохо было бы вначале принять душ и почистить зубы. У него грязь под ногтями, а он торопится схватить жену своими грубыми руками. Такой натиск может не только вызвать у женщины сексуальный паралич, но и привести ее в состояние раздражения, а у мужа в это время будет ощущение, что его отвергают.

Спонтанность играет свою определенную роль в супружеской постели, но внезапные всплески сексуальной активности могут оборачиваться неожиданными неудачами, если женщина трудно возбудима. На мой взгляд, в сексе необходимы планирование, подготовка и предвкушение. Возможен следующий вариант. Муж, будучи неудовлетворенным своей сексуальной жизнью, заранее заказывает в местной гостинице или мотеле номер на определенное время, но никому не говорит о своих планах. Он тайно договаривается с кем-то, кто побыл бы с детьми до утра, а потом предлагает жене отправиться с ним куда-нибудь поужинать. После хорошего ужина он едет с женой в гостиницу, не заезжая домой и ничего не говоря о своих намерениях. Элемент неожиданности надо оставить на самый последний момент. Когда, наконец, муж с женой окажутся одни в номере гостиницы, где

их ждут такие сюрпризы, как цветы, то дальнейшее развитие событий продиктует их половое влечение. Суть моих предложений заключается в том, что для сексуального возбуждения необходимо хотя бы немного творчества и изобретательности, особенно когда в отношениях супругов наступает усталость. По-моему, широко распространенное мнение, что мужчины активны по своей генетической природе, а женщины – пассивны в сексуальном отношении, следует считать абсурдным. Свобода выражать чувства спонтанно имеет важное жизненное значение в счастливые мгновения любви. Когда интимные отношения протекают в одной и той же старой спальне, постоянно в том же положении, в окружении давно знакомых четырех стен, то такая любовь после стольких лет однообразия превращается скорее в рутинное занятие. А рутина в сексе приводит к тоске и скуке.

Почти каждый вечер мы с мужем не можем добраться до постели раньше полуночи. К этому времени я бываю уже слишком уставшей, чтобы предаваться сексу. Все ли в порядке с моими сексуальными способностями?

В этой ситуации нет ничего необычного. В большинстве случаев на неспособность женщины отвечать на сексуальные желания мужа значительное влияние оказывает ее физическое утомление. По-видимому, так происходит и в вашем случае. Когда мать заканчивает длившуюся почти 18 часов борьбу со своенравным, непоседливым ребенком, то к тому времени навигационные огни ее «сексуального лайнера» уже еле мигают и вот-вот готовы погаснуть. Когда, наконец, ей удается рухнуть в постель, необходимость участия в половом акте превращается скорее в долг, чем в способ получить удовольствие. Секс является последним пунктом в списке «дел», которые надо выполнить в течение дня.

При полноценных сексуальных отношениях расходуется большое количество энергии. Когда ресурсы этой энергии оказались уже растраченными в течение дня, то это может сильно повредить вечерним занятиям сексом. Тем не менее обычно в распорядке дня половые сношения планируются как последнее событие перед сном.

Если секс занимает важное место в супружестве, и все мы об этом знаем, то, в первую очередь резонно было бы выделять для него специальное время. Советую заканчивать все дела рано вечером, что позволяет мужу и жене отдохнуть от бесконечных повседневных забот

и обязанностей, которые отнимают у них все силы. Помните: что бы вы ни поместили в список повседневных дел в порядке их приоритетности, скорее всего секс окажется у вас в самом конце расписания. В большинстве семей именно он ставится на последнее место.

Возможно, вы читали ставшую популярной книгу доктора Дэвида Рейбена под названием «Что вам обычно хочется узнать о сексе, но вы боитесь об этом спросить». После того как я разобрался в многочисленных препятствиях, мешающих нормальному сексу, из-за истощения физических сил человека, у меня сложилось мнение, что доктору Рейбену следовало бы назвать свою книгу «Что вам обычно хочется знать о сексе, но вы слишком устали, чтобы задавать вопросы».

Мы с мужем никогда не разговариваем о сексе и это вызывает у меня раздражение. Насколько распространено обсуждение этой проблемы в супружеской жизни?

Проблема обсуждения секса особенно часто встречается у тех супружеских пар, которые сталкиваются с трудностями в половых отношениях. Но именно супругам, в жизни которых секс стал проблемой, особенно важно создать возможность для общения в этой сфере с целью обсуждения даже малейших трудностей. Если половые сношения проходят без радости, постоянно накапливая раздражение и неудовлетворенность, то возникает стремление исключить любую возможность обратиться к этому процессу во время повседневных разговоров. Каждый из партнеров обычно не знает, что следует предпринять, поэтому оба негласно соглашаются игнорировать эту тему. Даже во время интима они ничего не говорят друг другу.

Недавно одна женщина написала мне, что ее сексуальная жизнь с мужем напоминает ей «немое кино». Ни разу ни ей, ни мужем не было произнесено ни единого слова!

Кажется совершенно невероятным, что супруги, на протяжении долгих лет живущие активной половой жизнью, никогда не пытаются словесно выразить свои чувства или серьезно поговорить о своих разочарованиях в этой важной сфере. Это все равно, что трясти разогретую бутылку кока-колы до тех пор, пока с нее не сорвет пробку и не выплеснется все содержимое. Советую запомнить один психологический закон: ситуации, провоцирующие гнев и раздражение, без возможности разрядки с неизбежностью создают внутреннее напряжение. Чем труднее выразить словами проблему, тем сильнее бывает

внутреннее напряжение, которое она создает. А раздраженное молчание способствует подавлению сексуального желания.

Более того, когда разговоры о сексе в семье находятся под запретом, сам половой акт приобретает характер «выполнения определенной функции или работы». При этом каждый из супругов ощущает, что качество ее «выполнения» критически оценивается другим партнером. Чтобы избавиться от этих барьеров в сфере межличностных взаимоотношений, муж должен взять на себя роль лидера и помочь жене выразить словесно ее ощущения, страхи, пожелания и стремления. Супругам надо поговорить друг с другом о сексуальном поведении и о технике секса, обо всем, что способствует улучшению их отношений и что мешает им. Они должны подойти к этим проблемам как зрелые, взрослые люди - спокойно и уверенно. Такие разговоры могут оказаться магическим средством с успокоительным эффектом. Когда удастся найти словесное выражение состояния напряженности, дискомфорта и раздражения, то это само по себе приводит к снижению их остроты. Советую всем мужчинам мира: попробуйте так сделать, если у вас возникли трудности.

Не хотите ли вы сказать, что большинство проблем супружеской жизни вызвано трудностями в сексуальных отношениях?

Нет, не хочу. Скорее, наоборот. Большинство сексуальных проблем вызывается сложными взаимоотношениями между супругами. Эту мысль можно выразить иначе: супружеские конфликты, возникающие в постели, обычно вызываются конфликтами, возникающими за ее пределами.

Моя жена редко достигает оргазма, но, тем не менее, она говорит, что получает большое удовлетворение от наших сексуальных отношений. Возможно ли это?

Многие женщины, так же как и ваша жена, в полной мере могут участвовать в сексуальных отношениях и чувствовать себя удовлетворенными после их завершения, несмотря на то, что они не достигают в конце полового акта экстатического кульминационного момента. Более чувственные женщины могут испытывать страшное раз-

очарование, если не происходит разрядки полового напряжения и отлива крови от половых органов. Важно, чтобы муж понимал, что он не должен принуждать свою жену испытывать оргазм или заставлять ее испытывать его одновременно с ним. Настаивать на этом - значит требовать невозможного, вызывая у женщины ощущение неразрешимого конфликта. Когда муж начинает настаивать на том, что оргазм его жены должен стать частью получаемого им удовольствия, то она может выбрать один из трех путей: 1) потеряет интерес к сексу вообще, как это происходит при неудачах в любой сфере деятельности; 2) станет стараться снова и снова выполнить его требование, но ничего, кроме слез и разочарования, не добьется; 3) может симулировать оргазм, но стоит только женщине начать блефовать в постели, как она уже не сможет остановиться. Через какое-то время ей придется постоянно изображать перед мужем продвижение по всем этапам длительного путешествия по маршруту удовольствий, хотя в действительности ее «автомобиль» все еще стоит в гараже.

Непременным условием нормальной половой жизни является способность обоих супругов принимать ее такой, какая она есть, и наслаждаться тем, что она приносит. Пытаясь соответствовать неким произвольным стандартам или подчиняться опыту других людей, вы становитесь на дорогу, которая неизбежно ведет к разочарованию и неудовлетворенности.

В одной из ваших телевизионных программ вы утверждали, что сексуальная революция привела к увеличению числа проблем, связанных с физическим состоянием людей. Объясните, пожалуйста, что вы при этом имеете в виду.

Я обсуждал свои наблюдения с моим гостем доктором Дэвидом Эрнандесом, акушером и гинекологом из Медицинской школы Университета Южной Калифорнии. Он отметил увеличение случаев функциональных расстройств в организме, возникающих в первую очередь в его слабых местах под действием эмоциональных перегрузок. К ним относятся нарушения в деятельности пищеварительной системы, головные боли типа мигреней, повышенное кровяное давление, общее утомление. Доктор Эрнандес полагает, и я с ним согласен, что такие проблемы медицинского характера чаще возникают у тех, кому приходится бороться с преодолением своей заурядности в сексуальной сфере, кто находится под сильным давлением комплекса: в по-

стели надо как следует выполнять свою «работу». Стресс, неудовлетворенность и раздражение, которые испытывают эти люди в связи с ощущением их несоответствия стандартам половой активности, оказывают воздействие на общее состояние их здоровья.

Доктор Эрнандес заметил также, что многие мужчины и женщины вступают в половые сношения по мотивам, не предусмотренным Господом. Вот лишь некоторые из них.

1. На секс часто смотрят как на выполнение супружеского долга.
2. Сексом порой пользуются как способом продемонстрировать благосклонность или отплатить за нее.
3. Секс рассматривается как акт завоевания или победы.
4. Сексом пытаются подменить словесное общение.
5. Секс используется как способ преодоления комплекса неполноценности. Это особенно свойственно мужчинам, которые стремятся доказать силу своих мужских качеств.
6. Секс служит приманкой для любви, что особенно свойственно женщинам, которые используют свое тело, чтобы добиться мужского внимания.
7. Секс служит защитой против состояния напряженности и раздражения.
8. Секс используется для манипулирования партнером.
9. Секс используется как способ демонстрации своих успехов.

Эти условия, создающие возможность для участия в половом акте, но совсем не связанные с чувствами любви между супругами, лишают секс его смысла и могут свести его к пустой и разочаровывающей игре. Половые отношения в супружестве, конечно, должны приносить удовольствие, но обязательно быть также и методом выражения глубокой духовной общности и близости. Более всего в этом, безусловно, нуждаются женщины.

Вы говорили, что сексуальная революция обладает большой разрушительной силой, опасной для жизни людей. На чем вы основываете такое утверждение?

В течение, по крайней мере, пятидесяти веков человечество имело возможность убедиться, что ничем не ограниченная сексуальная активность представляет угрозу выживанию как на индивидуальном, так и на групповом уровне. Обоснованность этих представлений в на-

стоящее время подтверждена документально. Антрополог Дж. Анвин провел исчерпывающее исследование 88 цивилизаций, которые существовали в истории человечества. Для всех цивилизаций оказался характерным одинаковый жизненный цикл, который начинался строгими правилами в отношении сексуального поведения, а заканчивался требованием полной свободы выражения индивидуальных чувств. Анвин сообщил, что общество, которое начинало расширять границы дозволенного в сексуальной сфере для своих членов, вскоре вступало в полосу несчастий и гибели. Исключений из этого правила не обнаружено.

Почему вы считаете, что существует связь между сексуальным поведением людей и стабильностью, силой нации? Я не понимаю, какая здесь может быть связь.

Секс и способность нации к выживанию связаны между собой в силу того, что энергия, которая удерживает людей друг с другом, является сексуальной по своей природе! Физическая привлекательность, которая взаимно притягивает мужчин и женщин, становится основой для создания семьи и усилий по ее поддержанию. Именно эта сила заставляет супругов работать, экономить средства, усердно трудиться, чтобы обеспечить условия выживания своей семьи. Сексуальная энергия становится движущей силой в стремлении вырастить здоровых детей и передать от одного поколения к следующему представления о системе ценностей. Эта энергия заставляет человека работать, хотя ему на самом деле хотелось бы предаваться играм. Она становится причиной того, что женщина экономит и копит деньги, хотя предпочла бы их тратить. Следовательно, когда сексуальная игра человека реализуется исключительно в рамках семьи, то это способствует поддержанию стабильности общества. Когда нацию составляют миллионы семейных ячеек, скрепленных чувствами ответственности и верности, все общество в целом оказывается стабильным, ответственным, способным к поддержанию своего существования.

В подтверждение этим суждениям следует считать, что ничем не ограничиваемое высвобождение сексуальной энергии вне пределов семьи ведет к катастрофическим последствиям. Сама сила, привязывающая людей друг к другу, в этом случае становится носителем разрушения. Подобное положение можно проиллюстрировать с помощью аналогии между сексуальной энергией супругов и физической

энергией в ядрах атомов. Внутри каждого атома хрупкое равновесие между электронами, нейтронами и протонами поддерживается электрическими силами. Но когда происходит расщепление атомов в процессе ядерного распада, как, например, при взрыве атомной бомбы, высвобождается огромное количество энергии, которая ранее обеспечивала внутреннюю стабильность атомов, а теперь несет разрушение. Есть все основания считать, что аналогию между ядрами атомов и семейными отношениями нельзя отнести к простым совпадениям.

Кто сможет отрицать, что сильное сексуальное желание, возникающее в отношениях между мужчиной и женщиной, превращаясь в инструмент интриги и подозрительности в миллионах семей, способствует серьезному ослаблению общества? Этому помогают также ситуации, при которых жена никогда не знает, что делает ее муж вне дома, или когда муж не может доверять жене в его отсутствие. Многие молодые женщины предстают перед алтарем в состоянии беременности. В этом случае чаще всего каждый из молодоженов имел добрачные половые контакты с многочисленными партнерами, упустив возможность испытать необыкновенное чудо первой брачной ночи. В таких случаях человек озабочен своими эгоистическими интересами, стремлением получить только чувственное удовольствие. К сожалению, основной жертвой такого аморального поведения оказывается впечатлительный маленький ребенок, который слышит, как кричат и ссорятся его родители. В его мир вторгаются раздражение и напряженность, возникшие между его отцом и матерью. Нестабильность семейных отношений оставляет уродливые шрамы в юной душе ребенка. Затем он становится свидетелем развода и ему приходится прощаться с отцом, которого он любит и в котором нуждается. А если поговорить о судьбах тысяч младенцев, которые рождаются каждый год незамужними, несовершеннолетними матерями? Многие из этих детей никогда не узнают прелесть теплого, уютного дома, где их накормят и приласкают. А, может быть, нам стоит обсудить проблему венерических заболеваний, распространение которых достигло среди американской молодежи масштабов эпидемии? Все это составляет истинное отвратительное лицо сексуальной революции, и мне надоело слышать, как ее прославляют и романтизируют. Господь недвусмысленно запретил безответственное сексуальное поведение, но не для того, чтобы лишить нас удовольствий и развлечений, а чтобы избавить нас от ужасных последствий подобного, ведущего к разложению, образа жизни. Те люди и те нации, которые предпочитают выражать прямое неповиновение воле Господа в этом вопросе, дорогой ценой заплатят за свое безумие.

Как часто у мужчин возникает желание вступить во внебрачные сексуальные связи, причем даже у тех из них, кто никогда не изменял своим женам?

Этот вопрос как-то задали доктору Роберту Уайтхрсту с факультета социологии Университета Виндзора в Онтарио. Его спросили: «Действительно ли в тот или иной момент у мужчин возникает желание иметь внебрачные связи?» В его ответе, опубликованном в журнале «Сексуальное поведение», содержалось следующее замечание: «...все мужчины с первого дня супружества думают о такой возможности. И хотя ближе к среднему и пожилому возрасту стремления к внебрачным отношениям ослабевают, у нормальных мужчин они никогда полностью не исчезают».

Такое утверждение почти не оставляет места для исключений, и я склонен согласиться с ним. Искушение неверностью обладает огромным влиянием на человеческое поведение. Даже мужчинам, исповедующим христианство, приверженным Богу и верным своим женам, приходится подавлять в себе такие же сексуальные искушения. Апостол Петр очень верно описал таких людей: «Глаза у них исполнены любострастия и непрестанного греха; они прельщают неутвержденные души; сердце их приучено к любострастию: это - сыны проклятия. *Оставивши прямой путь, они заблудились, идя по следам Валаама, сына Восорова, который возлюбил мзду неправедную*» (Второе послание Петра, 2: 14, 15).

Если верить статистике, супружеская неверность стала явлением, чрезвычайно распространенным на Западе. Почему люди ее проявляют? Что является первичным мотивом, который заставляет мужа или жену вести себя нечестно, рискуя даже разрушить семью ради запретного плода?

Конечно, в каждом случае есть свои особенности, но я вижу за этими желаниями сильнейшее стремление к самовыражению, вызванное потребностями собственного «я». Кажется, что мужчины и женщины в равной мере подвержены всепоглощающему стремлению вызывать восхищение и уважение у представителей противоположного пола. Поэтому человек, оказавшийся вовлеченным в такую ситуацию, часто пытается своим поведением доказать, что он не поте-

рял привлекательности в глазах женщин (или мужчин). У него возникает радостный трепет при одной мысли, что кто-то находит его сексуальным, умным, милым или красивым. Он думает: «Ей нравится слушать меня, она интересуется моими взглядами, это значит, что я еще могу волновать женщин». Такие ощущения исходят из глубины души и могут заставить мужчину или женщину вести себя глупо и легкомысленно.

Мне вспоминается седьмая глава из Притч Соломоновых, которая предостерегает молодых мужчин от связей с продажными женщинами. Напомню изречение этого мудрейшего царя Израиля:

«Скажи мудрости: »Ты сестра моя!" - и разум назови родным твоим, чтобы они охраняли тебя от жены другого, от чужой, которая умягчает слова свои.

Вот, однажды смотрел я в окно дома моего, сквозь решетку мою, и увидел среди неопытных, заметил между молодыми людьми неразумного юношу, переходившего площадь близ угла ее и шедшего по дороге к дому ее, в сумерки, в вечер дня, в ночной темноте и во мраке.

И вот - навстречу ему женщина, в наряде блудницы, с коварным сердцем, шумливая и необузданная; ноги ее не живут в доме ее; то на улице, то на площади, и у каждого угла строит она ковы.

Она схватила его, целовала его и с бесстыдным лицом говорила ему: «Мирная жертва у меня: сегодня я совершила обеты мои; поэтому и вышла навстречу тебе, чтобы отыскать тебя, и - нашла тебя.

Коврами я убрала постель мою, разноцветными тканями египетскими; спальню мою надушила смирною, алоем и корицею. Зайди, будем упиваться нежностями до утра, насладимся любовью; потому что мужа нет дома; он отправился в дальнюю дорогу; кошелек серебра взял с собою; придет домой ко дню полнолуния".

Множеством ласковых слов она увлекла его, мягкостью уст своих овладела им.

Тотчас он пошел за нею, как вол идет на убой, и как пес на цепь, и как олень на выстрел, доколе стрела не пронзит печени его; как птичка кидается в силки и не знает, что они - на погибель ее.

Итак, дети, слушайте меня и внимайте словам уст моих.

Да не уклоняется сердце твое на пути ее, не блуждай по стезям ее; потому что многих повергла она ранеными и много сильных

убиты ею: дом ее - пути в преисподнюю, нисходящие во внутренние жилища смерти" (Притчи,7: 4-27).

Ключевая мысль в рассуждениях Соломона заключена в таких словах: «Множеством ласковых слов она увлекла его». То есть очевидные сексуальные мотивы в конце концов заставляют молодого человека пасть жертвой своего эгоизма. Миллионы людей ведут себя точно так же.

Что вы думаете о самом желании заниматься сексом? Может быть, именно оно играет решающую роль в возникновении стимулов к неверности мужчин и женщин?

Делать такие обобщения достаточно рискованно, так как люди очень сильно различаются своими сексуальными особенностями. Однако полагаю, что мужчин, проявляющих неверность, обычно больше интересует возможность иметь половые отношения, а женщинами движет в основном эмоциональное увлечение. Именно поэтому женщины зачастую испытывают потрясения в такой ситуации, в то время как мужчины легко теряют всякий интерес, как только объект их увлечения перестает служить для них первоначальным сексуальным стимулом. Существует изречение, которое содержит зерно истины: «Сила любви к женщине прямо пропорциональна ее загадочности и недостижимости». Однако употребление слова «любовь» в этой фразе неуместно.

Наверное, вам приходилось наблюдать супругов, которые изменяли друг другу? Что с ними потом случилось? Какова их дальнейшая судьба?

Я внимательно следил за некоторыми супругами, презревшими чувство долга и ответственности. В конце концов, с ними происходило неизбежное. Рано или поздно удовольствие от запретных отношений исчезает. Ни одно самое фантастическое и романтическое чувство не может длиться вечно, и объект новой любви быстро оказывается существом вполне заурядным, ничем особенным не отличающимся от прежнего мужа или прежней жены. Начинают бросаться в глаза его недостатки, и происходит первое столкновение. Все это ослабляет

волнующий характер былых встреч, и сексуальные отношения постепенно становятся рутинным занятием, так как они лишаются такого важного элемента, как новизна. Зачастую они полностью теряют свою привлекательность, отходят на второй план под давлением житейских проблем. Все равно нужно зарабатывать на жизнь, готовить еду, убирать в доме и платить налоги. И сексуальные потребности собственного «я» отходят на второй план, пока они снова не накопят силу и не потребуют удовлетворения. Увы, всплеск эмоций, дойдя до небес, обречен вновь опуститься на грешную Землю.

Что же делать любовной паре, когда оба партнера приходят к заключению, что их совместная жизнь становится нестерпимо трудной? Я знаком с мужчинами и женщинами (вы наверняка таких тоже знаете), которые пытались испробовать самые разные варианты удовлетворения своих сексуальных потребностей и утверждения собственного «я». При этом за их спиной оставались их прежние мужья и жены, отверженные и исполненные чувства горечи и разочарования, а также маленькие дети, потерявшие любовь и участие отцов и матерей. Жизненный путь таких мужчин и женщин усеян обломками семейных отношений и искалеченных жизней и детских судеб. В Священном Писании предсказывается неизбежный итог такой жизни: «Похоть же, зачавши, рождает грех, а сделанный грех рождает смерть» (Послание Иакова, 1: 15).

За годы своей консультационной практики приходилось ли вам встречать людей, приверженных христианству, но впадающих в искушение совершить прелюбодеяние?

Весьма наивно предполагать, будто люди, называющие себя христианами, свободны от воздействия падения нравов в наше время. Если не считать физического голода, то самым сильным среди всех страстей и мотивов, которые движут человеком, является сексуальный голод. На христиан воздействуют те же силы природы, что и на нехристиан. Мне кажется, что Сатана иногда может использовать этот инструмент против нас, когда другие соблазны не действуют, так как сексуальное желание тесно переплетается с естественной потребностью человека в любви, признании, во внимании и в нежности. На этом строится ловушка, и многие христиане попадают в нее точно так же, как и другие люди, оставшиеся за пределами христианской общины.

Я слышала, что некоторые женщины не могут наслаждаться сексом из-за слабости мышечной системы в области таза. Правда ли это?

Доктор Арнольд Ксгел, профессор акушерства и гинекологии в Медицинской школе Университета Южной Калифорнии сумел собрать большое количество данных, свидетельствующих о пониженной сексуальной реакции женщин, у которых вялые мышцы малого таза и копчика. Он предложил простой комплекс упражнений, повышающих тонус этих мышц, и сообщил о замечательных результатах, которых добились с их помощью женщины, ранее не испытывавшие оргазма. Очевидно, имеются и другие причины нарушения половых функций.

Как вы относитесь к абортam, которые делаются по желанию женщины, а не по медицинским показаниям? Каков ваш взгляд на связанные с ними проблемы нравственного характера, особенно если подходить к этому с христианской точки зрения?

Я пытался рассмотреть проблему абортов с самых разных точек зрения, чтобы обнаружить хотя бы незначительные аргументы в их пользу, кроме тех, что связаны с медицинскими показаниями. Однако сейчас я выступаю полностью и однозначно против абортов. Многие соображения ведут к этому взгляду, в том числе и на наше понятие о ценности человеческой жизни. Весьма интересным является тот факт, что женщина, решившая прервать беременность, относится к зародившейся внутри нее жизни как к «плоду». Если же она намеревается родить ребенка, чтобы потом любить его, заботиться о нем, то она взволнованно называет его «мой малыш». Суть такого различия очевидна. Если женщина стремится избавиться от чувства вины в связи с намерением уничтожить существо, то ей надо вначале убедить себя, что оно не представляет ценности и не заслуживает уважения. Более того, ему дастся название, в котором отрицается его специфика как личности. Нашему обществу удавалось весьма эффективно справляться с этой задачей, принося в жертву новорожденного ребенка в течение первых шести месяцев его внутриутробного существования, не испытывая при этом чувства потери и ответственности.

Куда более острую реакцию среди публики вызывают случаи убийства щенков или котят, нежели миллионы аборт, которые производятся в Америке каждый год. Психиатр Томас Шаш обращает внимание на пренебрежение, с которым мы относились к миллионам смертей, когда писали, что «аборты должны быть в такой же мере доступны, как, например, операции по исправлению формы носа».

Я согласен с Френсисом Шеффером, что изменение узаконенных взглядов на аборт имеет большое значение для отношения к человеческой жизни как таковой. Если можно жертвовать правами нерожденного младенца, то почему нельзя узаконить возможность обществу избавляться от других ненужных людей? Следуя аналогичной логике, можно, например, прийти к идее общественного оправдания соответствующего отношения к людям с тяжелыми формами умственной отсталости, заботы о которых стоят дорого и доставляют массу неудобств. Ведь идея, поощряющая убийство нерожденных младенцев, может также сводиться к различного рода неудобствам, связанным с рождением ребенка. А что можно сказать об избавлении от самых старых членов общества, которые не приносят ему никакой пользы? Почему надо давать возможность жить неполноценным детям? Я надеюсь, читатель понимает, что такие чудовищные возможности никогда не будут реализованы, однако я в этом не вполне уверен. Мы уже оказались в обществе, некоторые члены которого пытаются убить здорового неродившегося ребенка, если им становится известно по результатам анализа, что у него не тот пол, который им желателен.

Вопрос об аборте имеет и много других аспектов, за которыми скрывается его истинная преступная сущность, но самые важные аргументы в этом отношении дает нам Священное Писание. Конечно, в Библии не говорится непосредственно о практике абортов. Однако меня поразило, как часто и в Ветхом и в Новом Завете даются указания на то, что Господь признает ребенка как уникальную личность еще до его рождения.

Рассмотрим следующие примеры.

1. Архангел Гавриил говорил Захарии, отцу Иоанна Крестителя: «...и Духа Святого исполнится *еще от чрева* матери своей» (Евангелие от Луки, 1: 15) (курсив Д.Добсона).
2. Пророк Иеремия писал о самом себе: «И было ко мне слово Господне: *Прежде, нежели Я образовал тебя во чреве, Я познал тебя, и прежде, чем ты вышел из утробы, Я освятил тебя: пророком для народов поставил тебя*» (Иеремия, 1: 4-5) (курсив Д.Добсона).

Вряд ли можно сказать, что эти двое людей были всего лишь эмбрионами до своего рождения. Создатель знал о них уже до рождения, и предназначил им роль в жизни своим Божественным распоряжением.

3. В Книге Бытия говорится: «И молился Исаак Господу о Ревекке, жене своей, потому что она неплодна; и Господь услышал его, и зачала Ревекка, жена его. Сыновья в утробе ее стали биться, и она сказала: если так будет, то для чего мне это? И пошла спросить Господа. Господь сказал ей: два племени во чреве твоём, и два различных народа произойдут из утробы твоей; один народ делается сильнее другого, и больший будет служить меньшему». (Бытие, 25: 21-23).

И в этом случае Господь знал о том, что эти неродившиеся еще близнецы были уже личностями, и предсказал конфликт между ними в будущем. Взаимная ненависть между их потомками до сих пор дает о себе знать на Ближнем Востоке.

4. Сам Иисус Христос был зачат Святым Духом, и этот акт засвидетельствовал причастность Господа ко Христу, начиная с того момента, когда Он был единственной клеткой в чреве Девы Марии. (См. Евангелие от Матфея, 1: 18).
5. Самым выразительным примером, который можно обнаружить в Библии, является описание Царем Давидом в 138-м Псалме его собственных отношений с Богом до того, как он родился.

«Ибо Ты устроил внутренности мои и соткал меня во чреве матери моей. Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне осознает это. Не сокрыты были от Тебя кости мои, когда я созидаем был втайне, образуем был во глубине утробы. Зародыш мой видели очи Твои; в твоей книге записаны все дни, для меня назначенные, когда ни одного из них еще не было». (Псалтирь, 138: 13-16).

Этот отрывок вызывает у меня волнение, потрясает, так как его содержание говорит о том, что Господь не только расписал каждый день жизни Давида, но то же самое Он сделал и в отношении меня. Он присутствовал там, где происходило мое формирование в самом начале процесса деления клеток, и сам Господь составил все тончайшие внутренние части *моего* организ-

ма. Только представьте себе! Великий Творец Вселенной с любовью наблюдал и контролировал мое развитие на протяжении досознательного периода жизни в утробе так же, как Он это делает в отношении каждого человеческого существа на Земле. Безусловно, любой человек, не способный осознать это с радостью, имеет каменное сердце.

С моей точки зрения, приведенные отрывки из Писания полностью опровергают представление о том, что у неродившихся детей нет души и они не обладают личностью до тех пор, пока не проживут полный срок в утробе матери и не появятся на свет. Я не могу в это поверить! Никакие рациональные обоснования не могут оправдать поступок, когда здоровое маленькое человеческое существо вырывают из безопасного места и оставляют его задыхаться на фарфоровом поддоне. Никакие социальные или финансовые аргументы не могут стать противоядием, уравнивающим коллективную вину за уничтожение жизней, которые были задуманы самим Господом. В Евангелиях говорится о том, что Иисус проявляет любовь к детям, призывает страдающих болезнями детей приходить к нему, а самые грозные предупреждения Он адресует тем, кто мог бы причинить детям зло. Я глубоко убежден, что Он не простит нам легкомысленного и безответственного инфантилизма. Как сказал Господь Каину, который убил Авеля: «...голос крови брата твоего взывает ко Мне от земли». (Бытие, 3:10).

С уверенностью можно сказать, что и другие христиане пришли к такому же заключению. Я должен спросить, где же блюстители общественной нравственности, которые согласятся со мной? Почему пасторы и священники проявляют такую застенчивость и немочу в этом жизненно важном вопросе? Христианская Церковь должна обрести свой голос и высказаться в защиту неродившихся детей, которые сами не в состоянии молиться о сохранении им жизни.

Глава 29

ГОМОСЕКСУАЛЬНОСТЬ

Каковы причины гомосексуальности?

Гомосексуальность имеет различные причины. По-видимому, чаще всего она возникает вследствие недостатков полового воспитания ребенка в семье.

Какая атмосфера в семье способствует формированию будущего гомосексуалиста?

В большинстве случаев эти условия весьма различны, поэтому попытка любого обобщения легко опровергается многочисленными исключениями. И тем не менее неким общим элементом является такая обстановка в семье, в которой мать играет доминирующую роль, отличается властным характером, склонностью к чрезмерной опеке своего ребенка, в то время как отец проявляет к нему безразличие. Однако встречается и противоположная ситуация, когда мать старается оттолкнуть от себя сына только потому, что он представитель противоположного пола. Бывают ситуации, когда гомосексуалист вырастает во внешне счастливой, благополучной семье, где не удается обнаружить явных нарушений в распределении ролей между родителями. Должен особо подчеркнуть, что имеется много гипотез в отношении происхождения этого извращения, но абсолютно достоверными данными наука до сих пор не располагает.

Могут ли родители предотвратить развитие гомосексуальности у своих детей? Что для этого надо делать?

Лучший способ - укрепление семейной жизни. Гомосексуальность может возникать у ребенка и в дружной семье, но вероятность этого явления меньше, там, где родители достаточно хорошо понимают друг друга. По-моему, не стоит думать о неблагоприятном развитии событий, предполагая действие сил, не поддающихся контролю. Родителям необходимо создавать в доме здоровую, стабильную атмосферу, не вмешиваться в процесс осознания ребенком своей половой принадлежности. В этом случае, вероятнее всего, у ребенка не разовьются гомосексуальные наклонности.

Как христианин должен относиться к гомосексуальности?

Полагаю, что долг христианина состоит в том, чтобы презирать грех, но любить грешника. Многие мужчины и женщины, испытывающие гомосексуальные влечения, не стремились к ним сознательно. Причины случившегося они не могут назвать и объяснить. Некоторые люди в ранний период своей жизни оказались жертвами травмирующих психику сексуальных отношений со взрослыми, которые воспользовались ими для удовлетворения своих извращенных желаний. Мне вспоминается один подросток гомосексуалист, которого пьяный отец заставил спать с матерью после разнузданной вечеринки в канун Нового года. Отсюда легко проследить следы возникновения отвращения к гетеросексуальным отношениям. Таким людям необходимо участие и любовь со стороны христианской общины, особенно если у них возникает стремление изменить направленность своих сексуальных влечений.

В то же время я не нахожу оправданий для попыток пересмотреть смысл высказываний об этом в Священном Писании, трактуя их так, словно в них гомосексуальность считается просто другим способом жизни, приемлемым для христианина. Авторы Библии, которые писали ее под Божественным вдохновением, вряд ли говорили бы о гомосексуализме с таким отвращением, если бы Бог не считал его пагубным. В любом месте Нового Завета, где упоминается это извращение, оно относится к числу смертных грехов и недостойных проступ-

ков. Например, Апостол Павел писал в своем Послании к Коринфянам:

«Или не знаете, что неправедные Царства Божия не наследуют? Не обманывайтесь: ни блудники, ни идолослужители, ни прелюбодеи, ни малакии, ни мужеложники, ни воры, ни лихоимцы, ни пьяницы, ни злоречивые, ни хищники - Царства Божия не наследуют». (Послание Павла к Коринфянам, 6: 9,10).

В Послании к Римлянам отношение Бога к гомосексуальности описывается в выражениях, смысл которых не вызывает сомнений:

«Потому предал их Бог постыдным страстям: женщины их заменили естественное употребление противоестественным; подобно и мужчины, оставив естественное употребление женского пола, разжигались похотью друг на друга, мужчины на мужчинах делая срам и получая в самих себе должное возмездие за свое заблуждение» (Послание к римлянам, гл. 1: 26,27).

Какая может быть ответственность у человека, желающего быть христианином, если ему приходится бороться с глубоко укоренившимся влечением к представителям своего пола?

В Писании говорится, что этот человек обязан контролировать свои сексуальные желания точно так же, как любой другой человек с нормальным половым влечением, то есть он должен воздерживаться от выражения своих греховных желаний. Я понимаю, что гораздо легче писать о самодисциплине, чем ее осуществлять, но в Писании нам обещано: «...и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так, чтобы вы могли перенести» (Первое Послание к Коринфянам, 10: 13).

Я бы посоветовал гомосексуалисту пройти курс лечения у психиатра, придерживающегося христианских взглядов и приверженного христианским добродетелям. Лечение может оказаться успешным, если сам человек хочет, чтобы ему помогли, а специалист посвятит все свои силы достижению этой цели. Некоторые из моих коллег сообщают, что при соблюдении вышеупомянутых условий число «излечившихся» составляет более 70 процентов. При этом «излечение» означает, что эти люди начинают чувствовать себя нормально при ге-

теросексуальных отношениях или по крайней мере им удастся более или менее приспособиться к негомосексуальному образу жизни.

Что такое бисексуальность? Почему так много об этом говорят?

Бисексуальным считается тот человек, который может участвовать как в гетеросексуальных, так и в гомосексуальных отношениях. Начиная с середины 70-х годов бисексуальность стала любимым занятием в артистической среде и ей стало уделяться огромное внимание в американской прессе. На обложку журнала «Космополитен» был вынесен вопрос: «Можно ли думать о бисексуальных отношениях как о чем-то возможном и даже приемлемом, когда речь не идет о несовершеннолетних?» А в соответствующей статье можно было прочитать и такое изречение: «Могли бы вы вступить в лесбийские отношения? А вот, к удивлению многих нормальных мужчин, особы женского пола могут». В заключение автор статьи утверждает: «Остается под вопросом, насколько все мы обречены стать бисексуальными. Но что бы ни случилось в будущем, я пришел к заключению, что уже сегодня для тех, кто попробовал, что это такое, бисексуальность открыла возможность вести образ жизни, дающий удовлетворение, а зачастую и любовь».

Похожие высказывания опубликовал и журнал «Вог». Алекс Комфорт в своей статье «Больше радости», предсказывает, что бисексуальность станет нормой, соответствующей моральным установкам среднего класса, не позже, чем лет через десять.

Подобные аморальные «пророки» вызывают у меня в памяти вечные слова другого, настоящего, пророка по имени Исая, который был одним из тех, кто написал Ветхий Завет. Он сказал: «Горе тем, кто зло называет добром и добро злом, тьму почитает светом и свет тьмою, горькое почитают сладким и сладкое горьким!.. За то, как огонь съедает солому и пламя истребляет сено, так истлеет корень их и цвет их разносится как прах; потому что они отвергли закон Господа Саваофа и презрели слово Святого Израилева» (Исайя, 5: 20,24).

Моральность или аморальность поступков определяются не переменчивыми мнениями людей и не общественными традициями. Они определены Богом. Стандарты, которые Он установил, вечны. Ими нельзя пренебрегать безнаказанно.

Глава 30

ТЕЛЕВИДЕНИЕ И НАСИЛИЕ

Как вы относитесь к телевидению? Следует ли родителям контролировать выбор программ, которые смотрят их дети?

Большая часть программ, показываемых по телевидению, просто ужасна! По оценкам доктора Джеральда Луни из Университета Аризоны, к тому времени, когда ребенок вырастет от дошкольного возраста и до 14 лет, он увидит по телевидению 18 тысяч убийств и бесчисленное множество жестокостей, бессмыслиц, чистейшего вздора и глупостей. А доктор Сол Кейпел установил, что большую часть времени ребенок тратит не на занятия в школе и общественные дела, а на просмотр телепрограмм, общая продолжительность которого в детском возрасте составляет примерно 14 тысяч часов. Это равносильно просиживанию перед экраном по 8 часов ежедневно на протяжении почти 5 лет.

Есть и другой аспект влияния телевидения на жизнь детей, требующий контроля и регулирования. Прежде всего следует обратить внимание на то, что телевидение стало помехой общению между членами семьи. Разве возможно спокойно разговаривать друг с другом, когда на экране мелькает красочный, интригующий сюжет, на съемку которого ушел миллион долларов? Меня также беспокоит манера современных режиссеров включать в свои программы все авангардистские идеи и даже, «перегибая палку», усиленно искажать их смысл, задевать и осмеивать принятые в обществе представления о хорошем вкусе и благопристойности. Поступая таким образом, они подрывают

фундамент семьи и всего, что составляет основы христианской этики. Например, в последние годы нам предлагали посмотреть потрясающе забавные эпизоды и сюжеты, посвященные абортam, разводам, внебрачным отношениям, изнасилованиям и такой ставшей популярной теме, как «отец - идиот». Если все это и соответствует социальным стандартам, то все равно от этих идей, которыми пытаются всех напичкать, меня смертельно тошнит.

Телевидение, возможности которого в образовании и формировании личности не имеют равных по сравнению с другими средствами массовой информации, временами демонстрировало и свои истинные возможности. Программа «Маленький домик в прерии» в течение многих лет была лучшей программой для детей. Поэтому я бы не советовал приходить в отчаяние и разбивать телевизор вдребезги. Скорее мы должны научиться правильно определять его роль в нашей жизни, чтобы не становиться его рабами. Когда наши дети были маленькими, мы разрешали им смотреть утреннюю часовую программу мультфильмов по субботам и получасовую программу ежедневно после полудня, которую заранее выбирали из списка подходящих для детей передач. Такой подход, по-моему, и сегодня вполне приемлем в отношении учеников начальной школы.

Если с телевизором в доме связано так много проблему то не лучше ли просто избавиться от него до тех пор, пока дети не вырастут?

В некоторых семьях так и сделали. И я в восхищении от того, что у них хватило мужества так поступить. Но мне думается, что телевизор в доме можно оставить. Нужно только оградить себя от опасности стать его рабом. Я советую вынести этот вопрос как семейный совет и поговорить в частности о том, как приучить детей быть разборчивыми и осмотрительными при выборе телевизионных передач.

Кроме того, очень важно, чтобы родители смотрели передачи по телевидению вместе с детьми не только для того, чтобы разъяснять увиденное, но и для участия в приятном общесемейном занятии. В этом случае телевидение становится прекрасным методическим подспорьем в обучении, а также поводом для дискуссий по самым разным вопросам, однако при условии правильного использования всего материала передачи.

Меня очень беспокоит воздействие телевидения на жизнь нашей семьи. Как контролировать передачи, не прибегая к жестким методам наведения порядка?

По-видимому, родители ставят перед собой три задачи. Им хотелось бы, во-первых, отслеживать качество передач, которые смотрят дети. Во-вторых, регулировать время, в течение которого дети смотрят передачи по телевидению (даже хорошие передачи могут оказывать нежелательное влияние на детей, если они станут проводить перед экраном слишком много времени). В-третьих, по возможности выработать по отношению к телевидению общую семейную политику.

Недавно я прочитал описание системы, которая может оказаться очень эффективной в осуществлении всех трех задач. В ней предлагалось родителям собраться вместе с детьми и составить сообща список приемлемых для них передач. Затем этот список отпечатывают и помещают в прозрачный пластиковый конверт для пользования им в течение недели.

Кроме того, родители покупают или делают сами пачку билетов. Каждому ребенку полагается десять билетов на неделю. Ему позволяют использовать их, чтобы «купить» право посмотреть передачи из согласованного и одобренного списка. Когда его билетики кончаются, это означает, что на текущей неделе ему больше не придется посмотреть телевизор. Тем самым ребенок приучается аккуратно расходовать свое время, выбирая для просмотра только самые интересные для него передачи. Десять часов в неделю на телевизор - это, пожалуй, хорошая цель, к которой стоит стремиться. Мне говорили, что в среднем дети дошкольного возраста смотрят телевизионные передачи более 54-х часов в неделю. Это непозволительно много даже для ребенка, который учится в начальной школе.

Предлагаемую систему можно модифицировать, чтобы приспособить к ситуациям или обстоятельствам жизни конкретной семьи. Если существует передача, которую хотят посмотреть все дети, такая, например, как праздничная программа во время Рождества или Дня Благодарения, то на это время можно выпустить побольше билетов. Можно выдавать дополнительные билеты в качестве вознаграждения за какие-либо достижения или за хорошее поведение.

По-настоящему серьезный момент наступает тогда, когда родителям приходится ответить на вопрос: хватит ли им самого мужества следовать этой системе ограничений? Взрослые зачастую сами нуж-

даются в установлении аналогичных правил просмотра телевизионных передач.

Можно ли остановить льющийся с экранов телевизоров поток насилия и разврата?

Мы располагаем гораздо большими возможностями влиять на телевидение, чем предполагаем. Считается, что каждое письмо, которое получает режиссер или продюсер, представляет мнение 40 тысяч зрителей, которые думают так же, как автор письма, только остальные люди не находят времени, чтобы взяться за перо. К тому же важно знать, кому следует писать. Мне приходилось иногда писать директорам, режиссерам, продюсерам и административным руководителям телевизионных сетей, но их реакция была вялой и двусмысленной. Я обнаружил, что с гораздо большим эффектом можно писать спонсорам, то есть тем людям, которые оплачивают расходы телекомпаний. Они отличаются большей отзывчивостью к нашей точке зрения, так как их финансовые дела зависят от симпатий зрителей к их телепродукции. Сообщая им о своем несогласии с тем, что происходит на телевидении, мы можем оказывать существенное влияние на содержание телевизионных передач. В этом наш долг!

В недрах западной культуры, наверное, должны существовать какие-то мощные психологического характера, подталкивающие людей к насилию. Вероятно, они усиливают отрицательное влияние телевидения и литературы. Чем вы объясняете такую предрасположенность людей к убийствам и насилию?

Вы задаете вопрос, смысл которого вполне понятен. В дополнение к индустрии развлечений имеется еще один фактор, объясняющий распространение насилия среди людей. Я имею в виду ту враждебность, с которой люди реагируют сегодня на ощущение собственной неполноценности. Предполагается, что любой человек, считающий, что общество его не уважает, ограничивает его права и возможности, должен проявлять возмущение. Так появляются на свет различные движения: за освобождение женщин, чиканос ("Коричневые бере-

ты"), Лига в защиту евреев, движение за гражданские права черных американцев, не говоря уже о движении в защиту прав инвалидов. При этом хочется задать вопрос: остался ли хотя бы один человек, который не причисляет себя к какому-нибудь меньшинству, чьи права подавляются? Чувством неполноценности можно объяснить порой даже возникновение войн и межнациональной вражды. Что говорил Гитлер немецкому народу в 1939 году? Он уверял его, что поражение Германии в Первой мировой войне было результатом некомпетентности и просчетов руководителей страны того времени, а в действительности немцы - хоть и униженная, но высшая раса. Он наживал капитал на переживаниях народа, претерпевшего поражение и унижение. У меня складывается подозрение, что готовность и желание немцев воевать подстегивались чувством их собственной неполноценности. Можно привести еще один пример из арабо-израильской войны 1973 года, когда арабы хотели взять реванш за непростительное поражение в Шестидневной войне 1967 года. Весь мир заговорил о беспособности и слабости арабов, и это тогда воспринималось ими более трагично, чем потеря земель, смерть и разрушения, принесенные самой войной. В журнале «Тайм» в номере от 22-го октября 1973 года приводились тогда слова одного арабского журналиста, сказанные им вскоре после начала войны 1973 года «Не важно, отразит ли Израиль в конце концов нашу атаку и перейдет ли он в контрнаступление, чтобы отбросить нас на исходные позиции. Важно то, что в мире больше не будут над нами смеяться».

Факты последнего времени свидетельствуют о том, что чувство неполноценности становится сегодня главной причиной резкого увеличения числа изнасилований. Если бы единственной целью насильника было половое сношение, он мог бы удовлетворить свое желание с помощью проститутки. Но в его цели входит кое-что еще... Очевидно, что большая часть насильников хочет насладиться унижением своих жертв. Из-за того что им не удалось добиться успеха у девушек в молодости, они стремятся доказать себе свое превосходство в сексуальной сфере путем надругательства над беззащитными женщинами.

А что говорить об усилении в последние годы агрессивности и насилия в американских школах!

Можно ли связать этот рост с повышением раздражительности и разочарования из-за низкой самооценки? Я склонен полагать, что можно. А как убедительно объяснить вандализм среди школьников, в результате которого разрушается школьное имущество, стоимость которого в целом достигает миллионов долларов ежегодно? Учащиеся чувствуют себя на протяжении учебного дня тупицами, которых ни-

кто не уважает, поэтому под покровом ночи они «платят» за это, как могут.

Примеров можно приводить множество. Я утверждаю: когда граждане ощущают себя неполноценными и не соответствующими требованиям общества, это приводит к росту общественного хаоса во всех его формах. Конечно, существует много других причин, способствующих росту насилия, но ни одна из них не обладает столь мощным эффектом.

Прокомментируйте, пожалуйста, факты проявления насилия в нашем обществе и выскажите свое отношение к его движущим силам. Как избавиться от этого бедствия?

Распространение преступности и насилия в современной Америке - это одна из проблем, которая вызывает у меня наибольшую тревогу. Недавно отряд полиции Лос-Анджелеса проводил задержание вооруженного преступника в жилом районе города. Этот человек забаррикадировался в небольшом домике и держал внутри него трех захваченных им детей-заложников. Телевизионной группе удалось заснять убийство одного из детей - мальчика-подростка. Злодей вытащил его насильно из дома, а затем выстрелил ему в голову, после чего покончил с собой. Несчастная юная жертва скончалась на пороге своего дома в луже собственной крови. Я сидел как каменный, чувствуя себя буквально больным, когда эту трагедию показывали по телевидению во всех красках.

Когда я увидел неподвижные, остекленевшие глаза умирающего ребенка, в моей голове пронесся поток разнообразных мыслей и чувств. Вместе с чувством глубокой жалости и угрызениями совести во мне вспыхнули негодование и возмущение, которые накапливались внутри меня годами. Я был возмущен теми, кто провоцирует насилие в нашем обществе. Меня возмущали и миллионы тех, кто, по видимому, наживается на насилии. Мой гнев обратился на создателей фильмов, таких, как Сэм Пекинпа, готовых весь экран залить потоками крови и заполнить суперменами. Я был зол на покровителей и владельцев театров, которые превратили представления в мясорубку с выпуском потрохов. Я злился на телевизионные компании за то, что они постоянно показывают нам полицейские истории со стрельбой, глупыми погонями на автомобилях и приемами каратэ. Я негодовал на Верховный Суд за то, что он легализовал те миллионы абор-

тов, которые делают американские женщины. Я возмущался по поводу Организации освобождения Палестины за то, что они убили восемь ни в чем не повинных спортсменов на Олимпийских играх в Мюнхене. Меня выводил из себя Трумен Капоте, написавший свою книгу «Хладнокровное убийство», и его читатели, жаждущие сильных ощущений и желающие поскорее узнать, как была безжалостно уничтожена мирная семья на собственной ферме. Но самое сильное негодование я испытывал в отношении разрекламированной системы американского правосудия и справедливости, которая даст возможность преступлению стать таким прибыльным, а наказанию таким маловероятным.

Но мое возмущение ничего не может изменить, а волна насилия и беззакония будет катиться и дальше, не встречая на своем пути отпора. Мы стали настолько нечувствительны к человеческому страданию и к эксплуатации человека, что даже самые ужасные происшествия воспринимаются как часть наших обычных вечерних развлечений перед экраном телевизора.

Считаю, что настало время, когда миллионы унижаемых и угнетаемых на законных основаниях граждан должны поднять свой голос против индустрии насилия. Мощная кампания такого рода была организована в 1977 году Национальной Ассоциацией учителей-родителей (НАУР). Они повели борьбу с телевизионными каналами и компаниями, выпускающими наиболее опасную для общества продукцию. Как и следовало ожидать, в ответ на это давление раздались возмущенные крики о «нечестной игре» со стороны тех, кто извлекает прибыли из насилия и набивает свои карманы деньгами, испачканными кровью. Тем не менее такие крупные компании, как Сире Робак, Юнион Ойл и другие, обещали не выступать в будущем спонсорами телепрограмм, проповедующих насилие. Такая форма протеста, как экономические санкции, возглавленные Дональдом Уилдмоном и Национальной федерацией по соблюдению приличий, оказалась наиболее мощным из имеющихся в нашем распоряжении инструментов, способных повлиять на систему свободного предпринимательства. Этот рычаг нам нужно использовать непрестанно и настойчиво против тех, кто пытается разрушить нас изнутри.

Глава 31

ЧТО НАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ЧУВСТВЕ ВИНЫ?

Мы с женой приобщились к христианству недавно и теперь только поняли, что строили воспитание своих детей на ошибочных принципах. Дети уже стали взрослыми, но нас по-прежнему беспокоят мысли о прошлом. Мы испытываем огромное сожаление по поводу того, что не смогли вовремя стать хорошими родителями. Может быть, хотя бы с запозданием мы могли бы еще что-то сделать?

Вначале разберемся с чувством тяжелой вины, которое вы, очевидно, переживаете. Едва ли найдутся родители, которые не испытывали хотя бы каких-то сожалений и болезненных воспоминаний о своих промахах и ошибках в роли отцов и матерей. Дети - существа бесконечно сложные. Мы не можем быть абсолютно идеальными родителями, потому что сами несовершенны. Жизнь часто оказывает на нас огромное давление. Постоянно выдерживая его, мы становимся усталыми и раздражительными. Наше настроение зависит от физического и эмоционального состояния, и это мешает порой сказать то, что следует, и вести себя должным образом. Нам не всегда удается обращаться с детьми без излишней эмоциональности, как того хотелось бы. Поэтому, когда мы оглядываемся назад, то видим, насколько неправильно мы все делали и какие ошибки допускали.

Такие неудачи переживают все! Никто не выполняет свою работу идеально! Вот почему каждый из нас должен стараться оставаться наедине с Творцом всех детей и родителей, чтобы сказать Ему тогда: «Господи! Ты знаешь мои недостатки. Ты знаешь мои слабости не только в выполнении родительских обязанностей, но и во всех других сферах жизни. Я стараюсь все делать как можно лучше, но это всегда оказывается недостаточно хорошо. Ты преломил две рыбы и пять хлебов, чтобы накормить ими пять тысяч людей. Теперь я прошу Тебя умножить мои жалкие силы и направить их во благо моей семье. Исправь то, что я сделал неправильно. Удовлетвори те нужды, которые я не смог удовлетворить. Обними Своими руками моих детей и приблизь их к Себе. Будь с ними на сложном перепутье, помоги им выбрать лучшую из дорог. Я готов отдать Тебе все самое дорогое: и самого себя, и своих детей, и ту работу, которую я делал как родитель. Все это принадлежит Тебе, Господи!».

Уверен, что Господь вознаградит усердие молящегося, даже когда речь идет о родителях, которые уже закончили выполнение своих обязанностей. Господь не захочет ваших страданий из-за чувства вины по поводу событий, на которые вы уже больше не можете влиять. Прошлое осталось в прошлом. Пусть оно умрет и никогда не воскреснет из небытия. Вручите свои дела Богу, и пусть Он распорядится ими. Возможно, вы будете удивлены, когда узнаете, что вы больше не одиноки перед лицом своих проблем!

Объясните, пожалуйста, как психолог, что такое совесть и как она действует в нашем сознании?

Вопрос о том, что такое совесть, задавался детям в возрасте от пяти до девяти лет журналом «Нейшнл Инквайрер». Одна девочка шести лет сказала, что совесть - это место внутри тебя, которое жжет, если ты поступаешь плохо. Мальчик шести лет сказал, что он не знает, что это такое, но думает, будто это как-то связано с плохим ощущением, когда задираешь девочек или маленьких собак. А ребенок девяти лет объяснил, что это голос внутри, который говорит «Нет», когда вы хотите сделать что-нибудь плохое, например побить младшего брата. Он сказал, что «совесть спасала его много раз!».

Взрослые также сталкиваются с трудностями при попытках определить, что такое совесть. Говоря о «механизме» совести, можно сказать, что совесть - это данная нам Богом способность отличать плохое от хорошего, правильное от неправильного. А чувство вины - это та-

кое неудобное чувство, которое появляется, когда мы нарушаем внутренний кодекс этических правил. Иначе говоря, сознание вины появляется тогда, когда совесть выражает неодобрение нашим мыслям и поступкам, как бы говоря: «Тебе следует стыдиться самого себя!»

Если сознание вины несет в себе обвинительное заключение со стороны нашей совести, то правильно ли говорить, что ощущения вины всегда отражают неодобрение и со стороны Господа?

Нет, неправильно. Позвольте мне сделать особенно сильный акцент на том, что все эти неприятные ощущения не от Бога. В некоторых случаях ощущения вины явным образом навеваны началами зла и не имеют ничего общего с заповедями и замыслами Творца. Они даже могут стать мощным оружием, которое Сатана использует против нас. Устанавливая этические стандарты, которые невозможно соблюдать, он может вызывать у человека сильное чувство собственной вины и духовный разлад и разочарование.

Приведите, пожалуйста, примеры ощущений вины, которые не от Бога. Может ли человек ощущать неодобрение своих поступков, не стыдясь при этом Бога?

Категорически утверждаю, что может! Десять лет я проработал в Отделении детского развития в детской больнице Лос-Анджелеса. Нам приходилось видеть детей, которые были жертвами различных патологий, связанных с обменом веществ. У большинства наших маленьких пациентов это вызывало запаздывание умственного развития. Более того, большинство их проблем медицинского характера было вызвано генетическими нарушениями. Это означает, что каждый из родителей этих детей вложил в будущего ребенка в момент зачатия дефектный ген, который в результате привел к рождению больного ребенка. Когда отец и мать осознают личную ответственность за появление на свет неполноценного ребенка с умственными нарушениями, то последствия такого осмысления часто бывают катастрофическими. Сознание вины наваливается на родителей с такой силой, что приводит к разрушению семьи.

Очевидно, что Господь не одобряет действия родителей в подобных случаях. Он знает, что пораженные горем родители не нарочно произвели на свет дефективного ребенка. Плохо сработала их генетическая система. Конечно, наш милосердный Создатель не требует от них ответственности за последствия, которых они не могли предвидеть или избежать. Тем не менее родителям порой не удастся избавиться от чувства вины и личной ответственности за результат, которого невозможно было избежать.

Выполнение родительского долга нередко само по себе становится мощным источником появления чувства вины, даже тогда, когда отец и мать отдают детям все свои силы. Как часто мы видим свои ошибки и промахи, которые отражаются на жизни наших детей! Мы, люди западной цивилизации, чрезвычайно подвержены возникновению чувства вины, связанного с нашими семейными делами. Одна моя знакомая женщина шла вместе с трехлетней дочкой в сторону улицы с оживленным движением. Малышка убежала вперед и остановилась на углу, чтобы дождаться от мамы разрешения переходить дорогу. В тот момент женщина, видимо, думала о чем-то другом и машинально качнула головой, как бы выказывая одобрение.

Малышка выбежала на дорогу, и ее на полной скорости сшиб грузовик. Мать застыла в ужасе, когда увидела, как колеса грузовика давят ее драгоценную маленькую девочку. В истерическом приступе женщина, рыдая от горя и отчаяния, выбежала на дорогу и схватила на руки исковерканные останки ребенка. Она убила свою собственную дочь, чья безопасность зависела от нее. Этой матери никогда не удастся избавиться от чувства вины за свое поведение в тот момент. В ее растревоженном уме миллионы раз прокручивалась «видеозапись», в которой запечатлелось, как доверчивый ребенок спрашивает мать о разрешении переходить дорогу. Очевидно, что такую вину Господь не возлагал на женщину, чье сердце разбито, но от этого ее страдания не уменьшаются.

Я мог бы привести множество примеров, когда сильное чувство вины возводилось человеком на себя без должных оснований и возникало под воздействием обстоятельств. Я считаю, что чувство вины не всегда отражает неодобрение Господом наших проступков.

Не могли бы вы объяснить смысл вашего утверждения, что чувство вины иногда насыщается на человека Сатаной?

Во 2-м Послании к Коринфянам (11: 14) указывается, что Сатана пытается представить себя «ангелом света». Это означает, что он пытается говорить как мнимый посланник Господа. В соответствии с этим текстом у меня сложилось впечатление, что незаслуженное чувство вины является одним из наиболее мощных оружий в арсенале дьявола. Создавая видимость, что он выступает в роли союзника Святого Духа, говоря Его голосом, Сатана использует совесть, чтобы обвинять, изводить мучениями и издеваться над своими жертвами. Что может стать лучшим инструментом духовного разоружения, чем ощущение вины, которую нельзя «простить»? В этом случае Господь не имеет никакого отношения к чувству вины.

В Библии говорится о Сатане как о чем-то невероятно порочном и коварном. Он ничуть не похож на того комического персонажа, которого изображают в популярных литературных произведениях с рожками и длинным тонким хвостом. Это - «рыкающий лев, ищущий, кого проглотить» (1-е Послание Петра, 5: 8). В действительности он несет угрозу даже тем, кого Господь избрал и принял в Свое лоно. Так, мне приходилось наблюдать, что Сатана не отказался от попыток подчинить самых приверженных Господу христиан. Просто он нападает на них с другой стороны. Одним из направлений этих атак становится незаслуженное и иррациональное чувство вины.

Опишите, пожалуйста, природу совести и «механизм» ее действия. Вы отмечали, что осознание человеком какой-то своей вины отчасти зависит от его воспитания в детстве. Правильно ли это?

Вопрос о совести чрезвычайно сложен и важен. Философы и теологи тщились объяснить смысл этого понятия на протяжении веков, и их взгляды всегда отличались нелогичностью и противоречивостью. Хотя я не являюсь ни теологом, ни философом, но я остро осознаю всю глубину вод, в которые мы собираемся погрузиться, и поэтому намерен сфокусировать мои рассуждения на психологических сторонах вопроса.

Великий немецкий философ Иммануил Кант отрицал возможность формирования представлений о совести посредством воспита-

ния. Он утверждал, что совесть является не продуктом жизненного опыта, а унаследованной способностью души. Полагаю, что большинство детских психологов ныне не согласилось бы в этом с Кантом. Совесть человека - во многом дар, полученный им от родителей в процессе воспитания, наставления, на примере того, что они одобряли, а что - осуждали. Человек никогда не сможет полностью забыть те уроки в первое десятилетие своей жизни, когда его учили отличать правильное от ошибочного, даже если позже его взгляды пришли в противоречие с теми навыками и представлениями.

Все это возлагает на нас, родителей, огромную ответственность. Вы согласны со мной?

Внедрение в сознание ребенка программы развития его совести - это одно из наиболее трудных дел, связанных с выполнением родительского долга, для осуществления которого требуется величайшая мудрость. Пятьдесят лет назад, как мне кажется, родители формировали в своих детях слишком сильное чувство вины. Сегодня у меня складывается ощущение, что мы зашли слишком далеко в противоположном направлении. Некоторые родители стали приучать детей к мысли, что на свете нет ничего, что считалось бы греховным или способным принести вред.

Вы считаете, что в некоторых случаях чувство вины не является результатом осуждения со стороны Бога. Иначе говоря, человек может чувствовать себя виновным, в то время как перед Богом он невиновен. А если наоборот? Означает ли сознание отсутствия вины, что человек проявляет бесстыдство перед Создателем? Могу ли я с помощью совести узнавать, когда Господь недоволен мной?

Можно привести много примеров из жизни порочных, одержимых злом людей, которые, по-видимому, не испытывают чувства вины за свои действия. Конечно, мы не можем знать наверняка, так как нет свидетельств о том, испытывали ли Адольф Гитлер и Иосиф Сталин склонность к самобичеванию, приближаясь к концу своего жизнен-

него пути, в связи с теми несчастьями и потрясениями, которые они навлекли на мир.

Суть моих взглядов сводится к тому, что голос неодобрения, идущий изнутри, - для некоторых людей явление довольно хрупкое. Этот голос может игнорироваться и приглушаться до тех пор, пока не превратится в шепот и не перестанет слышаться окончательно. Пожалуй, наиболее эффективным инструментом, заставляющим совет замолчать, оказывается широко распространенное общественное мнение. «Если все поступают так, то, значит, в этом нет ничего греховного и способного принести вред» - в таком направлении рассуждают многие.

В одном исследовании было выявлено, что очень большой процент студентов в современных колледжах считают, что нет ничего плохого, то есть создающего ощущения вины, в случайных половых связях в случае взаимной симпатии. Многие студенты колледжей на протяжении длительного времени делили спальню с представителями противоположного пола. Если бы такие «свободные» молодые люди попробовали вести себя в сексуальных отношениях таким же образом несколько десятилетий тому назад, то большинству из них пришлось бы справляться с чувством вины и с угрызениями совести. Однако сегодня они защищены фальшивым сознанием безопасности благодаря тому факту, что их поведение стало «общественно приемлемым». Чувство собственной вины является также продуктом коллективных взглядов на представления о морали, причем вопреки тому, что нормы морали, установленные Богом, вечны и не подлежат пересмотру или согласованию с чьими-либо интересами. Его законы останутся в силе, даже если весь мир отвергнет их, как уже случилось во времена Ноя.

Я говорю здесь о том, что совесть оказывается несовершенным умственным инструментом. Временами она осуждает нас за ошибки, человеческие промахи и слабости, которых мы не в состоянии избежать. В других же случаях совесть хранит молчание перед лицом ужасных деяний, которые не поддаются описанию.

Посоветуйте, пожалуйста, как поступать со своей совестью. Можно ли ее игнорировать? Разве Бог не общается с нами посредством совести?

Обратимся за ответами на эти вопросы к Священному Писанию. Во многих высказываниях, относящихся к Слову Божьему, имеются

прямые упоминания о совести. Я составил список нескольких таких упоминаний в следующем порядке:

- «немогущая совесть» (1-е Послание к Коринфянам, 8:7);
- «оскверненная совесть» (Послание к Титу, 1: 15);
- «непорочная совесть» (Деяния Апостолов, 24: 16);
- «чистая совесть» (1-е Послание к Тимофею, 3: 9);
- «хорошая совесть»;
- «сожженные в совести» (1-е Послание к Тимофею, 4: 2);
- «свидетельства совести нашей» (2-е Послание к Коринфянам, 1: 12);
- «добрая совесть» (1-е Послание святого апостола Петра, 3: 21; Деяния, 23: 1; Послание к Евреям, 13: 18).

Мы не можем отрицать существования у человека совести и явления через нее Святого Духа. Особенно важна в этом отношении мысль, высказанная в Послании к Римлянам: «Истину говорю во Христе, не лгу, свидетельствует мне совесть моя в Духе Святом» (9: 1).

Другое высказывание, которое помогает выбрать правильное направление во взглядах на совесть, можно найти во второй главе Послания к Римлянам: «...ибо когда язычники, не имеющие закона, по природе законное делают, то, не имея закона, они сами себе закон: они показывают, что дело закона у них написано в сердцах, о чем свидетельствует совесть их и мысли их, то обвиняющие, то оправдывающие одна другую» (2: 14,15).

Здесь все сказано очень ясно. Совесть - это реальность, и Святой Дух находит ей применение. С другой стороны, в некоторых случаях на совесть нельзя полагаться вследствие ее ненадежности. Это противоречие ставит перед христианами трудную дилемму. Мы должны научиться отличать истинное от неистинного и ложного, реальное от воображаемого, правильное от ошибочного. Но как отличить с уверенностью, выражает ли любящий нас Господь удовольствие или неудовольствие по поводу наших поступков, когда так трудно предсказать, что скажет нам голос изнутри?

Я понимаю так, что вы не предлагаете нам пренебречь голосом совести?

Конечно, не предлагаю. Совесть особо высвечивается Святым Духом, и мы должны следовать Его наставлениям. Мои слова, высказанные до этого момента, могли бы стать боевыми снарядами для закоренного приверженца рационализма, который в любом случае хотел бы поступать по-своему. Однако моя цель состоит не в том, чтобы ослабить роль совести. Я стремлюсь помочь трактовать значение совести более продуктивно.

Чувство вины является проявлением действия совести, которая в свою очередь оказывается продуктом наших эмоций. Ощущение неодобрения, неприятия доходит до рационального сознания посредством механизма, который можно назвать «Департаментом Чувств». На постоянной основе действуют «Внутренний комитет по этике и морали» и группа неумолимых чиновников, пристально наблюдающих за всеми нашими действиями и взглядами и дающих им оценку. Ничего из того, что мы делаем, не ускользает от их внимания. Но особенно агрессивными они становятся, когда обнаруживают расхождение между тем, как идут дела, и тем, как им следует идти. Однако в приговор, который они выносят, даже тогда, когда он носит оправдательный характер, может закрасться ошибка. На мнения «судей» воздействует то, что они видят и слышат вокруг, поэтому они иногда ошибаются. Прежде чем суждение «Комитета по этике и морали» будет признано правильным, оно должно подвергнуться проверке в рамках двух других «департаментов» сознания. Эмоциональная сторона приговора не должна игнорироваться, но и эмоциям нельзя позволять оставаться вне критики.

Следовательно, «чувство вины» надо отослать в «Департамент интеллекта» для дальнейшей оценки и подтверждения. В нем оно будет подвергаться проверке на основе рациональных критериев: «Что мне посоветует пастор? Что мне подсказывают собственные мысли по поводу правильности или ошибочности моего поведения в данном случае? Насколько разумно считать, что Бог возлагает на меня ответственность за то, что я сделал или подумал?».

Конечно, последней инстанцией, в которой наше чувство вины должно проверяться по высшим критериям, будет Священное Писание. Что в Библии говорится по этому поводу? Если о подобных ситуациях имеются прямые упоминания в Писании, то следует понять, какой принцип стоит за этим. Тогда чувство вины будет оцениваться в соответствии с закономерностями мышления.

Иногда случается, что сознание вины порождается не эмоциями, а самим интеллектом. Предположим, человек, изучая Библию, читает слова Иисуса: «Всех лжецов участь в озере, горящем огнем и серою» (Откровение, 21: 8). Он, возможно, тут же вспомнит, что нарочно неправильно заполнил налоговую декларацию о доходах или другие случаи бескорыстной лжи. Вопрос немедленно передается на рассмотрение в «Департамент эмоций», и появляется чувство вины.

Но существует еще одно подразделение в нашем сознании, в котором должны рассматриваться решения, основанные на эмоциях и рациональных оценках. Оно называется «Департамент воли». Воля - это жизненно важная способность нашего сознания, так как она относится к намерениям человека. Лично я полагаю, что осознание чувства вины посылается как неодобрение Господом только в том случае, когда поведение человека носит характер намеренного, своевольного неповиновения.

Вспомним слова Иисуса, которые Он произнес, когда находился на кресте, в то время как римские солдаты насмехались и издевались над ним. Он посмотрел на них сверху и сказал: «Отче! прости им» (Евангелие от Луки, 23: 34). У нас мог бы возникнуть вопрос: «Почему они не заслужили позора?» И мы услышали бы его ответ: «...ибо не знают, что делают». Иисус Христос не считал, что они несут ответственность за свое страшное преступление, так как исполнители не осознавали, насколько несправедным было их дело.

Я испытываю чувство огромного удовлетворения при мысли, что мои отношения с Богом покоятся на этом принципе. И со мной бывали случаи, когда мои действия противоречили указаниям Господа. В силу своей человеческой природы и неполного понимания жизни мне, без сомнения, не всегда удается поступать так, как велит Господь. Но я верю, что милосердный всепрощающий Отец судит обо мне по проявлению моей воли. Если бы Он сказал мне, что от меня требуется, а я отказался бы подчиниться, тогда я бы оказался перед Богом без права на прощение и оправдание.

Когда мы действительно виноваты перед Богом, то виновность подтвердят все три «департамента» нашего сознания. В некотором смысле можно сказать, что они действуют по системе «проверок и сравнений». Примерно на такой же основе строится деятельность исполнительской, законодательной и судебной власти в системе управления Соединенными Штатами. Каждое подразделение в своей работе взаимодействует с двумя другими, что удерживает одну систему от стремления доминировать над остальными и гарантирует стабильное развитие и системы, и общества.

Глава 32

КАК ИНТЕРПРЕТИРОВАТЬ «ВЕЩИЕ» ВИДЕНИЯ И ПРЕДЧУВСТВИЯ

Когда я хочу узнать волю Господа по конкретному вопросу, то жду, пока Он не даст мне почувствовать, что хорошо, а что плохо. Не думаете ли вы, что это может стать эффективным методом познания «промысла Божьего»?

Разговоры об определении воли Бога с помощью видений или предчувствий всегда заставляют меня вспомнить волнующий день, когда я окончил Университет и получил докторскую степень. Профессор-? пожали мне руку, поздравили меня с наградой, получить которую я так упорно стремился, и я уехал из университетского городка. Когда я мчался на автомобиле домой, я выразил свою благодарность Господу за то, что Он благословил меня в жизнь. Я просил Его использовать меня в любом деле, которое Он для меня выберет. Казалось, что Господь был где-то совсем рядом со мной в этот момент, когда я общался с Ним, сидя за рулем своего красного фольксвагена.

Потом я свернул за угол (до сих пор ясно помню это место), ясно услышал внутри себя голос: «Тебе придется потерять очень близкого тебе человека в ближайшие двенадцать месяцев. Умрет один из членов тройки семьи, но, когда это случится, не приходи в уныние и ужас. Продолжай верить и положишься на Меня».

До этого момента у меня не было мыслей о смерти или о чем-то подобном, что могло бы объяснить внезапное появление такого предупреждения. Я был встревожен мыслями об угрозе моим близким. Сердце у меня сжалось, когда я стал размышлять о том, кто может умереть и как это произойдет. Тем не менее, добравшись вечером домой, я никому не сказал о случившемся.

Месяц прошел без каких-либо трагедий и человеческих потерь. За ним еще два-три месяца, а смерть не собралась посетить нашу семью. Наконец наступила годовщина того происшествия. Год закончился без последствий. А потом прошло еще более десяти лет с того ужасного дня, когда я услышал предупреждение, сидя в фольксвагене, но никаких катастрофических событий так и не произошло ни в моей семье, ни среди ближайших родственников моей жены. Мое ощущение, что Господь обратился ко мне, оказалось ошибочным. Мой последующий опыт по консультированию и выполнению профессиональных обязанностей научил меня, что то мое ложное впечатление не является чем-то исключительным. Подобные ощущения и видения широко распространены, особенно среди тех людей, которые недостаточно приспособлены к выполнению сложных жизненных задач.

Как-то ко мне для лечения в связи с постоянным ощущением перевозбуждения, беспокойства и подавленности обратилась женщина 30 лет, у которой были дети и муж. Рассказывая историю своих переживаний, она описала эпизод, который случился с ней во время церковной службы, когда ей было 16 лет. Ближе к окончанию службы она «услышала» слова Господа, которые повергли ее в панику: «Джини, я хочу, чтобы ты умерла и, так же как другие, пришла ко мне».

Джини была в полнейшем ужасе. Ей казалось, что она стоит на эшафоте и палач вот-вот накинёт ей петлю на шею. В панике она вскочила с места и, рыдая, бросилась из церкви. Джини подумала, что если она кому-нибудь расскажет о своем ощущении, то совершит грех. Поэтому она скрывала от всех свои переживания. В течение четырнадцати лет она ждала исполнения Божьего приговора, все время думая о наступлении конца своей жизни. Несмотря на такие страдания, по всем признакам у нее сохранилось прекрасное здоровье, даже спустя четырнадцать лет после случая в церкви.

Многие подобные примеры привели меня к мысли, что попытки интерпретировать такие впечатления - занятие рискованное.

Господь обращается непосредственно к нашему сердцу и чувствам. Тогда как понимать ваши слова, что наши предчувствия - ошибочны и не заслуживают доверия?

Одно из проявлений Святого Духа состоит в установлении отношений с людьми в наиболее интимном виде, на основе личных контактов, и в воздействии на них через эти связи для того, чтобы направлять их и выносить им оценки. Однако складывается впечатление, что для некоторых людей представляет большую трудность отличить голос Бога от других звуков, рождающихся в душе.

Не являются ли эти «другие» звуки проявлением ели-Сатаны?

Да, являются. Вот почему Сатана описывается в Библии словами, говорящими о его исключительно злой природе и не оставляющими места для сомнений в отношении его мотивов. Характер Сатаны определяется как греховный, нечистый, исполненный зла, хитрый, вкрадчивый, лживый и жестокий. Он изображается в образе волка, рычащего льва и змеи. Среди слов, которые используются при описании Сатаны, можно найти такие, как убийца, дракон, старый змей, нечистый, лжец, князь тьмы, и более двадцати других имен, которые характеризуют его природу как носителя зла, с которым ничто не может сравниться.

Цель таких описаний Сатаны в Священном Писании заключается в том, чтобы показать, что «отец лжи» заслужил свою репутацию за счет тех, кого он обрек на проклятье. У меня нет сомнений, что Сатана часто создает у человека деструктивные впечатления и предчувствия, чтобы осуществлять свои дьявольские цели.

Вы рассказали о том, что услышали предупреждение о возможной смерти кого-то из ваших близких в то время, когда молились. Неужели Сатана может обратиться к человеку в минуты его усердной молитвы?

Разве Иисус Христос не подвергался искушению со стороны дья-

вола, когда он совершал сорокадневную молитву и постился, уйдя в пустыню?

Да, дьявол может достичь наших ушей в любое время. Позвольте мне пойти дальше, утверждая, что наносящие человеку вред впечатления и предчувствия могут содержать обманчивые признаки Божьего откровения. Они могут появляться и повторяться на протяжении многих месяцев и быть такими же сильными, как любые другие эмоциональные впечатления в нашей жизни. Это могут подтвердить наши единоверцы, а их подлинность удостоверяется с поразительной силой выдержками из Писания.

Считаете ли вы, что некоторые впечатления и ощущения оказываются плодами нашего собственного воображения?

В некотором смысле все они являются таковыми. Я имею в виду, что все наши мысли и чувства зависят от нашего физического и психологического состояния в данный момент. Разве вы не замечали, что на ваши ощущения и впечатления влияют такие факторы, как продолжительность сна, состояние здоровья, степень уверенности в себе, и многие другие условия, вторгающиеся в нашу жизнь во время принятия решений или оценки ситуации? Мы попадаем в ловушки своего земного брэнного существования, и наше восприятие неизбежно оказывается под влиянием нашей человеческой природы.

Иногда мне кажется, что мои предчувствия послушно подсказывают то, что мне больше всего хотелось бы услышать. Однажды я почувствовал, как меня буквально что-то подталкивает перейти на новую работу, где выше зарплата и короче рабочий день.

Вы помогли мне вспомнить историю о священнике, получившем назначение в такой крупный и богатый приход, на который он никогда и не рассчитывал. Он так ответил на это известие: «Я помолюсь о том, чтобы это случилось, пока моя жена будет собирать вещи».

Очень трудно отличить мысли и впечатления, которые порождаются нашими желаниями, от воли Господа. Человеческая мысль порой послушно пытается убедить себя, чтобы помочь человеку поступить по своему разумению. Пожалуй, самым поразительным приме-

ром такого самообмана можно назвать случай, произошедший с одной молодой парой, которую мне пришлось консультировать. Они решили вступить в сексуальные отношения до свадьбы. Оба они получили церковное воспитание, поэтому стремились найти способ, чтобы уменьшить вину, связанную с запретным поступком. Оба они опустились на колени и стали молиться о разрешении поступать по своему желанию и будто бы получили «уверение», что все в порядке и они могут продолжать действовать в том же духе!

Я слышал рассказ одного мужчины о том, что ему приснилось, будто он должен жениться на определенной женщине. Разве возможно, чтобы Господь обращался к человеку через сновидения?

Не знаю. С определенностью можно сказать, что Он пользовался этим методом общения во времена, которые описаны в Ветхом Завете. Однако, как мне кажется, после пришествия Святого Духа роль сновидений в прямом общении с Богом стала гораздо меньше, так как Дух был послан для того, чтобы стать источником просветления (см. Евангелие от Иоанна, гл. 16).

Но даже во времена, предшествовавшие нисхождению Святого Духа, отношение к вещим сновидениям было неоднозначно. Так, Иеремия, сравнивая вещие сны со словом Божиим, называл их «болтовней». Лично я воздержался бы от принятия сновидения за подлинное общение с Богом, каким бы убедительным оно ни казалось, до тех пор, пока его происхождение и смысл не подтвердятся другим путем.

Что вы имеете в виду, когда говорите о том, что содержание и смысл вещего сна должны подтверждаться другим, путем?

Я имею в виду, что смысл «указания», данного человеку во сне, должен подкрепляться другой информацией. Предположим, что мне приснилось, будто я призван в Африку в качестве миссионера с медицинскими обязанностями. Прежде чем укладывать вещи, мне нужно осмыслить некоторые обстоятельства. Гожусь ли я для этой роли по своему воспитанию, опыту и интересам? Кто непосредственно сделал мне это предложение и какие предоставлены возможности?

Джон Уэсли написал в XIX веке: «Не торопитесь все приписывать Богу. Не делайте с излишней легкостью предположений, что сновидения, голоса, впечатления, видения и откровения исходят от Господа. Они могут исходить от Него. Они могут быть естественными явлениями. Но они могут исходить и от Дьявола. Поэтому не верьте любому духовному озарению, а сначала проверьте, действительно ли оно послано Богом.

В чем заключается смысл сновидений, с научной и психологической точек зрения?

По-видимому, сновидения выполняют две задачи. Во-первых, во время сна происходит как бы исполнение желаний, дается возможность выражения тех явлений, к которым человек порой так страстно стремится. Во-вторых, сны способствуют высвобождению чувства гнева и снятию стрессов, которые могут одолевать человека во время бодрствования. Сновидения помогают также оставаться в состоянии сна, когда начинает пробуждаться сознание. В наше время сновидения изучаются в лабораторных условиях, хотя их природа по-прежнему мало изучена и не понята до конца.

Если наши ощущения так ненадежны и чреваты опасностями, то как можно узнать волю Божию? Как определить различие между указаниями Святого Духа и обманчивыми, хитроумными воздействиями на нас Сатаны?

Обратимся к Священному Писанию в поисках поддержки. Ее мы найдем в словах, касающихся возможности Христа помочь нам в случае искушения: «Ибо как сам Он претерпел, быв искушен, то может и искушаемым помочь» (Послание к Евреям, 2:18).

Мы найдем поддержку в словах, касающихся способности Бога сообщить нам свою волю: «...непрестанно благодарю за вас Бога, вспоминая вас в молитвах моих, чтобы Бог Господа нашего Иисуса Христа, Отец славы, дал вам Духа премудрости и откровения к познанию Его, и просветил очи сердца вашего, дабы вы познали, в чем состоит надежда призвания Его, и какое богатство славного наследия Его для святых, и как безмерно величие могущества Его в нас, верующих по действию державной силы Его» (Послание к Ефесянам, 1: 16-19).

Мы найдем ее также в словах о превосходстве силы Господа над Сатаной: «Дети! Вы от Бога, и победили их; ибо Тот, Кто в вас, больше того, Кто в мире» (Послание Иоанна, 4: 4).

Если речь идет о божественном обещании направлять нас и руководить нами, то можно привести такие слова: «Вразумлю тебя, наставлю тебя на путь, по которому тебе идти; буду руководить тебя, око Мое над тобою» (Псалтырь, псалом 31: 8).

В сокращенном виде можно сказать, что в этих четырех отрывках из Писания даются следующие обетования.

1. Иисус подвергся искушению Сатаны, когда Он сходил на Землю, поэтому Он во всеоружии, чтобы справиться с дьяволом и защитить нас.
2. Самим Господом, правящим Вселенной, нам дана возможность испытать «внутреннее просветление» и «духовную мудрость».
3. Дьяволу наносит полное поражение сила всеведения Господа, которая живет внутри нас.
4. Подобно отцу, ведущему по жизни своих доверчивых детей, Господь будет направлять наши шаги и учить нас Своей мудрости.

Эти четыре высказывания из Священного Писания подкрепляются множеством других, в которых нам в жизни также обещается руководство Бога, забота и указание пути.

Можете ли вы объяснить, что происходило с теми христианами, которые двигались на ощупь в темноте и в конце концов оступились и упали? Как объяснить случаи, в результате которых дьявол заманил христиан в ловушку, заставил их веровать и действовать, следуя его лживым обещаниям?

Священное Писание дает ответ на этот вызывающий тревогу вопрос. В Первом Послании святого апостола Иоанна говорится: «Возлюбленные! не всякому духу верьте, но испытывайте духов, от Бога ли они, потому что много лжепророков появилось в мире» (4: 1). Аналогичная заповедь дается в Первом Послании к Фессалоникийцам: «Все испытывайте, хорошего держитесь» (5: 21). Иначе говоря, в наши обязанности входит «испытывать» и «доказывать» все, включая правильность наших предчувствий и впечатлений. Поступать иначе

- значит дать дьяволу возможность одолеть нас несмотря на великую силу Святого Духа, который живет внутри нас. Возможно, нам не следовало бы всегда «испытывать» свои ощущения, если бы они не несли в себе опасность дьявольского искушения.

С помощью каких средств я могу «испытать» мои собственные ощущения и впечатления? Что надо предпринять, чтобы «доказать», что это воля Бога?

Лучший ответ на эти вопросы, который я когда-либо прочитал, был сформулирован в 1892 году Мартином Кнаппом. В своем до сих пор не потерявшем актуальности маленьком буклете под названием «Впечатления» он описал те импульсы, которые приходят сверху - от Бога, и сравнил их с теми, которые ведут свое начало снизу - от Сатаны. Святой Дух может разговаривать с нами через посредство откровений, к которым Его воля дает нам возможность прикоснуться, чтобы у нас создалось соответствующее впечатление. Но с нами могут говорить и наши духовные враги, насылая на нас такие впечатления, которые заставляют нас следовать их воле. К сожалению, часто между этими двумя видами посланий имеется большое сходство. По мнению Кнаппа, одна из задач дьявола состоит в стремлении добиться того, чтобы христианин поддался воздействию угодных ему впечатлений, принимая их за голос Бога. Когда так случается, то «дьявол получает все, что ему хотелось».

Если христианин стремится узнать волю Божию, ему надо оценивать, как советовал Кнапп, каждое впечатление и предчувствие очень осторожно, чтобы убедиться, насколько они соответствуют четырем характерным критериям.

Первый - соотношение с положениями Священного Писания. Выясните, можно ли считать, что ваши впечатления находятся в согласии с Библией. Руководство, посланное Богом, всегда бывает в согласии со Священным Писанием. Это обстоятельство служит нам надежной основой для выбора эталона, на который можно ссылаться.

Важный момент в этом способе состоит в обязательном использовании полного текста Библии и ни в коем случае не в выборе отдельных отрывков в качестве доказательств. Можно найти подтверждение почти любой точке зрения, если вырывать из контекста отдельные эпизоды или фразы.

Второй - правильность. «Откровения, которые исходят от Бога, всегда правильные», - говорит Кнапп. «Они могут противоречить на-

шим ощущениям, нашим предрассудкам и нашим естественным наклонностям, но они всегда правильны. Они выдержат любые испытания».

Я знаком с одной семьей, которая разрушилась только потому, что своевременно не был задан вопрос: «Разве это правильно?» Несмотря на то что в семье было четверо маленьких детей, у их матери возникло впечатление, что она «призвана» оставить их и полностью посвятить себя проповеднической деятельности. Без малейшего промедления она покинула детей, которые в ней сильно нуждались, предоставив их заботам отца, который работал шесть-семь дней в неделю.

Последствия такого решения были катастрофическими. Младший в семье ребенок постоянно просыпался по ночам, плакал и звал маму. Детям постарше пришлось взять на себя обязанности взрослых, к выполнению которых они были плохо подготовлены. В доме не оказалось никого, кто мог бы их воспитывать и согреть любовью, кто направлял бы развитие маленьких членов этой одинокой семьи. Я не могу поверить, что откровение, которое произвело такое впечатление на их мать, исходило от Бога, так как оставлять детей - это деяние, которое не согласуется с Писанием и не может быть названо правильным. Подозреваю, что у женщины были какие-то другие мотивы, заставившие ее бросить семью, а Сатана обеспечил ей внешне благородное объяснение, позволявшее скрыть истинные причины поступка.

Кнапп писал: «Миллионы внушенных нам мыслей после заданного простого вопроса: »Правильны ли они?" - поблекнут, заставят призадуматься, вызовут смущение, замешательство, и в результате от них придется отказаться».

Третий критерий касается «провиденциального момента». Объясняя важность черт провиденциальности, провидческого характера внушений, Кнапп приводил слова Ханны Уайтолл Смит, которая написала в книге «Христианский секрет счастливой жизни»: «Если направляющее нас внушение исходит от Святого Духа, то для его исполнения всегда открыт путь. Господь гарантирует нам это, говоря: »И когда выведет своих овец, идет перед ними; а овцы за ним идут, потому что знают голос его" (Евангелие от Иоанна, 10: 4). Обратим внимание на выражения «идет перед ними» и «за ним идут». Он идет впереди, чтобы открывать нам дорогу, а нам нужно следовать по пути, который Он для нас открыл. Когда христианин стремится выбрать свой собственный путь и ему приходится преодолевать сопротивление противодействующих сил, это означает, что мысль, внушенная ему, не несет знака Божьего руководства. Если Господь идет перед

нами, Он будет открывать перед нами все двери, и нам не придется пытаться их «выставить силой».

Четвертый - разумность. Апостол Павел отозвался о христианской жизни как о «разумном служении». Соответственно можно ожидать, что воля Божия находится в гармонии с суждением, основанном на духовном просветлении. От нас не требуется совершать абсурдные и глупые поступки, которые лишены здравого смысла и рассудительности. Кнапп говорил: «Бог дал нам способность к рассуждениям намеренно, и Он с уважением относится к этому, призывает нас к рассудительности, и все Его направляющие нас в жизни внушения звучат в унисон с этим намерением».

Из четырех критериев Кнаппа труднее всего воспользоваться возможностью проверить «провиденциальные моменты». Не могли бы вы привести пример такой проверки?

Лично я пришел к понимаю, что следует учитывать проявления провиденциальности в том, что сообщает мне Божью волю. Мое восприятие предчувствий является для меня чем-то большим, чем просто «предошущение». Оно заставляет меня обратить более пристальное внимание на конкретные свидетельства их природы, которые можно обнаружить вокруг. Например, в 1970 году мы с женой размышляли о целесообразности продажи старого и покупки нового дома, который лучше подходил бы к нуждам нашей растущей семьи. Однако при таком намерении приходится рассматривать много факторов. На стиль жизни, систему ценностей и даже на чувство безопасности семьи большое влияние оказывают люди, которые живут по соседству. У меня было ощущение, что нельзя продавать наш дом и покупать новый, не попытавшись получить конкретное указание от Господа.

После того как я обратился к Богу с молитвой, мне пришло в голову, что нужно продавать дом, не прибегая к услугам агента по продаже недвижимости. Если удастся его продать, то это станет знаком Божьей воли, указывающим на дальнейшие действия. На протяжении двух недель объявление со словами «Продается» висело перед нашим домом, оставаясь незамеченным. Оно никого не привлекло, нам никто не позвонил по телефону и не зашел в дом. Следовательно, ответ на мою молитву был отрицательным.

Я убрал объявление и подождал двенадцать месяцев, прежде чем еще раз обратиться с этим вопросом к Богу. И нам удалось продать дом за ту цену, которую я хотел выручить за него, не потратив ни цента на объявления и на оплату сделки по продаже недвижимости. У меня не осталось сомнений в том, что к этому времени Господь наметил для нас другой дом.

Почему вы думаете, что ранее дом Не был куплен по причинам экономического характера или потому, что мимо него просто не проходил покупатель, которого он мог бы заинтересовать? На каком основании вы утверждаете, что результат ваших действий предопределен Господом?

Никогда нельзя доказать, что стоит за явлениями, основанными на вере, так как «вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом» (Послание к Евреям, 11:1). Невозможно заставить скептика признать, что Господь повлиял на продажу моего дома, так же как нельзя убедить его в истинности моих переживаний, которые я испытал, когда стал христианином. Понятно, что не сам факт продажи дома убедил меня в том, что в это дело вмешался Господь. Все дело в ощущениях, которые возникли у меня во время молитвы, когда, встав на колени, я обратился к Нему с просьбой направить мои действия. У меня имеются основания верить в то, что Господь заботится обо мне и о моей семье и слышит меня, когда я прошу у Него совета. Поэтому мое истолкование события основывается не на фактах, а на вере. Духовные переживания всегда должны покоиться на этом основании.

Возможны ли ситуации, когда четыре положения Кнаппа оказываются недостаточными и христианин остается в сомнении: «Является ли полученное им внушение волеизъявлением Господа?» Может быть, истинный христианин знает, в каком случае речь идет о воле Господа?

Ваш вопрос редко освещается в книгах, занимающихся проблемами Божьей воли. Однако у меня создалось мнение, что мы должны

открыто взглянуть на эту проблему. Полагаю, что наступают времена в жизни самых преданных верующих, когда на них обрушивается волна замешательства и сомнения. Что, например, мог чувствовать Иов, когда все в его жизни начало рушиться и разваливаться? Члены его семьи погибли, его скот был уничтожен, а сам он покрылся язвами с головы до ног. Причем самым трагическим в его ситуации было то, что у него не было возможности познать сакральный смысл происходящего. Он знал, что, вопреки обвинениям со стороны его «друзей», на нем нет греха, и ему казалось, что Господь отдалился от него. «О, если бы я знал, где найти Его, и мог подойти к престолу Его!» - вопрошал Иов (Иов, 23: 3). «Но вот я иду вперед, и нет Его, назад, и не нахожу Его; делает ли Он что на левой стороне, я не вижу; скрывается ли на правой - не усматриваю», - отвечал он себе (Иов, 23: 8, 9).

Были ли переживания Иова чем-то исключительным, уникальным? Думаю, что это не так. В процессе выполнения моих обязанностей, связанных с консультированием семей, исповедующих христианство, я узнал, что даже самые искренние, преданные верующие также проходят через бури и испытания. Мы оказываем исключительно плохую услугу молодым христианам, заставляя их думать, что только грешники испытывают сомнения, замешательство и переживают периоды подавленности в своей жизни.

Мы должны помнить, что Господь - это не услужливый джинн, который появляется из бутылки, чтобы удалить все испытания и препятствия, которые встречаются на нашем пути. Естественно, Он никому не обещал, что составит восьмилетний план, в котором будут обозначены все возможные коллизии. Скорее, Он выражает нам Свою волю только на сегодня. Свое завтра мы должны встретить, когда придет его время, а беседы, которые мы ведем с Богом во время молитвы, должны содержать значительный элемент веры в Его помощь.

Бывают ли в жизни христиан времена, когда смысл воли Божией и Его действий оказывается им непонятен?

Да, и мне жаль, что в настоящее время распространилось такое поверхностное учение, в котором этот факт отрицается. В книге Исайи говорится: «Мои мысли - не ваши мысли, не ваши пути - пути Мои, говорит Господь» (Исайя, 55: 8). Более того, как подтверждает Апостол Павел, мы видим все как бы через темное стекло. Выражаясь

в более доступных терминах, можно сказать: бывают времена, когда поведение Бога становится не только недоступным нашему пониманию, но и вызывает недоумение.

Следует ли из этого утверждения, что мы можем молиться Богу, просить, чтобы Он позволил нам узнать Его волю, однако не «услышим» немедленного ответа на свою молитву?

Думаю, что да. Но я также убежден, что в период душевной смуты Господь находится вблизи от нас и управляет ситуацией даже в то время, когда мы его не ощущаем, причем в такой же степени, как и в минуты душевного подъема. Нам не придется выпутываться из ситуации в одиночку. Благодаря таким периодам испытаний наша вера только укрепляется. Во 2-м Послании к Коринфянам (2: 8-10) прекрасно описывается в общих чертах единственно возможное отношение к жизни, которого следует придерживаться в напряженное время:

«Мы отовсюду притесняемы, но не стеснены; мы в отчаянных обстоятельствах, но не отчаиваемся; мы гонимы, но не оставлены; низлагаемы, но не погибаем. Всегда носим в теле мертвость Господа Иисуса, чтобы и жизнь Иисусова открылась в теле нашем» (4: 8-10).

Я знаю многих людей, которые решают финансовые вопросы, опираясь на рекомендации астрологов. Даже деловые мероприятия они ставят в зависимость от их предсказаний. Что вы думаете об астрологических рекомендациях? Имеются ли какие-либо научные подтверждения такой практике?

Ни одно из новых общественных увлечений, появившихся в последние годы, не обнаруживает такого духовного убожества, какое свойственно нынешней приверженности астрологии. Меня просто поражают эти люди, выступающие по телевидению, включая политиков и представителей американской молодежи. Даже бывший президент Франции Жорж Помпиду признался на пресс-конференции, что он советовался со своим астрологом, прежде чем выступить с речью

по серьезным вопросам или принять решение по государственным делам.

Смешно думать, что между мной и Адольфом Гитлером, королевой Елизаветой, Гарри Трумэном, Уильямом Шекспиром, Бингом Кросби, Уилли Мейсом, Хо Ши-Мином и Голдой Меир должно существовать много общего только потому, что все мы родились под знаком Тельца! Что за глупость предполагать, будто успех наших деловых предприятий, наше здоровье и даже наши сексуальные отношения предопределяются тем, как были расположены звезды и планеты в тот день, когда мы родились! И тем не менее в Соединенных Штатах имеется более 10 тысяч астрологов, которые действуют постоянно, предлагая свои советы по любым вопросам, начиная с заключения коммерческих сделок и кончая совместимостью человека и его собаки.

Не имеется ни малейшего научного свидетельства в поддержку обоснованности таких лишенных логики, атеистических по своей сути представлений. Известно, что один всезнающий астролог посоветовал Гитлеру напасть на Россию, и это стало его величайшей ошибкой! Тем не менее миллионы людей, верящих в астрологию, обращаются к гороскопам в надежде обрести истину и мудрость.

Недавно во время телевизионной дискуссии я познакомился с одним знаменитым голливудским актером. В ожидании момента, когда нужно будет появиться на экране телевизора, мы сидели вместе. Со мной была и моя жена. Очевидно, пытаясь сделать ей комплимент, актер сказал: «Держу пари, что вы - Стрелец, ведь все самые очаровательные женщины рождаются под этим знаком!». Меня так потрясла глупость подобного утверждения, что я почувствовал необходимость опровергнуть его слова. Стараясь не ранить его самолюбие, что, признаться, было довольно сложно, я спросил актера: «Предпринимали ли вы хотя бы какие-нибудь усилия, чтобы подтвердить свою гипотезу?» Потом я заметил, что не грех было бы проверить даты рождения всех девушек, которые будут участвовать в конкурсах на звание «Мисс Америка» или «Мисс Вселенная» в следующем году. Довольно быстро я понял, что лучший способ прекратить разговор с человеком, который верит в астрологию, - перейти к научному обоснованию астрологических прогнозов и советов.

В 1960 году астрологи всего мира объявили, что в этот год установится самое неблагоприятное за 25 тысяч лет расположение планет. Семь из девяти планет должны были выстроиться в одну линию, что предвещало старушке Земле плохие времена. Предсказания индийских астрологов походили на бред. А американские звездочеты пророчили всевозможные беды от землетрясения в Калифорнии, по-

еле которого она де погрузится на дно Мирового океана. Но фатальный день пришел и ушел, а число несчастий и катастроф было не больше, чем в любой другой год. Астрологи упускают из виду один фундаментальный факт: судьбой человека не управляют планеты. И сам человек, и небесные тела находятся в не подлежащей сомнению власти Всемогущего Господа!

Когда астрологические советы передаются по радио или по телевидению, выступающие обычно стараются от них отмежеваться, и, как бы снимая с себя ответственность, сообщают, что они не стремятся внушить кому-либо серьезную веру в астрологию, а рассказывают о гороскопах только для того, чтобы развлечь и позабавить публику. Стоит ли тогда говорить об этом всерьез? Астрология, по-моему, становится способом занятого времяпрепровождения для собственного удовольствия и развлечения. А как тогда быть с миллионами американцев, которые каждый свой день со всеми его событиями ставят в зависимость от расположения звезд? Может быть, все-таки лучше верить в этот миф, чем не верить ни во что? А может, следует рассматривать астрологию как коварную систему взглядов на мир, которой надо противостоять во что бы то ни стало?

Недавно один психиатр, высказывания которого часто цитируются, поведал, что он убеждает своих пациентов полагаться на своих астрологов, хотя вполне признает, что с научной точки зрения их предсказания ничего не стоят. Я ни в коей мере не могу с ним согласиться! Астрология - это не просто мифическая чепуха, она представляет опасность для тех, кто попадает в ее тенета. Одно из серьезных оснований для беспокойства состоит в том, что она становится подменной здравого смысла и житейской мудрости. Например, юноша или девушка могут выбрать себе партнера для супружеской жизни на основе совместимости их гороскопов, серьезно не задумываясь о значении этого решения для своей последующей жизни. Некоторые люди откладывают необходимые действия или не придают им значения, только потому, что в их гороскопах на это время дан совет «ничего не предпринимать».

Нет такого способа, с помощью которого можно было бы подсчитать, сколько важных решений принимается каждый день, причем решений, основанных на расположении звезд, таких, которые оказывают серьезное воздействие на жизнь семьи, коммерческие дела и даже на ведение государственных дел. Насколько это рискованно - определять чью-то судьбу подбрасыванием такой ненадежной монеты! Наивный человек, поверивший в астрологические советы, обменивает собственное понимание реальных фактов, здравый смысл, жизненный опыт и трезвый расчет на претендующие на всезнайство дешевые

журналы с астрологическими прогнозами. Он напоминает мне человека, доверчиво «опирающегося» на ветер, стоя наверху десятиэтажного здания. Кажется, что он удерживает равновесие, слегка покачиваясь из стороны в сторону, но это равновесие весьма неустойчиво. Рано или поздно сила ветра уменьшится, и человек в одно мгновение нырнет вниз. Аналогичным образом приверженец астрологии имеет лишь видимость опоры, которая скорее всего не способна удержать его. Когда на него обрушатся обстоятельства, несущие несчастья и страх, а такое случается с любым человеком, он станет лихорадочно хвататься за что-нибудь устойчивое и надежное. Но вряд ли он найдет какую-нибудь поддержку в мифе и предрассудке, на которые он пытался до этого опираться. Поверьте мне, пожалуйста, когда я говорю, что как профессионал лично сталкивался с людьми, которые в ужасе скатывались вниз, после того как теряли свою ненадежную опору. Ничего себе забава! Вот вам и развлечение!

Почему же так много высокообразованных и интеллигентных людей следуют своим гороскопам, если астрология безосновательна и научно не подкреплена?

По-моему, имеется три ответа на этот вопрос.

1. В последние годы в жизни многих людей, которые раньше верили в Бога, образовался огромный духовный вакуум. Теперь, когда их Бог мертв, они в отчаянии ищут замену ему, чтобы в какой-то степени обрести уверенность в понимании смысла жизни.

Известно изречение: «Суеверие - это червь, который выбирается из могилы мертвой веры». Иначе говоря, люди должны иметь что-то, во что они могли бы верить. При отсутствии осмысленной веры в Бога надежная опора подменяется суеверной чепухой.

2. Астрология - это единственная в своем роде «религия», которая не возлагает никаких обязанностей на своих последователей. Чтобы следовать ей, человек не должен ходить в церковь, не должен платить церковную десятину, подчиняться религиозным нормам, проявлять нравственность и честность или прино-

сить жертвы во имя веры. От последователей астрологии не требуется, чтобы они несли свой крест или умирали ради нее.

Все, что должен делать такой последователь, - это читать в ежедневных газетах слова священников этой «религии», которые сами себя назначили на эту роль. Наверное, еще надо платить 3,75 доллара за супернадешный, индивидуализированный гороскоп, который составлен с помощью суперсовременного компьютера.

3. Было бы неразумно недооценивать реальную силу, которая скрывается за нынешним интересом к астрологии. Совершенно ясно, что она является орудием Сатаны. Даже самое точное предсказание астролога несет на себе печать демонического вмешательства главного врага Господа.

В этих ответах выражено не просто мое мнение по данному вопросу, которое, собственно, не так уж и важно. Такова точка зрения самого Господа, которая многократно высказывалась в Священном Писании. Следующие два отрывка из Библии позволяют суммировать суть Его завета в отношении практики астрологии и колдовства:

«Слушайте слово, которое Господь говорит вам, дом Израилев. Так говорит Господь: не учитесь путям язычников и не страшитесь знамений небесных, которых язычники страшатся» (Иеремия, 10: 1,2).

«Оставайся же с твоими волшебниками и с множеством чародейств твоих, которыми ты занималась от юности твоей; может быть, пособишь себе, может быть, устоишь. Ты утомлена множеством советов твоих; пусть же выступят наблюдатели небес и звездочеты и предвещатели по новолуниям и спасут тебя от того, что должно приключиться тебе.

Вот они, как солома; огонь сжег их; не избавили души своей от пламени; не осталось угля, чтобы погреться, ни огня, чтобы посидеть перед ним. Такими стали для тебя те, с которыми ты трудилась, с которыми вели торговлю от юности твоей. Каждый побрел в свою сторону; никто не спасает тебя" (Исайя, 47: 12-15).

Глава 33

ПРОБЛЕМЫ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

В большинстве своих книг и бесед вы обращаетесь к молодым женам и матерям. Но и у пожилых женщин возникает много проблем. В своей жизни я прошла почти все этапы, которые вы описали, включая климакс. Я хочу узнать, как с достоинством войти в пожилой возраст. Мне бы не хотелось стать докучливой, угрюмой старухой. Не могли бы вы дать советы, которые помогли бы мне избежать некоторых проблем, характерных для женщин пенсионного возраста?

Существует, по-моему, четыре вида опасности, которых необходимо избежать.

Во-первых, постарайтесь не попасть в ситуацию одиночества. Рейбен Уэлч написал книгу под названием «Мы действительно нуждаемся друг в друге», и в этом отношении он абсолютно прав. Одиночество - это скверная штука. Она разрушает разум. Когда человек приближается к старости, он не должен позволять себе замыкаться в четырех стенах собственного дома, отрешаясь от людей. Необходимо поддерживать социальные контакты даже тогда, когда легче всего остаться дома. Советую звонить своим друзьям. Возможно, они тоже испытывают одиночество. Чаще бывайте на людях и помните, что

одиночество не создается другими людьми, обычно мы создаем его сами.

Во-вторых, постарайтесь не угодить в ловушку апатии, куда попадает множество пожилых людей. Как-то я прилетел в Чикаго очень поздно вечером и обнаружил, что комнату в отеле, которую я заранее зарезервировал, отдали кому-то другому. Управляющий считал себя обязанным помочь мне найти пристанище, но все отели оказались заполненными. Наконец он нашел комнату в приюте для престарелых. Мой краткий опыт пребывания в этом заведении был для меня откровением и привел меня в состояние депрессии. Утром, когда я спустился к завтраку, я увидел четыреста или пятьсот престарелых людей, которые расположились в огромном вестибюле. Большинство сидело молча, не вступая в общение и не беседуя, даже не читая газет. Многие сидели, покачивая низко опущенной головой, словно их клонило в сон, или устремив взгляд в никуда. Не было никакой активности, никакого интереса друг к другу, никакого общения. Как печально было видеть так много одиноких людей, каждый из которых был погружен в собственные мысли. Апатия и ее ближайший родственник - одиночество - это опасные враги пожилых людей.

В-третьих, старайтесь не поддаваться искушению проникнуться жалостью к себе. Это может убить вас в буквальном смысле этого слова. Люди, поддавшиеся этому чувству, на самом деле прислушиваются к самой коварной лжи, которую им нашептывает дьявол. Вместо того чтобы отдаваться чувству жалости к себе, советую отдавать свои силы и время другим людям. Например, испеките что-нибудь для соседки, пошлите цветы и напишите открытку своим друзьям. Войдите в мир других людей и включите заботу о них в свои молитвы.

В-четвертых, избегайте опасности впасть в безнадежность и отчаяние. Многие пожилые люди привыкают думать о себе так: «Я становлюсь старой. Впереди меня ничто не ждет, кроме смерти... жизнь кончилась». Такое чувство безнадежности особенно непростительно для христиан, которые всегда должны быть нацелены на будущее. Действительная красота христианства состоит в чудесной гарантии того, что за пределами этого мира есть другой, в котором не будет ни боли, ни страдания, ни одиночества.

Незадолго до смерти моего отца я увидел чудесное проявление этой надежды на жизнь после жизни. Мы шли с отцом по деревенской дороге, тихо беседуя о жизни и ее смысле. А потом он высказал свои соображения в отношении вечной жизни, которые я никогда не забуду. Когда он был молодым человеком, ему не казалось важным и ценным сознание, что у человека есть возможность будущего существования на небесах. Он наслаждался своей молодостью, и мысль о жиз-

ни, которая грядет за могилой, была в положении жемчужины, закопанной в пыль и грязь. Предполагалось, что жемчужина красива, но ее прелести не было видно, поэтому трудно было себе ее представить. Но с годами, когда отец становился старше и стал ощущать разного рода неудобства, связанные со старением, включая серьезный сердечный приступ, различные боли и недомогания, все наслоения, которые покрывали эту жемчужину вечной жизни, отваливались от нее одно за другим. И в конце концов она засверкала ярче, чем любая другая вещь, которой мы владеем, и стала восприниматься как самая большая награда.

Мой отец обрел эту жемчужину, которая засияла, придав особое значение его земному существованию даже в период зимы его жизни. Слава Богу, такая благословенная надежда доступна каждому из чад Божьих, включая вас и меня!

Опишите, пожалуйста, физические изменения в организме, которые появляются в процессе его старения.

Ухудшение состояния в пожилом возрасте - это не внезапное расстройство деятельности всех систем в организме, причем с одинаковой скоростью и на одном и том же уровне. Существует определенный порядок, в котором происходит ухудшение состояния в нормальных условиях, то есть когда нет какого-нибудь болезнетворного фактора, изменяющего этот порядок. Как протекает нормальный процесс старения?

В первую очередь снижается способность к чувственному контакту, в том числе и на уровне восприятия внешнего мира. Хрусталик теряет способность фокусировать глаз на предметах, поэтому пожилым людям чаще всего приходится носить очки, чтобы обеспечить возможность видеть как вблизи, так и вдали. В некоторых случаях развивается катаракта, которая приводит к дальнейшему ухудшению зрения.

Способность к восприятию звука снижается, так как изнашивается слуховой аппарат, и человек уже не может так хорошо слышать, как это было раньше. Вначале обычно уходит способность различать высокие частоты, потом теряется способность воспринимать звук в нижних регистрах. Атрофируются вкусовые рецепторы во рту и на языке, поэтому понижается ощущение вкуса пищи, теряется удовольствие от самого процесса питания, которое человек испытывал

ранее. Уменьшается способность различать запахи, что также делает пищу менее вкусной, так как в наибольшей степени удовлетворение от еды достигается за счет ее аромата. Кожа становится сухой и грубой. Таким образом, снижается способность пяти органов чувств, которые становятся менее эффективны в процессе получения внешней информации и передачи ее мозгу.

В более позднем возрасте у человека начинаются изменения моторной активности, способности эффективно координировать свои движения. Понижается способность управлять кончиками пальцев, потом снижается подвижность кисти, затем запястья, предплечья и, наконец, плеча. Снижение уровня координации движений распространяется от периферийных частей тела к его центру. Вот почему возраст престарелых людей выдает их дрожащий почерк. Постепенно наступает очередь сердечно-сосудистой системы. Жир внутри и вокруг сердца заставляет его работать с большими усилиями. Когда пожилой человек чрезмерно напрягает силы, то потом ему требуется более длительное время, чем раньше, чтобы восстановилось нормальное кровообращение. К сердечным нарушениям добавляется постепенная утрата эластичности сосудов. На стенках артерий накапливается холестерин, ограничивается ток крови, что может привести к сердечной недостаточности, инфаркту, инсульту и к другим сердечно-сосудистым нарушениям. Периферическая нервная система больше не может достаточно эффективно регулировать процессы организма, в результате обостряются проблемы, связанные с кровообращением.

Прекращается действие репродуктивной системы. У женщин это чаще всего происходит примерно к 45 годам, а у мужчин - в 50 - 60 лет. Жизнь больше не доверяет нам самого ценного подарка - способности к продолжению рода.

В общих чертах примерно такие изменения характеризуют процесс старения.

Неизбежно ли снижение по мере старения сексуального желания? Когда это происходит: на пятом, шестом или седьмом десятке лет?

Как для мужчин, так и для женщин не существует таких органических причин, в связи с которыми они должны по мере старения испытывать меньшее сексуальное желание. Аппетит к сексуальным удовольствиям больше зависит от состояния рассудка и эмоциональных отношений между супругами, чем от хронологического возраста.

Если мужчина и женщина чувствуют себя старыми, видят друг у друга внешнюю непривлекательность, то они могут утратить интерес к сексу, но, повторяю, по причинам, в которых возраст играет только вторичную роль. С точки зрения физического состояния, это миф, будто мужчины и женщины после наступления климакса обязательно должны стать безразличными к сексу.

Что больше всего стремится получить женщина от своего мужа, когда ей исполняется 50, 60 или 70 лет?

Женщина хочет получить такие же уверения в любви и уважении, которые делали ее счастливой, когда она была моложе. Она испытывает в этом необходимость. Именно в этом заключается красота верной и преданной любви, отмеченной привязанностью на всю жизнь. Мужчина и женщина могут на склоне лет вместе оказаться перед лицом каких-то неприятностей, но при этом оставаться близкими друзьями и союзниками. В противоположность такой ситуации, исполненный молодости и сил защитник сексуальной свободы и случайных связей войдет в более поздние годы своей жизни опустошенным, неспособным ничего вспомнить, кроме разбитых отношений и телесных радостей. У такой близорукой философии, получившей большую популярность в настоящее время, имеется вполне предсказуемый финал. Следует признать, что преданная любовь требует больших затрат, но зато она приносит самые дорогие плоды в нелегкие годы заката жизни.

Глава 34

ДОКТОР ДОБСОН РАЗМЫШЛЯЕТ О ПРОБЛЕМАХ СЕМЬИ

В этот раздел книги включено интервью с доктором Добсоном, которое провела и опубликовала редакция журнала «Кристен Геральд».

БЕСЕДА С ДОКТОРОМ ДОБСОНОМ - ОДНИМ ИЗ КРУПНЕЙШИХ В АМЕРИКЕ ЭКСПЕРТОВ ПО ВОПРОСАМ СЕМЬИ

Скажите, пожалуйста, существует ли формула, применимая к решению семейных проблем с позиции христианства?

Альберт Эйнштейн потратил последние тридцать лет своей жизни на красивую попытку сформулировать теорию, которая могла бы объяснить все физические процессы и явления. Но он так и не добился успеха. У меня имеются аналогичные сомнения относительно возможности свести человеческую личность к одномерному представлению. Люди слишком сложны, чтобы до такой степени упрощать суть их личности. Однако существует, наверное, та единственная «формула», которая может быть применима к человеческим отношениям. Конечно, я имею в виду красивое и короткое слово «любовь». Наблюдения подтверждают, что конфликты разрешаются как бы сами по себе, когда люди живут в соответствии с заветами, данными апостолом

Павлом в Первом Послании к Коринфянам, гл.13, где говорится о проявлениях любви. Любовь несовместима с хвастливостью, раздражительностью, завистью, ревностью, эгоизмом, нетерпеливостью, заносчивостью и т.д. В этой главе содержится исчерпывающее предписание о том, как вести гармоничную жизнь, и я сомневаюсь, что какое-нибудь новое «открытие» позволит сказать об этом лучше.

Объясните, пожалуйста, практический смысл ваших рассуждений. Каким образом, к примеру, можно воспользоваться предложенной «формулой» применительно к детям, которые постоянно дерутся и ссорятся?

Убежден, что истоки многих проблем эмоционального характера, от которых страдают некоторые взрослые люди, можно проследить, если проанализировать ранние годы их жизни в семье. Для этого нужно обратить внимание на проявления зависти и грубости в отношениях между детьми в семейном кругу и среди ровесников. Чувство собственного достоинства - хрупкий цветок, и его можно легко сломать насмешками и издевательствами, которые постоянно встречаются в среде детей. Но этого можно избежать. Одна из первостепенных обязанностей родителей и учителей, особенно тех, кто следует христианской вере, состоит в том, чтобы воспитывать детей в любви друг к другу. И этого можно добиться. У большинства мальчиков и девочек под ершистым, агрессивным характером скрывается нежная душа. Взрослые должны находить время для того, чтобы формировать у ребенка способность искренне сочувствовать своим сверстникам, страдающим какими-либо недостатками (умственной отсталостью, излишним ожирением, физической непривлекательностью), либо младшим по возрасту. Если ребенок в раннем возрасте не получает такого воспитания, то в его поведении может проявиться склонность к соперничеству и вражде, которая позже, в его дальнейшей жизни окажется барьером на пути служения Иисусу Христу.

Иначе говоря, способность ребенка сочувствовать ближнему вы рассматриваете как важный элемент христианского воспитания. Правильно я вас понял?

Да, Христос считал самым важным любовь к Богу и к ближнему.

Но, к сожалению, в воспитании мы часто упускаем из виду эту сторону христианской морали. Например, во многих воскресных школах детям рассказывают о деяниях Моисея, Иосифа и Даниила, но не вмешиваются в ситуации, при которых непослушные ученики унижают достоинство своих однокашников. Когда отсутствует направляющее воздействие взрослых, то и сама воскресная школа может стать опасным этапом в жизни ребенка. Мне бы хотелось, чтобы учитель всегда вставал на защиту ребенка, ставшего в классе «мальчиком для битья», так как такие поступки взрослых красноречивее любых слов демонстрируют детям ценность человеческой личности и любовь Иисуса Христа.

Некоторые считают, что вы в своих взглядах делаете слишком большой упор на авторитарность. Если точно придерживаться принципов, которые вы проповедуете, то, мне кажется, это может привести к развитию излишнего догматизма. Но в современном мире и так уже слишком много людей, напоминающих маленьких диктаторов. Как вы относитесь к такой критике ваших взглядов?

Я не считаю подобную критику оправданной. В своих книгах я старался предостеречь родителей от опасностей, связанных с проявлением жестокости и авторитаризма по отношению к детям, я постоянно говорю о хрупкой природе детской души. В моих книгах и статьях вы не найдете совета матерям и отцам не принимать во внимание чувства и переживания их мальчиков и девочек. Я никогда не советовал излишне часто прибегать к наказаниям детей за плохое поведение. Смысл того, что я говорил, сводится к моей вере в необходимость руководящей роли родителей в процессе воспитания. Я считаю, что у детей надо формировать чувство уважения к власти родителей и учителей, обращенной им на благо. Если такой взгляд называется авторитарным, то мне нечего больше сказать! Могу лишь добавить: мои собственные дети живут в атмосфере свободы, что оказалось возможным благодаря ВЗАИМНОМУ уважению между представителями разных поколений. Именно такой взгляд, основанный на необходимости взаимопонимания, одобряется Святым Писанием, в котором детям заповедано слушаться своих родителей, а родителям - не провоцировать детей на проявления непослушания. Мне нравится именно такое сочетание.

Какое влияние оказывают биохимические факторы на циклические изменения эмоциональной сферы и вообще на физическое состояние человека на протяжении всей его жизни? Оказывают ли они воздействие на наше представление о морали? Возможно ли примирение его с принципами религиозной морали? Почему периоды эмоционального подъема сменяются у человека периодами спада?

Наверное, ваш вопрос следует понимать так: «Может ли Господь требовать повиновения и согласия, если некоторые люди явно не в состоянии контролировать свои действия?» Честно говоря, этот вопрос беспокоил и меня. Например, гиперактивный ребенок более склонен к упрямству и неповиновению, чем спокойный и послушный. Повлияет ли такая склонность на его будущие взаимоотношения с Богом? А как быть с людьми с сексуальными отклонениями, которые стали такими в результате эмоциональных потрясений в годы формирования их личности? Какие исключения сделает Господь для человека, которого родители целенаправленно приучали к аморальным и атеистическим представлениям? А как быть с женщиной, которая терроризирует своего ребенка в дни, когда испытывает стресс, связанный с приближением менструации? Что сказать о человеке, на поведение которого, возможно, оказывает влияние биохимический фактор, в котором мы не можем полностью разобраться даже с медицинской точки зрения.

Эти проблемы ставят под сомнение возможность интерпретации подобных ситуаций с чисто человеческой позиции. Тем не менее они не мешают мне взглянуть на эти явления с теологической точки зрения. Я пришел к заключению, что всемогущий Господь, Который правит Вселенной, способен отнестись к этим людям, представляющим собой исключение из правила, с безграничной справедливостью. Я не считаю возможным рассуждать об оценочной системе Господа, так же как не способен охватить умом и другие стороны Его Божественной природы. Он ходит более возвышенными путями, чем те, которыми хожу я, а Его мысли устремляются выше, чем могут простирались мои мысли. Не потому ли в Библии дается нам заповедь не судить ближнего? Очевидно, что мы не обладаем способностями для выполнения этой задачи. Я знаю, что Господь требует от меня доверия и послушания. Когда дело касается поведения ближнего, то мне кажется, что я слышу, как Господь говорит мне: «Что тебе до него? Следуй за Мной!»

Как вы относитесь к теории биоритмов?

По своей природе человек - существо биохимическое. Можно определенно сказать, что наш организм действует в соответствии с моделями и ритмами, которые отличаются известной регулярностью. Например, репродуктивная система в организме женщины действует, подчиняясь 28-дневному циклу, и, по-видимому, подобные, хотя и менее явно выраженные циклические закономерности характерны и для мужчин. У человека наблюдаются также суточные циклы и колебания активности, например, из-за сдвига во времени при перелетах на дальние расстояния, когда наши внутренние часы не успевают перестроиться. К сожалению, на этих представлениях о химических процессах в человеческом организме пытаются построить вздорную теорию, которая связывает эти закономерности с «судьбой» человека. В некоторых книгах о биоритмах рассказывается об использовании даты рождения для расчета благоприятных и неблагоприятных дней в течение всей жизни человека. Однако нет ни одного доказательства, которое подтверждало бы подобное заявление.

В своих книгах и статьях вы сравнительно редко приводите отрывки из Библии, когда даете различные советы. У вас есть на это какая-то причина?

Большая часть моих книг и аудиозаписей была подготовлена, когда я работал в Детской больнице Лос-Анджелеса и в Медицинской школе Университета Южной Калифорнии. Для этого мне требовалось получить одобрение от комитета по публикациям, который рассматривал все, что было написано сотрудниками на эти профессиональные темы. Чтобы получить санкцию комитета, мне пришлось подойти с большой осторожностью к вопросу о насыщении моих книг обращениями к христианским идеалам и принципам. Я полагаю, что Господь наставил меня избрать такой мягкий стиль, благодаря которому мои книги получили определенное признание и среди людей, не желающих читать книги, написанные в традиционном христианском духе. В то же время у меня не было особого выбора в этом отношении. Но я должен сказать, что все мои тексты находятся в согласии с моим пониманием Священного Писания. И независимо от того, подтверждаю я свои суждения выдержками из Библии или нет, эталоном для меня остается Библия.

Иногда говорят, что желание изучать психологию возникает потому, что человек стремится познать самого себя. А вы хорошо себя знаете? Над какими своими качествами вы по-прежнему продолжаете работать?

Я постоянно познаю себя, и, по-видимому, буду работать над собой до самой смерти. Я терпеливо несу груз собственных недостатков и просчетов, которые мне хотелось бы исправить. Например, у людей существует такая особенность, как потребности собственного «Я». Она часто пробивается наружу и у меня. Мне так же, как и любому человеку, приходится бороться с собой в связи с необходимостью самоконтроля и самодисциплины. Тем не менее я думаю, что Господь принимает меня со всеми недостатками и помогает мне добиваться тех изменений, которые от меня требуются.

Возвращаясь к вашим аргументам в отношении ослабленного чувства собственного достоинства и заниженной самооценки, мне хотелось бы узнать ваше мнение по следующему вопросу: признает ли Библия нашу неполноценность в учении о первородном грехе?

Ни в коем случае! Мы сотворены по образу и подобию самого Господа. Он сказал, что каждый из нас стоит дороже, чем все богатства мира. Именно ввиду этого обстоятельства Христа не смущало, что, обращаясь к своим последователям, Он называл их братьями. Поэтому мы все являемся членами семьи Господа, которая представляет собой совершенно особую компанию. Полагаю, что Библия учит нас смиренно ходить пред Богом, «уважая других больше, чем самого себя», но и не унижая себя сомнениями в собственной значимости, отчаянием и утратой надежды. Нигде в Библии я не обнаружил требования ненавидеть себя и жить в стыде и в отвращении к себе. К сожалению, я знаю многих христиан, которые оказались сломленными чувством собственной неполноценности. Некоторые из них почерпнули это представление о своей неполноценности в церкви.

Могут ли библейские принципы, с одной стороны, и психологические представления, основанные на жизненном опыте и эмпирических данных,- с другой, дополнять друг друга?

Доктор Гэри Коллинс считает, что современная психология основывается на пяти представлениях, которые по существу носят гуманистический и атеистический характер. В их число входят эмпиризм, редукционизм, релятивизм, детерминизм и натурализм*. Если это утверждение признать правильным, то я согласен с тем, что психологу, придерживающемуся христианских взглядов, придется отказаться от некоторых знаний и представлений, полученных в рамках университетской программы. И мне пришлось поступить так же. Но место этих знаний занимают богатые сведения о природе человека, которые исходят от самого Творца человечества. В виде Библии мы получаем «пособие из первых рук», которое я считаю абсолютно истинным и в отношении психологических вопросов. Чтобы ответить на ваш вопрос, необходимо также сказать, что в жизни много явлений, в которых традиционные психологические представления полностью соответствуют библейскому учению.

Что характерно для современного христианского психолога?

Терапевты, например, отличаются спецификой подхода к лечению, а специалисты по воспитанию - своими методами воспитания. Мне хотелось бы особо отметить, что и в рамках конкретной профессии присутствуют подобные различия во мнениях. В Верховном суде,

Эмпиризм - философское учение, признающее чувственный опыт единственным источником знаний;

редукционизм - упрощение, сведение сложного к более простому, более доступному для решения;

релятивизм - метафизический принцип, на основе которого утверждается условность и относительность наших знаний, отрицается возможность объективной истины;

детерминизм - философское учение об объективной взаимосвязи и причинной обусловленности всех явлений;

натурализм - взгляд на мир, согласно которому природа выступает как единый и универсальный принцип объяснения всего сущего, исключающий все внеприродное.

например, бывает, что мнения по одному вопросу разделяются в отношении пять к четырем. Среди врачей существуют разногласия почти по каждому понятию в медицине, хотя пациенты чаще всего не знают этих разногласий. Поэтому следует признать, что психологи, придерживающиеся христианских взглядов, могут приходить к различным выводам в отношении сложной структуры человеческого сознания. Пока каши знания о феномене человеческого поведения не будут более полными, сохранятся различия во взглядах и среди ученых-психологов.

Выскажите, пожалуйста, свои соображения, которые могли бы подтвердить взгляды ряда молодых ученых на психологию как на науку, имеющую стратегическое значение с позиции христианства.

Занятия психологией предоставляют человеку уникальную возможность посвятить себя служению людям в качестве ученика и последователя Христа. К кому еще люди могут обратиться за профессиональной помощью в период стресса, когда они находятся в поисках ответа на вопросы, требующие принятия решений и выбора альтернативных вариантов? В такой ситуации человек достигает той точки восприимчивости к внешним воздействиям, при которой правильный совет может оказаться очень полезным, а плохой - привести к разрушительным последствиям. В своей практической деятельности я обнаружил, что добивался многого, когда высказывал обращающимся ко мне людям христианский взгляд на супружество, мораль, родительские обязанности и честность. Но я всегда оставляю за людьми право самим делать выбор. Этим я хочу сказать, что занятия христианской психологией - это благодарная профессия, которой может посвятить себя любой молодой верующий, но при обязательном условии - присутствия достаточно крепкой собственной веры и способности противостоять некоторым концепциям, которые будут внедряться в его сознание во время учебы в университете. Если молодой человек пойдет на компромисс по отношению к основным положениям веры, то он быстро перейдет к ложному истолкованию основ христианства и станет только помехой на пути распространения веры среди людей.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОММЕНТАРИЙ

В своем вступлении к настоящей книге я отмечал, что основную задачу при ее подготовке я видел в том, чтобы дать читателям рекомендации по вопросам повседневной жизни семьи. Я стремился разбить весь материал на отдельные конкретные проблемы, чтобы облегчить поиск в книге того вопроса и ответа, который волнует читателя. После завершения работы над книгой, в которую вошли 34 раздела, включающие более 400 вопросов и ответов, у меня возникло желание закончить ее объяснением ощущения, почему именно такое издание сейчас необходимо, а также сказать о взглядах, которые лежат в основе предлагаемых рекомендаций.

Когда-то в XIX веке, а может быть и раньше, при рождении ребенка на помощь неопытной матери приходило много друзей и близких, которые обеспечивали ей необходимую поддержку. Мало кто из тех женщин, тетушек, бабушек и соседок прочитал тогда хоть одну книгу по уходу за ребенком, но это им нисколько не мешало помогать матери. Они обладали какой-то удивительной мудростью, которая придавала им уверенность в обращении не только с младенцами, но и с детьми постарше. На каждый вопрос у них был заранее готов ответ. Возможно, не всегда он оказывался правильным, но главное не в этом. Суть в том, что пожилые женщины с многолетним опытом по уходу за маленьким человеком систематически обучали молодую женщину материнству.

Однако в результате исчезновения больших семей «занятие» по выполнению материнских обязанностей приобрело пугающий оттенок. У многих супругов нет сейчас в распоряжении друзей и родственников, готовых оказать им поддержку. Современные семьи живут

в своем изолированном мире, не допуская туда даже ближайших соседей. Кроме того, родители молодых супругов могут жить где-нибудь далеко, в Далласе, Детройте или Портленде. Я уже не говорю о том, что дети могут не доверять родителям, даже если те живут где-то поблизости. В таких условиях у молодых супругов может возникать беспокойство из-за своей неподготовленности к воспитанию детей. Доктор Бенджамин Спок так описывал их страхи, возникающие еще в родильном доме: «Вспоминаю матерей, которые плакали в тот день, когда им предстояло забрать своих младенцев домой. »Не знаю, что с ним делать?» - всхлипывала такая мама».

Беспокойства и опасения заставляют молодых родителей бросаться за помощью к различным «экспертам», чтобы получить информацию и совет. Они обращаются к педиатрам, психологам, психиатрам и педагогам за ответами на вопросы, касающиеся выполнения родительских обязанностей. Поэтому все большее число детей в последние сорок лет стало воспитываться в соответствии с профессиональными советами и рекомендациями. Пожалуй, нет ни одной страны на Земле, где обучение основам детской психологии и предложение услуг специалистов по вопросам семейной жизни достигло бы таких масштабов, как в Соединенных Штатах Америки.

А теперь самое время спросить: «Каков же эффект от подобного влияния профессионалов?» Казалось бы, что уровень умственного развития наших детей станет выше, чем у детей тех стран, где нет такой методической поддержки. Но на самом деле ничего подобного не произошло. Склонность к отклонениям в поведении юношей и девушек, наркомания, алкоголизм, нежелательные беременности, умственные расстройства и самоубийства широко распространены среди американской молодежи. Число этих неблагоприятных явлений продолжает устойчиво расти. Мне кажется, что на определенных направлениях мы провалили процесс воспитания детей! Конечно, я не настолько наивен, чтобы списывать все эти беды на счет плохих советов «экспертов», но я все-таки считаю, что они сыграли свою роль в создании проблемы. Почему? Потому что в целом психологам бихевиористского толка не хватало веры в величие христианской этики, и они просмотрели мудрость, которую несла в себе бесценная традиция!

Мне кажется, что XX век породил поколение профессионалов, которые сочли себя достаточно квалифицированными, чтобы пренебречь опытом и взглядами на родительские обязанности, накопленными и оправдавшими себя за более чем 2000 лет. Они заменили их собственными новаторскими представлениями, которыми располагали на данный момент. Каждый авторитет, основываясь на собственном

ограниченном опыте и отражая в своих сочинениях свои специфические предрассудки, подает нам личные домыслы и предубеждения так, словно он представляет Истину в последней инстанции. Например, один антрополог написал невероятно наглую статью в газете «Сатердей Ивнинг Пост» под названием «Мы, ученые, имеем право играть роль Бога»

Доктор Эдмунд Лич утверждал: «Нет никаких других источников для формирования моральных суждений, кроме самого ученого. В традиционной религии считалось, что принципы морали исходят от Бога. Но Богу только приписывалась власть устанавливать и закреплять правила морали, в силу также приписываемых Богу сверхъестественных способностей творить и разрушать. Теперь эти способности узурпировал человек, и он должен взять на себя моральные обязательства, которые с ним и связаны».

Эта цитата подводит итоги распространения многих нездоровых явлений в современном обществе. Такие амбициозные люди, как Эдмунд Лич, ставят под сомнение само существование Бога и хотят поставить себя на Его возвышающееся над миром место! Вооружившись такой властью, они с непоколебимой уверенностью предлагают вниманию публики свои смехотворные мнения. В свою очередь, потерявшие надежду семьи хватаются за эти сомнительные рекомендации как за спасательный круг, который чаще всего идет ко дну, прихватывая за собой тех, кто за них зацепился.

Ложные учения включали также утверждения о том, что наказания, в основе которых лежит любовь к ребенку, наносят ущерб, что безответственность - это нормальное явление, а религиозные наставления - опасны, что неповиновение - важный канал высвобождения гнева, а любая власть - опасна и т.д., и т.п. В самое последнее время такой взгляд на процесс воспитания стал даже еще более радикальным и антихристианским. Например, одна мать недавно говорила мне, что она участвует в одном проекте для молодежи, разработанном с помощью некоего психолога. Так вот, этот психолог объяснял родителям, что в целях воспитания у девушек более здорового отношения к сексу их отцы должны вступать в половое сношение с ними начиная с двенадцатилетнего возраста. Если вы открыли рот от изумления, то будьте уверены, что это утверждение шокировало и меня. Вот куда ведет моральный релятивизм, как конечный продукт человеческого поиска, при котором не признаются никакие стандарты, не почитаются культурные ценности, отвергаются абсолютные истины и служение какому-либо иному «богу», кроме человеческого разума. Подобные бессмысленные усилия описываются в Притчах Соломоно-

вых (14: 12): «Есть пути, которые КАЖУТСЯ человеку прямыми; но конец их - путь к смерти». (Выделено автором.)

Конечно, ответы на вопросы, которые даются в этой книге, содержат в своей основе много предположений и точек зрения, которые я не пытался доказать или подтвердить. В чем отличие этого подхода от бесосновательных рекомендаций, которые я подвергаю критике? Различие кроется в источнике взглядов, представленных в этих рекомендациях. Принципы, на которых основываются рекомендации, выраженные в данной книге, - это не мои собственные новаторские взгляды, которые могут забыться через один-два года. Они почерпнуты у Бога, вдохновенных библейских авторов, которые изложили для нас все основные представления, необходимые для поддержания взаимоотношений в семье. Эти принципы передавались от поколения к поколению вплоть до сегодняшнего дня. Наши предки внушали их своим детям, которые учили им своих детей, сохраняя эти знания для потомков. В наши дни, к сожалению, этим представлениям бросается энергичный вызов, а в некоторых кругах общества они предаются забвению.

Поэтому моя задача при подготовке настоящей книги состояла в том, чтобы выразить в ней основные положения иудео-христианской традиции и философии в вопросах, касающихся жизни семьи во всех ее проявлениях. Но в чем суть этих философских основ? Они включают в себя: родительский контроль над маленькими детьми, основанный на любви и заботе; воспитание у них в разумных пределах самодисциплины и ответственности; руководящую роль родителей, нацеленную на благо ребенка, на уважение достоинства и ценности личности каждого члена семьи; супружескую верность, согласование своих действий и взглядов с моральными нормами, установленными Богом.

Такая философия является попыткой максимально повысить физический и умственный потенциал каждого человека, начиная с младенчества. Таков план наших действий. Эти основы служат той нитью, которая соединяет 400 фрагментов, охватывающих широкий спектр проблем, обсуждаемых на страницах этой книги.

Если содержимое задач, о которых говорилось выше, можно было бы кипятить при самой высокой температуре до тех пор, пока в осадке не останутся самые существенные составные элементы, то среди них обязательно должны сохраниться четыре непреходящие ценности:

1. Вера в самоценность человеческой жизни во всех ее проявлениях, включая жизнь ребенка в утробе матери, жизнь пожилых людей, овдовевших стариков, умственно отсталых, внешне непривлекательных, страдающих физическими недостатками людей.

2. Прочная приверженность институту брака, постоянству супружеских отношений, невзирая на испытания, болезни, финансовые перепадеты, эмоциональные потрясения и напряжения, которые могут возникнуть на этом пути.

3. Стремление во что бы то ни стало родить и воспитать детей, несмотря на все преграды этого мира, невзирая на очернение самой идеи продолжения человеческого рода.

4. Приверженность конечной цели - достижению жизни вечной с помощью Господа Бога нашего Иисуса Христа - движение к которой начинается в нашей собственной семье. Это движение должно охватить все страждущее человечество, которое еще не знает о Его любви и жертвах. Никакое человеческое устремление не имеет такой значимости или смысла, как это исключительно сложное и важное движение.

Четыре краеугольных камня, лежащие в основе христианской позиции, оказались в последние годы под сильной угрозой. Но я уверен, что эта система взглядов будет сохранять свою жизнеспособность до тех пор, пока на Земле будут существовать матери, отцы и дети. И я с уверенностью говорю, что христианская традиция переживет все усилия некоторой части человечества найти альтернативу этим всепобеждающим взглядам.

ИНДЕКС ВОПРОСОВ

Глава 1. ЖИЗНЬ В СЕМЬЕ

1. Можете ли вы сформулировать систему основополагающих взглядов, которые дали бы направление моим родительским усилиям в первые четыре года жизни моего ребенка?
2. Посоветуйте, пожалуйста, в каком объеме можно поручать детям выполнять работу в домашнем хозяйстве?
3. Следует ли родителям насильно заставлять ребенка есть?
4. Что вы думаете по поводу фразы: «Детей надо видеть, но не надо слышать?»
5. Готовы ли вы в какой-то ситуации извиниться перед ребенком, если почувствовали, что поступили несправедливо?
6. Существует ли возможность предсказать характер ребенка и определить его личностные особенности в самом раннем возрасте?
7. Как вы относитесь к организации семейного совета, в котором каждый член семьи будет равноправным при принятии решений, определяющих жизнь всей семьи?
8. Должен ли я наказывать своего сына за то, что он мочится в постель?
9. Дайте, пожалуйста, совет, как справиться с периодически возобновляющимся энурезом у шестилетнего мальчика?
10. Я и моя жена очень заняты на работе. Согласны ли вы с мнением, что главное не то, сколько времени проводят родители вместе с детьми, а то, как они его проводят?
11. Все мы так невероятно заняты, что с трудом вспоминаем, что у нас вообще есть какая-то семейная жизнь. Какое воздейст-

нять родители в отношении ребенка, который в связи с этим из года в год плохо учится в школе?

Глава 5. СЕКСУАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ШКОЛЕ И ДОМА

63. Когда у детей начинает развиваться сексуальность? Можно ли сказать, что это происходит в период полового созревания?
64. Кто должен объяснять детям все, что относится к сексу? Когда надо начинать это делать?
65. Мы с мужем испытываем чувство неловкости только при мысли о возможности обсудить с нашими детьми вопросы, касающиеся секса. Должна ли я заставить себя начать разговор с детьми на эту трудную тему?
66. Как вы относитесь к «двойному стандарту», когда от девушек требуется, чтобы они сохраняли свою девственность до свадьбы, в то время как многим молодым людям предоставляется полная свобода в сексуальных экспериментах?
67. Нашей дочери уже одиннадцать лет, а мы ничего ей не объяснили о сексуальных отношениях. Неужели это уже поздно сделать? Может быть, еще есть время на то, чтобы подготовить ее к подростковому периоду?
68. О чем я должен говорить с ребенком, приближающимся к подростковому возрасту, когда начну обсуждать с ним вопросы секса?
69. Что вы думаете по поводу сексуального образования в государственных школах? Как оно проводится?
70. Вы согласны с утверждением, что хорошо поставленное сексуальное образование позволит сократить случаи внебрачных сексуальных отношений и снизить уровень безответственности в вопросах секса среди подростков?
71. Как вы относитесь к тому, чтобы приучать детей выполнять только традиционные роли, предназначенные мужчинам и женщинам?
72. Во многих американских колледжах и университетах юноши и девушки, мужчины и женщины живут в одном общежитии, часто в соседних комнатах. В других помещениях им разрешается принимать в любое время гостей, в том числе и особ противоположного пола. Как вы думаете, способствует ли это здоровому взгляду на сексуальные отношения?

Глава 6. ВОСПИТАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ У ГРУДНЫХ МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО ДВУХ ЛЕТ

73. Согласны ли вы, что новорожденные дети представляют собой «чистую страницу» и лишены индивидуальности?
74. Если дети отличаются по темпераменту уже в момент рождения, то разумно ли заключение о том, что заботы об одних детях связаны с большими трудностями, чем заботы о других?
75. Какие требования дисциплины и послушания приемлемы для моего шестимесячного сына?
76. Моя восьмимесячная дочка начинает плакать, как только я кладу ее в постель. Педиатр, который ее наблюдает, говорит, что ей просто хочется, чтобы я все время держала ее на руках. Я не в состоянии держать ее на руках целыми днями. Что надо сделать, чтобы девочка стала менее нервной?
77. Пожалуйста, расскажите, как лучше воспитывать у годовалого ребенка послушание и дисциплинированность?
78. Действительно ли период жизни ребенка примерно от полутора до двух лет очень тяжелый?
79. Наш сын чрезвычайно непослушный ребенок, хотя мы старались приучать его к дисциплине и послушанию. Может быть, вы сможете объяснить, почему я чувствую себя виноватой, хотя знаю, что сделала все, чтобы быть хорошей матерью?
80. Мы не сумели приучить своего двухлетнего сына вовремя проситься в туалет. Нужно ли его шлепать за то, что у него мокрые штаны и он не попросился на горшок?
81. Я очень расстроена из-за того, что мой двухлетний сын не сидит спокойно на месте в церкви, хотя он знает, что там нельзя шуметь. Должна ли я его отшлепать за то, что он не слушается в церкви?
82. С какого возраста ребенок в состоянии сидеть спокойно в церкви? •
83. Как мне заставить свою двухлетнюю дочь оставить в покое фарфоровую посуду и дорогие безделушки?
84. Когда можно подвергать двухлетнего малыша небольшим наказаниям? ,
85. Моя трехлетняя дочь очень часто затевает скандалы в кондитерской, если я отказываюсь выполнить ее требование. Мне не хочется ее наказывать при всех, и она это знает. Что мне делать?
86. Какими методами наказания, кроме телесных, можно пользо-

- ваться, чтобы приучить непослушного ребенка в первые годы его жизни к подчинению?
87. Мой трехлетний сын отказывается лежать в кровати, когда вечером его укладывают спать. Он вылезает из кровати, несмотря на то что я стою рядом и прошу его оставаться в постели. Как поступить?
88. Мы считаем, что не имеем права наказывать приемного ребенка, так как не являемся его настоящими родителями. Правильно ли мы делаем?

Глава 7. НЕКОТОРЫЕ СООБРАЖЕНИЯ О РОЛИ ПОСЛУШАНИЯ

89. Почему в наше время существует какая-то путаница в понимании необходимости послушания детей? Неужели так трудно найти методы правильного воспитания ребенка?
90. Вседозволенность - понятие относительное. Пожалуйста, объясните, как вы его понимаете?
91. Как вы думаете, не начинают ли наконец современные родители больше ценить роль дисциплины и послушания? Не прошло ли время вседозволенности?
92. Не приученный к послушанию дошкольник будет создавать проблемы родителям и в последующие годы. Правильно ли это суждение?
93. Первый год моей работы учителем превратился в катастрофу. В результате я усвоила, что дети не в состоянии принять любовь учителя до тех пор, пока не убедятся в его силе и мужестве. Почему это происходит?
94. Некоторым родителям «неудобно» требовать уважения к себе со стороны детей из-за скрытого в этом требовании соблазна самоутвердиться. Что Вы об этом думаете?
95. Должны ли родители с уважением относиться к своим детям?
96. Какие мысли возникают в голове ребенка, когда он открыто оказывает неповиновение родителям?
97. Объясните, пожалуйста, действительно ли ощущение безопасности в сознании ребенка связывается с послушанием родителям и положением всех детей в семье?
98. Я часто слышу, что дети любят справедливость, закон и порядок. Если это так, то почему мой сын не слушается меня, когда я пытаюсь на уровне разумных аргументов разговаривать с ним о его плохом поведении? Почему мне приходится

прибегать к тем или иным формам наказания, чтобы заставить его слушаться?

99. Входит ли в задачу родителей развитие у детей способности быть дисциплинированными и уверенными в своих силах? Объясните, пожалуйста, как переходить к воспитанию самоконтроля у ребенка?
100. Я слышал о занятиях по программе «Обучение родителей эффективным методам обращения с детьми», проводившихся в различных частях страны. Что вы о них думаете?
101. Доктор Гордон говорит о том, что мы должны относиться к детям с тем же уважением, с каким относимся к своим взрослым друзьям. Не хотели бы вы прокомментировать эту ситуацию?
102. Доктор Гордон и некоторые специалисты осуждают использование родителями «силы» (не только физической), которую они определяют в том числе и как синоним родительской власти и авторитета. В вашем понимании проблемы эти слова имеют также одинаковое значение?
103. Как Вы относитесь к предложению доктора Гордона использовать обращения к детям, начинающиеся словом «я», а не заканчивая сразу «ты» (должен, плохой и т.п.)?
104. Считаете ли вы возможным принимать важные решения за своего ребенка с непоколебимой уверенностью? Обязательно ли то, что вы собираетесь делать, пойдет ему на пользу?
105. Не могли бы вы сравнить два подхода к воспитанию детей: авторитарный и основанный на вседозволенности. Опишите, пожалуйста, как эти подходы воздействуют на детей?
106. На каких конкретных высказываниях из Священного Писания вы основывали свои взгляды и главным образом свои представления о воле и духовности?

Глава 8. КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ПОРЯДКУ И ДИСЦИПЛИНЕ

107. Дайте мне, пожалуйста, инструкции, которые позволили бы мне последовательно и корректно выполнять родительскую роль.
108. Как поступать с ребенком, когда он плохо себя ведет, не навредив его самосознанию?
109. Как я могу формировать характер и волю моего девятилетнего сына, не нанося ущерб его духовности?
110. Можно ли заставить улыбнуться упрямого ребенка, когда пору-

чаешь ему какое-нибудь дело или обращаешься к нему за помощью? Насколько оправдан мой мрачный прогноз будущего моей дочери?

111. Неужели плохое поведение ребенка объясняется лишь его намеренным неповиновением и упрямством?
112. Я позволяю своему шестилетнему сыну грубо обзывать меня, так как считаю, что очень важно позволять ему выплескивать свои эмоции. Вы одобряете мои действия?
113. Посоветуйте, пожалуйста, как следует реагировать, если в состоянии гнева и раздражения ребенок говорит: «Я тебя ненавижу!»
114. Какова наиболее распространенная ошибка, которую совершают родители в процессе воспитания у детей послушания и дисциплины?
115. Какое место в сердце ребенка должно занимать чувство страха по отношению к своим родителям?
116. Неужели все родители, у которых растут своевольные дети, испытывают чувства вины и сомнения в своих силах?
117. Почему мне легче сказать своим детям «нет», чем «да»?
118. Дети, живущие с нами по соседству, скверно ведут себя друг с другом и неуважительно относятся к взрослым, но я не уверена, что имею право поучать детей моих соседей. Как мне вести себя в этой ситуации?
119. Мы с мужем в разводе, поэтому мне одной приходится заниматься воспитанием детей. Какие рекомендации по воспитанию у детей послушания и дисциплины можете вы мне дать?
120. Моя маленькая дочь порой бывает очень милой и ласковой, а иногда становится просто невыносимой, грубой и капризной. Как мне отучить ее от такого непоследовательного поведения, если она при этом не делает ничего, что заслуживало бы наказания?
121. Мрачное настроение нашего шестилетнего сына способно повергнуть в уныние всю семью. Что нам с ним делать?
122. Мой четырехлетний сын как-то пришел домой и сообщил мне, что видел льва во дворе за домом. Мне хочется, чтобы он стал честным и правдивым человеком. Должна ли я его наказать за подобные шутки?
123. Посоветуйте, пожалуйста, когда не следует обращать внимание на плохое поведение ребенка, а когда необходимо дать отпор?

Глава 9. ФИЗИЧЕСКИЕ НАКАЗАНИЯ: КОГДА, КАК И ЗА ЧТО ИХ ПРИМЕНЯТЬ

124. Не беспокоит ли вас, защитника метода физических наказаний в процессе воспитания ребенка, то, что вы способствуете утверждению в нашей стране жестокого обращения с детьми?
125. Мне хотелось бы услышать ваши обоснования целесообразности применения телесных наказаний ("порки"). В частности, не приучают ли они детей к мысли о возможности ударить другого человека, причинить ему физическую боль?
126. Расскажите, пожалуйста, как применять телесные наказания к детям с упрямым характером в возрасте полутора-двух лет.
127. Как долго можно разрешать ребенку плакать после наказания? Существуют ли какие-то пределы?
128. Я прибегала к телесным наказаниям и порола детей за непослушание, но мне кажется, это совсем не помогало. Может быть, такие методы воспитания действуют не на каждого ребенка?
129. Могу ли я применять телесные наказания по отношению к своему десятилетнему сыну?
130. Мне бы хотелось услышать о ваших взглядах на наказания подростка.

Глава 10. ИСТОЧНИК ФОРМИРОВАНИЯ ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА У ДЕТЕЙ

131. Почему в наше время многие люди так сильно ощущают свою неспособность соответствовать требованиям жизни и даже свою неполноценность?
132. Вы говорите о «жестких стандартах», по которым оценивается тот или иной человек. Какие качества личности, по вашему мнению, относятся к наиболее ценным?
133. Как формируется ощущение неполноценности?
134. Почему сейчас люди обращают более пристальное внимание на свои физические недостатки и сильнее из-за них переживают, чем в прежние времена? В чем причины этой «эпидемии»?
135. Как ребенок учится оценивать себя и других с точки зрения физической привлекательности? Каков механизм, с помощью

- которого принятое в обществе представление об этих проблемах передается ребенку дошкольного возраста?
136. Какую роль играют учителя в формировании взглядов учеников на роль физической привлекательности человека?
 137. Каковы перспективы у очень хорошенького или просто красивого ребенка?
 138. Что больше всего не нравится в себе подросткам?
 139. Что стоит на втором месте в принятой в нашем обществе системе оценки личности человека?
 140. Вы говорили, что большинство детей заканчивают школу с убеждением, будто они не обладают достаточными умственными способностями. Не могли бы вы объяснить причины такой заниженной оценки собственной личности?
 141. Считаете ли вы, что взгляды и поведение родителей играют главную роль в формировании у ребенка чувства собственного достоинства?
 142. Какие факторы мешают родителям правильно формировать у детей чувство уважения к собственной личности?
 143. Что является источником формирования у человека чувства собственного достоинства?
 144. Вы считаете, что красота и ум являются серьезными факторами в формировании у ребенка чувства собственного достоинства и уверенности в себе. Какие еще человеческие качества необходимо иметь ребенку, чтобы он обрел уверенность в своих силах?
 145. К каким ценностям, вместо красоты и материального положения, вы предлагаете приобщать детей?

Глава 11. ФОРМИРОВАНИЕ У РЕБЕНКА ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА

146. Что я могу сделать, чтобы помочь своей девятилетней дочери обрести чувство уверенности в себе и самоуважения к себе?
147. Не можете ли вы объяснить суть «процесса компенсации»? Какое отношение он имеет к заниженной оценке собственной значимости?
148. Что может помочь мальчику в компенсации ощущений, возникающих у него в результате душевной травмы?
149. Что мне предпринять, чтобы решить, какие навыки и способно-

- сти должны развиваться у сына? Может быть, дать ему возможность самому сделать выбор?
150. Что происходит с ребенком, если он, отличаясь в чем-то от своих ровесников, при всем своем желании не в состоянии с ними соревноваться?
151. Согласны ли вы с тем, что взрослые обязаны вмешиваться, если видят, как на ребенка набрасываются жестокие ребята со двора или его бессердечные соученики?
152. Вы утверждаете, что у ребенка среднего по возрасту среди детей в семье больше проблем, связанных с заниженной самооценкой, чем у остальных членов семьи. Почему это происходит?
153. Как помочь ребенку, среднему по возрасту среди детей в семье, если он страдает из-за заниженной самооценки?
154. Мой сын - прекрасный гимнаст. Но, когда он выступает на соревнованиях, он все делает ужасно! Почему он теряется в наиболее ответственные моменты?
155. Мой двенадцатилетний сын теряется, когда его просят прочитать что-нибудь наизусть перед слушателями. Почему его сознание «отключается», когда он оказывается в таких напряженных ситуациях?
156. Что мне сделать, чтобы помочь ему?
157. Какие отношения в семье успешнее формируют у детей сильную уверенность в себе и в своих силах?
158. У моего сына криво растут зубы, но я ему внушаю, что совсем не важно, как он выглядит. Главное, что у человека в душе. Вы согласны с таким подходом?
159. Не приносим ли мы вред своим близким, подтрунивая друг над другом?
160. Мою двенадцатилетнюю дочь очень расстраивает ее нос, который имеет некрасивую форму. Но мне непонятно, зачем она говорит об этом со своими друзьями? Следует ли мне обратиться на это ее внимание и посоветовать помалкивать в разговорах о своей проблеме?
161. Как подготовить свою шестилетнюю дочь к проблеме самооценки личности, с которой она, по всей вероятности, столкнется, когда станет подростком, и воспитать у нее чувство защиты от давления общественного мнения, которое она также может ощутить на себе в будущем?
162. Почему вы критически отзываетесь о куклах «Барби», о других товарах этой фирмы и вообще о красивых куклах для детей?
163. Над моим ребенком часто насмеваются дети нашего квартала. На сына это производит угнетающее впечатление, он нередко

приходит домой в слезах. Как я должна реагировать на подобные происшествия?

164. Вероятно, я поступаю неправильно, заставляя свою дочь причисляться так, как нравится мне?
165. Мы хотим воспитать нашего приемного ребенка четырехлетнего возраста так, чтобы он в полной мере осознавал нашу к нему любовь и любовь к нему Господа. Посоветуйте нам, как выполнить эту задачу?
166. Какие важные изменения можно было бы внести в наши культурные традиции, чтобы они способствовали увеличению числа эмоционально уравновешенных людей среди детей и взрослых?

Глава 12. СЛЕДУЕТ ЛИ РОДИТЕЛЯМ ОБЕРЕГАТЬ ДЕТЕЙ ОТ ЛЮБЫХ ПРОБЛЕМ?

167. Может ли любовь к ребенку оказаться чрезмерно сильной?
168. Что происходит с ребенком, которого родители чрезмерно оберегают от всех проблем, не пытаются воспитывать у него чувство ответственности, не возлагают на него посильных обязанностей, с которыми он мог бы справиться?
169. Расскажите, пожалуйста, о ключевых моментах, способствующих попаданию детей в ловушку полной зависимости от родителей.
170. В одной из своих книг вы писали, что вся жизнь ребенка является подготовкой к подростковому периоду и к тому времени, которое последует за ним. Пожалуйста, объясните подробнее смысл этого утверждения.
171. Когда я был ребенком, моя мать усердно обслуживала меня, поэтому я испытывал бы чувство вины, если не поступал бы так же по отношению к своим детям. Вы считаете, что родителям не следует проявлять чрезмерную заботу о детях. Так ли это?
172. Почему родителям, особенно, матерям, бывает так трудно предоставлять независимость и свободу своим детям?
173. Мне кажется, что обязанность родителей давать все больше свободы своим детям по мере их роста является одной из наиболее важных. Хотелось бы знать ваше мнение на этот счет.
174. Что делать, когда ребенок в возрасте 18 - 20 лет делает выбор, который совершенно отличается от того, на который рассчитывали его родители?

Глава 13. СОТРУДНИЧЕСТВО МЕЖДУ ДЕТЬМИ В СЕМЬЕ

175. Всем ли родителям приходится бороться с конфликтами между детьми в семье, или мои проблемы являются результатом моих неправильных действий?
176. Из-за чего возникает соперничество между детьми в семье?
177. Если ревность между детьми оказывается столь обычным явлением, то могут ли родители свести к минимуму естественный антагонизм, который дети испытывают в отношении своих братьев и сестер?
178. Неужели вы считаете, что родители должны исключить всякие проявления индивидуального подхода к каждому из детей, не делать между ними никаких различий? Но ведь у детей пропадет всякая охота к здоровому соперничеству, поскольку будет сведен к минимуму фактор ревности между ними?
179. Как мне поступать, если дети дерутся и ссорятся специально, чтобы привлечь мое внимание?
180. Я всегда очень заботилась о том, чтобы быть справедливой и честной со своими детьми и не давать им оснований для негативного отношения друг к другу. Тем не менее они продолжают драться. Что мне делать?
181. Моя старшая дочь старательно учится и получает отличные отметки из года в год. Ее младшая сестра, которая сейчас учится в шестом классе, совершенно не интересуется занятиями в школе, она даже не пытается с ними справляться. Самая непонятная вещь состоит в том, что по своему уму младшая девочка, пожалуй, даже ярче, чем старшая. Почему же она отказывается применить свои способности на деле?
182. Мы с большой осторожностью подходим к вопросу «планирования семьи» и хотим выбрать наиболее оптимальный промежуток в возрасте между нашими будущими детьми. Существует ли идеальный интервал между рождением первого и второго ребенка, чтобы можно было добиться максимальной гармонии и согласия между ними?
183. До того, как в прошлом месяце у нас родился второй ребенок, наш трехлетний сын очень хотел брата или сестру. Однако теперь он выказывает признаки ревности, начинает сердито сосать большой палец, когда я нянчу малыша, шуметь и делать глупости, когда к нам заглядывают друзья, чтобы преподнести подарки по случаю появления малыша. Пожалуйста, посоветуйте, как приучить старшего сына спокойно, с любовью относиться к своему брату.

Глава 14. КАК ВОСПИТЫВАТЬ У ДЕТЕЙ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ

184. Вы считаете, что с преднамеренным неповиновением ребенка надо бороться не теми методами, какими борются с обычной детской необязательностью. Я не понял, в чем различие между этими двумя категориями неповиновения. Объясните, пожалуйста, подробнее.
185. Как должны поступать родители в отношении детской безответственности, если при этом нет открытого неповиновения и пассивной агрессии?
186. Следует ли требовать от ребенка, чтобы он и дома говорил «спасибо» и «пожалуйста»?
187. Мой десятилетний сын может стать самым безответственным человеком, какого я когда-либо видела. Он ненавидит любую работу, теряет или ломает ценные вещи, которые попадают к нему в руки. Я прочитала много книг о том, как приучать детей к ответственности и как формировать их личность. Я пытаюсь следовать этим советам. Проблема в том, что я слишком часто теряю терпение. Я начинаю кричать и обвинять его в глупости и лени. Потом я прихожу в ужас от того, что не могу контролировать свое поведение. Не наносу ли я ущерб чувству собственного достоинства своими всплесками раздражения?
188. Должна ли я хвалить своего ребенка за все то, что он хорошо делает? Не превратится ли он в зазнайку и хвастуна, если весь день его хвалить за каждое выполненное им поручение?
189. Как научить ребенка необходимости ответственного поведения в течение всей его жизни? Ведь он крайне нуждается в твердом понимании этого.
190. Самое ужасное время, которое я переживаю каждое утро, связано с необходимостью подняться с постели мою десятилетнюю дочь и заставить ее собраться, чтобы она успела к школьному автобусу. Она встает, когда я ее бужу, но потом, как только я выхожу из комнаты, начинает копать и отвлекаться на какую-нибудь игру. Мне приходится ее подгонять и предупреждать каждые пять минут, иначе она опоздает. Я все больше и больше раздражаюсь, и обычно это кончается моим криком. Я понимаю, что это не лучший способ воздействия на непослушного ребенка, но временами дочь доводит меня до такого состояния, что у меня возникает желание ее выдрать. Посоветуйте, пожалуйста, как мне заставить ее быть более собранной?
191. Мой восьмилетний сын ставит стакан с молоком очень близко

- от своего правого локтя. Во время еды он почти всегда его опрокидывает. Я постоянно прошу его быть осторожным, но до него это как будто не доходит. Когда вчера он опять разлил молоко, я отлупила его ремнем. Сегодня я испытываю чувства раскаяния и огорчения, думая об этом инциденте. Видимо, мне следует реагировать на подобные вещи более спокойно?
192. Две мои приемные дочери являются родными сестрами. Когда мы их взяли в прошлом месяце в свою семью, одной из них исполнилось шесть, а другой восемь лет. Они быстро приспособились к жизни в нашем доме и с готовностью отвечают на нашу любовь. Однако обнаружилось много недостатков в их воспитании. Они бывают неопрятными, неаккуратными, их не научили пользоваться вилок, поэтому они хватают еду руками. Они не закрывают кран с водой, не вешают сушиться мокрые полотенца, всегда забывают чистить зубы, если я не стою рядом и не заставляю это сделать. Как приучить девочек самостоятельно выполнять необходимые обязанности?
193. Вы говорили о детях, которые манипулируют своими матерями и отцами. Но, с другой стороны, разве родители не делают то же самое со своими детьми с помощью вознаграждений и нахазаний?
194. Я испытываю чувство неудобства, когда пользуюсь вознаграждениями, чтобы повлиять на поведение моих детей. Мне это чем-то напоминает взятку. А как вы относитесь к этой проблеме?
195. Считаете ли вы, что вознаграждение детей за хорошие поступки является некой формой взятки? Если это так, то можно ли говорить о подарках, которые, как мне кажется, вы считаете неприемлемыми?
196. Меня беспокоит ситуация, когда родители слишком много внимания уделяют материальным поощрениям за хорошее поведение своих детей. Неужели вознаграждения должны проявляться только в виде денег или игрушек?
197. Думаю, что я поступила правильно, поощрив своих детей в прошлую субботу, когда мы с мужем уходили в гости. Видя, что мы уходим, двое наших сыновей четырех и пяти лет начали реветь. Они кричали и буйствовали, пока я не вспомнила, насколько эффективным может оказаться вознаграждение. Я дала каждому из них по леденцу. Плач прекратился, и мы мирно покинули дом. Можно ли считать, что в этой ситуации я правильно воспользовалась законом подкрепления?
198. Моя четырехлетняя дочь Карин - хныкалка. Она редко говорит о чем-либо нормальным тоном. Как заставить ее избавиться от этой противной привычки?
199. Служба, помогающая людям бросить курить или избавиться от

передания, использует такую же систему вытеснения привычки, как та, которую вы описываете?

200. Мой ребенок боится темноты. Может ли принцип вытеснения как-то помочь в преодолении этого страха?

Глава 15. ГИПЕРАКТИВНОСТЬ У ДЕТЕЙ

201. Что такое гиперактивность? Чем она вызывается?
202. Может ли повреждение тканей мозга вызвать у ребенка проявление лихорадочной активности? Как это происходит?
203. Могут ли вызвать гиперактивность тревожные состояния и эмоциональное напряжение?
204. В каком возрасте у ребенка можно распознать эту болезнь?
205. Существует ли «нормальная» форма гиперактивности?
206. Как мне определить состояние своего ребенка? Является ли он обычным активным малышом или страдает гиперактивностью? Каким образом распознать причины возникновения болезни? Является ли она врожденной или это результат эмоционального напряжения?
207. Какую роль в этих случаях играет питание?
208. Насколько частым заболеванием является гиперактивность среди детей?
209. Временами я испытываю ужасное раздражение в связи с гиперактивностью моего ребенка. У других матерей такое же чувство раздражения?
210. С какими проблемами сталкиваются гиперактивные дети?
211. В чем решение подобных проблем?
212. Может ли длительное использование лекарств способствовать развитию у ребенка пристрастия к наркотическим средствам в последующие годы?
213. Возможно ли с помощью медикаментов разрешить все проблемы?
214. Расскажите, пожалуйста, существуют ли методы приучения к порядку и дисциплине гиперактивных детей?
215. Как контролировать поведение гиперактивных детей? Что вы можете посоветовать родителям ребенка, с которым возникли подобные проблемы?
216. Что ждет в будущем ребенка, страдающего гиперактивностью?

Глава 16. ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВОГО ПЕРИОДА

217. Посоветуйте, пожалуйста, что я должна рассказать моему сыну Рикки, возраст которого приближается к подростковому, о репродуктивном процессе и сексуальных проблемах?
218. Пожалуйста, расскажите об этом конкретнее. Какие главные физиологические изменения должны произойти в организме ребенка, о которых ему следует рассказать?
219. Мой тринадцатилетний сын за последние два года совсем обленился. Он постоянно норовит растянуться на тахте, а по субботам может проспять полдня. В то же время сын все время жалуется на усталость. Типично ли такое состояние для детей раннего подросткового возраста? Как себя вести с ними?
220. У моей тринадцатилетней дочери телосложение, как у мальчика, но она упорно требует, чтобы ей купили бюстгалтер. Поверьте, он ей совершенно ни к чему. Единственная причина, из-за которой она стремится его иметь, связана с тем, что большинство ее подруг уже носят бюстгалтеры. Следует ли поддаваться ее уговорам?
221. Наша дочь-подросток стала чрезвычайно застенчивой в последнее время, требует, чтобы ее сестры выходили из комнаты, когда она переодевается. По-моему, это глупо. А вы как думаете?
222. Создается впечатление, что современные дети созревают быстрее, чем их сверстники в прошлом. Так ли это? За счет чего происходит ускорение развития?
223. Я чувствую себя уязвленной тем, что мой сын-подросток стыдится появляться вместе со мной. Я родила и выкормила его, посвятила ему всю свою жизнь. А теперь вдруг он стал стесняться, когда друзья видят его вместе со мной... Нормально ли такое поведение? Следует ли мне воспротивиться или надо признать за сыном такое право?
224. Следует ли мне вести себя с сыном с позиции ровесника в вопросах одежды, речи, вкуса и манеры поведения, чтобы показать ему понимание его подростковых проблем?
225. Расскажите, пожалуйста, о методах воспитания, благодаря которым можно сформировать у четырнадцатилетнего подростка представление о ценности денег?
226. Какой период подросткового возраста самый трудный? В чем причина этих трудностей?
227. Меня очень расстраивают переживания моего сына, у которого весьма низкая самооценка. Он учится в девятом классе средней школы. Я знаю, что это для него очень трудные годы.

- Удастся ли ему выбраться из этого тяжелого состояния? Не исковеркается ли из-за этих неприятностей вся его будущая жизнь? Посоветуйте, пожалуйста, как мне помочь сыну?
228. Наш пятнадцатилетний сын всегда раздражен, он переполнен враждой ко всем в нашем доме: к отцу, к матери, к сестрам и, как мне кажется, ко всему миру. Поверьте, мы не делали ничего такого, что могло бы вызвать у него подобное чувство. Правда, родители других детей, как мне известно, сталкиваются с этой же проблемой. Объясните, почему многие подростки испытывают сильное раздражение и гнев по отношению к своим родителям и другим членам семьи? Иногда кажется, что больше всего в мире они ненавидят именно тех, кто их очень сильно любит...
229. Мой ребенок настроен враждебно к окружающим людям, так как чувствует недостаточное к себе уважение. Но я как мать должна по-прежнему устанавливать для него ограничения и наказывать его за их нарушения. Правильно ли я рассуждаю?
230. Мой сын-подросток очень редко общается со своими сверстниками. Он почти не вовлечен ни в какие формы детской активности. Самое большое его желание - как можно дольше оставаться в своей комнате. Он редко разговаривает по телефону. Как вы думаете, что заставляет его подвергать себя такой изоляции?
231. Моему сыну Брайану четырнадцать лет. Совершенно неожиданно в нем проснулось чувство такого бунтарства, какого я никогда не встречал у детей. Он не признает никакие правила и, кажется, ненавидит всю нашу семью. Он приходит в ярость, когда мы пытаемся заставить его соблюдать дисциплину. Мне кажется, он не переносит нас только потому, что мы существуем. Недавно вечером он вернулся домой на час позже, чем ему полагается, но отказался объяснить причины опоздания и даже не извинился. Мы живем в атмосфере какого-то кошмара. Посоветуйте, пожалуйста, как мне, отцу Брайана, относиться к этой ситуации? Какую роль я должен играть в этом конфликте с ним? Что мне говорить сыну, когда возникает очередной конфликт?
232. Бы утверждали, что не видите пользы в телесных наказаниях подростков. Тогда скажите, пожалуйста, с помощью каких методов я могла бы приучить своего четырнадцатилетнего сына вести себя прилично, не совершать поступки, которые приносят и ему, и мне неприятности? Он постоянно разбрасывает свои вещи, отказывается помогать мне в домашних делах, все время донимает своего младшего брата...
233. Моя четырнадцатилетняя Маргретта хочет встречаться с семнадцатилетним парнем. У меня такое чувство, что для ее же

- блага мне лучше не разрешать ей этого делать. Что в подобном случае следует сказать дочери?
234. Недавно дочь сообщила мне, что она на третьем месяце беременности. Какую позицию мне занять в этой ситуации?
235. Мой пятнадцатилетний сын - страстный любитель всего живого. В его комнате полно клеток со змеями, осиних гнезд, растений и насекомых. Даже гараж занят различными животными, которых он поймал и приручил. Я ненавижу весь этот «зоопарк» и хотела бы заинтересовать его чем-нибудь другим. Что я должна для этого сделать?
236. Большинство подростков знает, что употребление наркотиков причиняет вред их организму и может привести даже к гибели. Почему же они их употребляют? Может быть, они становятся жертвами негодяев, которые их подталкивают к этому и делают их зависимыми от наркотиков?
237. Какие симптомы могут указывать родителям на то, что их ребенок употребляет наркотики?
238. Можно ли, улучшив систему просвещения, подробно объясняющую вред наркотиков, предотвратить их употребление в среде подростков?
239. Как помочь ребенку противостоять давлению со стороны подростков, которые требуют от него подчинения групповым законам в вопросах употребления наркотиков и сексуальных отношений?
240. В поведении нашей дочери-подростка наблюдаются черты конформизма. Но разве мы, взрослые, не подвергаемся давлению со стороны определенных групп и не проявляем конформизм?
241. Что вы думаете об опасности, связанной с употреблением марихуаны? Я слышал, что она не дает эффекта привыкания, поэтому ее употребление не наносит вреда. Однако есть и другое мнение, - что она очень опасна. Какова ситуация на самом деле?
242. Как распознать симптомы употребления марихуаны у моего шестнадцатилетнего сына?
243. Вы высказываетесь за необходимость постоянного присутствия матери в доме, где есть маленькие дети. А что вы думаете по поводу занятости матери, дети которой учатся в начальной или средней школе? Можно ли ей работать вне дома?

Глава 17. ВОПРОСЫ ЗАДАЮТ ПОДРОСТКИ

244. Я стал подростком и хочу выглядеть и одеваться так же, как все мои друзья. Но родители говорят, что я должен сохранять свою индивидуальность и отличаться ото всех. А я так не могу! Вы понимаете меня?
245. Мне 14 лет. Все лицо у меня усыпано прыщами. Чем это вызвано? Как мне очистить кожу?
246. Мне 13 лет, и я чувствую себя ничтожеством. Могу ли я изменить это свое состояние?
247. Вам пишет подросток. Мне очень трудно завести друзей. Посоветуйте, пожалуйста, как научиться нравиться людям и как на них влиять?
248. Мне 12 лет. Мой папа говорит, что мое тело скоро сильно изменится. Это уже произошло с некоторыми моими друзьями. Но я не представляю, как это может произойти со мной. Почему это обязательно должно произойти?
249. Меня зовут Ким. Я девочка. Мне 11 лет. Какие перемены должны произойти со мной? Особенно меня интересуют вопросы менструации и появления на свет детей.
250. Мне 13 лет, но у меня не происходит никаких внешних изменений. Я ниже и слабее большинства моих друзей. У них более низкий, чем у меня, голос. Это меня так смущает. У меня даже нет волос ниже живота! Может быть, со мной что-то не в порядке?
251. Я хочу задать вопрос, связанный с сексом. Не могли бы вы рассказать о том, как рождаются дети?
252. Что такое поллюция, о которой говорят многие мальчики?
253. Что мне надо знать о своем взрослении?

Глава 18. САМООЦЕНКА ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

254. Как мне показалось, вы считаете, что большинству американцев в той или иной степени присуща низкая оценка собственного достоинства. Если это так, то возникает вопрос: как столь низкая самооценка людей влияет на жизнь всего общества?
255. В настоящее время среди женщин распространена заниженная самооценка. Почему эта проблема сегодня проявляется в большей степени, чем в прошлом?
256. Может быть, низкая самооценка у женщин под влиянием фактора касающегося внешнего вида, складывается по той причине

- не, что они в молодости придавали красоте слишком большое значение?
257. Зависит ли жизнь мужчины от уверенности в собственной красоте и уме так же, как это бывает у женщин? Существуют ли отличия в формировании самооценки у мужчин по сравнению с женщинами?
258. Мой муж часто отпускает шутки по поводу моего тела. Я, конечно, понимаю, что он меня просто поддразнивает, но его замечания меня очень расстраивают, а это приводит к потере у меня интереса к сексуальным отношениям. Почему мне не удается игнорировать эти проявления ребячества, ведь я знаю, что у него и в мыслях нет сделать мне больно?
259. Я никогда не ощущала себя красивой или хотя бы привлекательной для мужчин. Не этим ли объясняется моя чрезвычайная застенчивость? Я даже стыжусь показаться в купальном костюме.
260. Какую роль в самооценке взрослых играют их представления о своем уме? Не стремятся ли взрослые забыть о неприятностях, которые с ними случались в школьные годы?
261. Моя сестра большую часть своей жизни борется с ощущением неполноценности. У меня тоже были трудные времена. Именно тогда я поняла переживания сестры. Что происходит с человеком, когда он начинает ощущать себя неполноценным, не соответствующим стандартам, установленным в обществе?
262. Моя приятельница была замужем девять лет. А потом муж оставил ее ради другой женщины. Думаю, она была ему верной, любящей женой. Однако сама она считает, что в распаде брака есть ее собственная вина. В результате она потеряла уважение к себе, у нее исчезло чувство собственного достоинства. До сих пор она не смогла справиться со своей трагедией. Почему она во всем упрекает себя? Ведь муж ей глал, предал ее, сбежал к женщине моложе ее?
263. Моя знакомая очень сильно нуждается в общении с людьми, но невольно сама их отталкивает. Она слишком много говорит о своих проблемах, вызывая у любого собеседника желание поскорее от нее сбежать. Она страдает ужасным комплексом неполноценности, и мне удалось бы ей помочь, если бы она позволила мне это сделать. Как сказать ей об ошибках в ее поведении, которые вызывают у окружающих раздражение? Как сделать это таким образом, чтобы она не почувствовала себя еще хуже?
264. На протяжении многих лет я страдал из-за низкой самооценки. Я обращался за помощью к психиатру, когда чувствовал себя особенно подавленным. Однако он не старался укрепить мое чувство собственного достоинства, а проявлял в отношении ме-

ня холодность и равнодушие. У меня складывалось впечатление, что психиатр просто зарабатывает деньги. Интересно, как вы относитесь к пациенту, который обращается к вам с подобными проблемами?

265. Я чувствую себя уродом, не заслуживающим уважения, я не могу считать себя настоящим человеком. Можете ли вы дать мне совет, как укрепить свой дух и найти силы для преодоления сомнений?
266. Сознаю, что не соответствую некоторым общепринятым стандартам и вполне справляюсь с этими проблемами. Сейчас мне хотелось бы что-то предпринять для дальнейшего повышения уровня уверенности в себе и в своих силах. Что вы могли бы мне порекомендовать?
267. Вы настойчиво высказываетесь в пользу формирования чувства собственного достоинства у детей. Но у меня в связи с этой задачей возникли некоторые проблемы теологического характера. В Библии, начиная с Книги Бытия и кончая Откровением Иоанна Богослова, осуждается «гордыня», а о людях говорится, что они не лучше, чем черви земные. Можете ли вы защитить свою позицию в свете того, что говорится в Писании?

Глава 19. ВЗГЛЯД НА ГНЕВ С ПОЗИЦИЙ ХРИСТИАНСТВА

268. В Библии осуждается чувство гнева, однако его испытывают как христиане, так и нехристиане. Можно ли избавиться от этого широко распространенного человеческого чувства?
269. Все ли проявления гнева являются греховными?
270. Возможно ли предотвращать проявления гнева и раздражения?
271. Разве в библейских текстах не выражено отрицательное отношение к самому понятию гнева? Где в Библии встречаются высказывания, которые дают основания проводить те индивидуальные различия, о которых вы говорите?
272. Вы внесли ясность в вопрос о тех реакциях человека, которые называют «гневом». По-видимому, они являются произвольными и не осуждаются Богом. А если взглянуть на обратную сторону этого суждения? При каких обстоятельствах, по вашему мнению, можно сказать, что гнев приобретает качества греховного деяния?
273. Утверждая правоту своей позиции, вы не признаете возможной ошибочности или неприемлемости ваших взглядов...

274. Если гнев следует считать безусловно греховным, поскольку он вызывает у человека желание причинить кому-то зло, то можно ли считать, что в агрессивном поведении сосредоточено одно лишь зло? Если мы, испытывая сильное чувство враждебности, будем его держать в себе, не выпуская наружу, то не обернется ли это злом для нас самих?
275. У меня по соседству живет женщина - несчастный человек с крайне неуживчивым характером. Она всю жизнь боролась со всеми, кто ее окружал. Я решила попробовать подружиться с ней. Для этого я отказалась от всех предвзятостей и стала проявлять к ней доброту и сочувствие. Мне казалось, что я на правильном пути. Но в один прекрасный день, она позволила мне в дверь и набросилась на меня с бранью. Оказалось, что она неправильно поняла что-то из разговора, который я вела с другим соседом, и поэтому пришла устроить мне скандал. Эта женщина выдала мне все обидные и оскорбительные слова, которые она была в состоянии придумать, в том числе «прошлась» по поводу моих детей, мужа и нашего дома. Меня возмутило ее стремление причинить мне боль, в то время как я старалась относиться к ней по-доброму. Я отреагировала на ее слова с раздражением. Мы стояли друг против друга и ругались в дверях моего дома. А потом она ушла с видом оскорбленной добродетели. Мне даже неприятно вспоминать об этом. Я не представляю, что мне нужно было сделать, чтобы этот конфликт разрешился спокойно. Какой должна была быть моя реакция?
276. Многие люди искренне пытаются сдерживать свой гнев, но в критические моменты приходят в состояние раздражения и теряют самообладание. Посоветуйте, как им обрести способность к самоконтролю в этих ситуациях? Возможно ли это?
277. Временами мне кажется, что мой сын пытается спровоцировать у меня чувство раздражения просто ради своего развлечения. Почему ему так хочется огорчать меня, ведь он знает, как я его люблю?

Глава 20. РОМАНТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ

278. Верите ли вы в любовь с первого взгляда?
279. Считаете ли вы, что настоящую любовь можно легко отличить от любовного увлечения?
280. Тогда как же отличить настоящую любовь от временного увлечения? Если нельзя полагаться на чувства и ощущения, то какие другие критерии могут быть приемлемыми?

281. Верите ли вы, что Господь выбрал для каждого христианина или христианки того единственного человека, с которым они должны встретиться, и при этом Господь непременно сделает так, чтобы они соединились?
282. Верите ли вы в искреннюю любовь между мужем и женой? Может ли она сохраняться неизменной и длиться всю жизнь?
283. Мне девятнадцать лет, а я все еще одна. Я наслышана о том, какие ужасные неприятности случаются после вступления в брак. Почему же я должна торопиться выйти замуж?
284. Могут ли муж и жена, счастливые в своем супружестве, избежать состояния конфронтации?

Глава 21. СУПРУЖЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ

285. С какой из проблем супружеской жизни к вам чаще всего обращаются за советом?
286. Мой муж проявляет бесчувственность по отношению ко мне. Но я верю, что он изменит свое поведение к лучшему, если я смогу внушить ему мысль о том, что я, как женщина, отличаюсь от него своими чувствами и переживаниями. Подскажите, пожалуйста, как мне наиболее эффективно объяснить ему мои потребности?
287. Мне кажется, что вы считаете, будто женщина должна ползать перед мужем на коленях, как раболепствующая подхалимка, вымаливая у него милости. Так ли это?
288. Я уверена, что теряю мужа. Он проявляет признаки раздражения и полного отсутствия интереса ко мне. Он груб со мной на людях, а дома постоянно молчит. Наши сексуальные отношения ушли в небытие. Я умоляла его о любви, но теперь чувствую, что с каждым днем теряю под собой почву. Что мне сделать, чтобы спасти свою супружескую жизнь?
289. Я люблю свою жену, уверен, что и она меня любит, но в последние годы в наших отношениях обозначился какой-то застой. Мне кажется, у нас не осталось ничего, кроме работы и домашних забот: убрать в доме, позаботиться о детишках, починить крышу, отремонтировать автомобиль и т.д. Нас совершенно засосали повседневные заботы. Можно ли выбраться из такого убивающего любые чувства образа жизни? Как оживить нашу супружескую жизнь?
290. Я пришла к заключению, что мой муж не в состоянии осознать мои душевные потребности. Он не читает книги, которые я ему предлагаю, не ходит вместе со мной на семинары, не слушает записи, которые нравятся мне... Он даже не хо-

чет разговаривать со мной о моих неприятностях *и* разочарованиях. Тем не менее он хороший человек, он верен мне и он настоящий отец своим детям. Что вы можете посоветовать, чтобы разрешить эту проблему?

291. В своих книгах вы употребляете выражение: «Взгляд с определенной позиции». Объясните, пожалуйста, какой смысл вы вкладываете в эти слова?
292. Мой муж не способен удовлетворить мои потребности. Ему совершенно чужды возвышенные чувства, он необщителен и, думаю, таким останется навсегда. Ситуация приобретает тупиковый характер. Вместо стремления терпеть создавшееся положение, мириться с ним, как вы предлагаете, у меня возникли мысли о разводе. Но я никак не решаюсь это сделать и постоянно спорю сама с собой в поисках ответа: «Выпрыгнуть мне из этой лодки или оставаться в ней?» Посоветуйте, пожалуйста, может ли развод стать решением проблемы для таких людей, как я?
293. Почему в наше время многие мужчины бесчувственны к потребностям женщин? Создается впечатление, что они не проявляют внимания к своим женам даже тогда, когда женщины прилагают максимум усилий, пытаясь рассказать мужьям о своих нуждах?
294. Я наконец начинаю понимать, где находится «мертвая зона» в моем отношении к жене. Я всегда считал, что, если я обеспечиваю материальные нужды своей семьи и сохраняю верность жене, значит, я выполняю свои обязанности мужа. Но вы считаете, что я обязан помогать своей жене в удовлетворении ее потребностей также и в эмоциональной сфере. Правильно ли я вас понимаю?
295. Влияет ли потеря традиционных взаимоотношений между женщинами на судьбу их супружеской -жизни?

Глава 22. ХРАНИТЕЛЬНИЦА ДОМАШНЕГО ОЧАГА

296. Я домохозяйка, и мне очень неприятно, что роль жены и матери уже не вызывает того уважения в обществе, какое было в прежние времена. Почему так резко изменились взгляды на эти традиции в Западном мире?
297. Вы говорили о роли средств массовой информации в формировании представления о женственности. Наверное, вы имели в виду телевизионные кампании и кинопродюсеров, намеренно пытающихся разрушить или изменить традиционную роль, ко-

- торую всегда играли американские женщины. Правильно ли я нас понимаю?
298. Расскажите, пожалуйста, об изменениях, произошедших в представлениях многих людей о роли женщины в семье. Куда это может нас завести?
299. Вы, как я понял, считаете, что всех нас надо поместить в рамки традиционных ролей мужчины и женщины, независимо от того, хотим мы этого или нет. Говорите ли вы женщинам, что они должны быть заняты только воспитанием детей даже в тех случаях, когда они вообще не хотят их иметь?
300. Что надо ответить человеку, считающему материнство, супружескую жизнь и занятия домашним хозяйством скучными и монотонными делами?
301. Как вы относитесь к матерям, работающим вне дома, причем в ситуациях, когда в финансовом отношении в этой деятельности нет необходимости?

Глава 23. ДЕПРЕССИЯ У ЖЕНЩИН

302. У кого чаще встречается депрессия: у женщин или у мужчин?
303. Какие источники раздражения вызывают у женщин депрессию?
304. Моя жена почти три месяца пребывала в состоянии тяжелой депрессии. Какое лекарственное лечение или терапевтическое воздействие вы могли бы ей порекомендовать?
305. После каждого праздника я чувствую себя подавленной. Причины я не знаю. Дни праздников проходят в нашей семье чудесно. Почему же меня охватывает тоска после таких радостных событий?
306. Наша семья живет в том состоянии, которое вы называете «повседневной паникой». У меня трое детей, которым нет еще шести лет, и я никогда не успеваю все делать вовремя. Можно ли хоть немного замедлить темп жизни, если учитывать, что заботы о детях отнимают у меня каждую минуту дня, а иногда и ночи?
307. Моя жена все свое время посвящает дому и семье. У нее часто бывают депрессии, подавленное настроение, особенно тогда, когда ей не удается справиться со всеми домашними делами. У нас трое детей. Все они младше шести лет. А я очень занят на работе, и кроме того, мне приходится подрабатывать сверхурочно. Как мне помочь жене справиться со всеми домашними делами?
308. Я заметила, что ощущения разочарования и депрессии гораздо

- чаще возникают при сильном утомлении, а не тогда, когда я чувствую себя отдохнувшей. Для всех ли это характерно?
309. Я пребываю в подавленном состоянии большую часть времени. Меня беспокоит, какое воздействие оказывает на моих детей мое настроение. Страдают ли дети от депрессивного и подавленного состояния своих родителей?
310. Объясните, пожалуйста, почему так много американцев выражают неудовлетворенность жизнью, несмотря на то что в нашей жизни хорошего больше, чем в любой другой стране? Кажется странным, что в самом богатом на Земле государстве живут люди, большая часть которых чувствует себя несчастливой и испытывает состояние депрессии.

Глава 24. ЧТО НАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О СОСТОЯНИИ ЖЕНЩИНЫ НАКАНУНЕ МЕНСТРУАЦИИ?

311. У всех ли женщин портится настроение перед началом менструации? Я, например, чувствую себя в это время крайне раздраженной, и все это повторяется ежемесячно.
312. Опишите, пожалуйста, более подробно колебания настроений, которые связаны у женщин с ежемесячным менструальным циклом. Правда ли, что влияние процессов, связанных с циклом, обнаруживается не только до и после менструаций, но и в другое время?
313. Я заметила, что наиболее сильное чувство собственной неполноценности я испытываю в дни, предшествующие менструации. Не могли бы вы объяснить, почему это происходит?
314. Могут ли иметь психологическую природу симптомы внутренней напряженности, которые появляются перед началом менструации? Может быть, женщины плохо себя чувствуют в этот период потому, что они ждут сочувствия и в связи с этим провоцируют ситуации, чтобы его вызвать?
315. Я знаю, что депрессия у меня возникает каждый месяц как результат особого физиологического состояния, но каждый раз я об этом забываю и впадаю в состояние общей раздраженности, испытываю чувство неудовлетворенности собой. Посоветуйте, пожалуйста, как подготовиться к этому периоду, чтобы лучше справляться с неприятными ощущениями в течение менструального цикла?
316. Мне кажется, что мой муж имеет представления о тех проблемах, с которыми я сталкиваюсь во время менструации. Не

- могли бы вы дать совет, как помочь ему понять суть физиологических процессов в моем организме в этот период?
317. Почему у одних женщин в критический период месяца неприятные симптомы проявляются более сильно, а у других менее сильно?
318. Вы обращаете внимание на роль питания в обострении предменструальной напряженности. Как надо питаться, чтобы облегчить эти неприятные ощущения? Что должна включать диета женщины?
319. Имеют ли сходство по своим эмоциональным характеристикам симптомы менопаузы и предменструального периода?
320. Страдая от приступов предменструальной напряженности, моя жена становится не только раздражительной, но и склонной выражать гнев по любому поводу. Мои попытки ее успокоить, сказать, что все совсем не так плохо, как ей кажется, вызывают у нее еще большее раздражение. Как это объяснить?
321. Говорят, что в таблетках для предупреждения беременности содержится эстроген, поэтому у женщин, принимающих эти таблетки, наблюдаются такие колебания эмоционального состояния, которые вы описали...

Глава 25. ПРОБЛЕМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ

322. Все наши дети выросли и живут отдельно, своей жизнью. Наконец-то у нас с мужем появилась возможность попутешествовать. Мы мечтали об этом давно, еще когда учились в колледже. Но последнее время я чувствую себя слишком уставшей, мне с трудом удастся даже поддерживать чистоту и порядок в доме. У меня слишком подавленное настроение, чтобы думать о путешествиях или заняться чем-либо еще, кроме выполнения домашних обязанностей. Иногда по утрам мне трудно бывает подняться с постели. Возникает лишь одно желание: зарыться в подушку и поплакать, хотя для слез нет никаких конкретных причин. Почему я так ужасно себя чувствую? Мой муж старается быть терпимым и спокойным, но сегодня утром и он начал сердиться: «У тебя есть все, что может пожелать женщина! Что ты хандрить?» Как вы думаете, не теряю ли я рассудок?
323. Дайте, пожалуйста, определение менопаузы.

324. Неужели все женщины в период наступления менопаузы чувствуют себя так же скверно, как я?
325. Расскажите, пожалуйста, о первичных симптомах расстройства гормонального равновесия во время менопаузы.
326. Моя мать когда-то говорила мне, что менопауза наступает у женщин в возрасте примерно 45 лет. У меня есть некоторые симптомы, которые вы описали, хотя мне только 37 лет. Может ли менопауза начаться в моем возрасте?
327. У меня наступила менопауза. Сведения, полученные из ваших публикаций о причинах неприятных симптомов, оказались для меня очень полезными. Теперь я лучше представляю, что со мной происходит. Но мне хотелось бы получить ответ еще на один вопрос: кончатся ли эти страдания когда-нибудь? Наступит ли день, когда я снова почувствую себя здоровой, как в былые добрые времена?
328. Почему некоторым женщинам удается пройти период менопаузы, не прибегая к лечению?
329. Существует ли у мужчин своеобразная «менопауза», которую по воздействию на организм можно сравнить с менопаузой у женщин?

Глава 26. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМОВ

330. Какие различия в эмоциональной сфере существуют между мужчинами и женщинами?
331. Опишите, пожалуйста, наиболее существенные различия между мужчинами и женщинами?
332. В своих книгах вы утверждаете, что у мужчин и женщин разные представления о собственном достоинстве. Не могли бы вы объяснить, в чем заключается это своеобразие?
333. Одинакова ли потребность в сексуальных отношениях у мужчин и женщин?
334. Я собираюсь выйти замуж, и мне хотелось бы знать о потребностях моего будущего мужа. Чем они отличаются от моих собственных? Не могли бы вы рассказать об основных особенностях сексуальных желаний мужчины и женщины?
335. Перечислите, пожалуйста, основные физические характеристики мужчин и женщин.

Глава 27. О МУЖЕСТВЕННОСТИ

336. Вы - безусловный защитник лидерства мужчины в семье. Что вы ответили бы женщинам-активисткам, которые считают такие взгляды недостойными и безнадежно устаревшими?
337. В последнее время много говорят и пишут о мужчинах, которые не способны проявить свои истинные эмоции и чувства. Согласны ли вы с тем, что американские мужчины привыкли держать свои чувства в узде, что им нужно научиться их высвобождать?
338. Какую обязанность отца вы считаете первостепенной?
339. Согласна с вашими убеждениями, что отец должен быть духовным лидером в семье. Но в нашем доме так не получилось. Если дети ходят в церковь по воскресеньям, то только потому, что я бужу их по утрам и слежу за их своевременными сборами. Если в нашей семье сохранилась вера, то только благодаря моей настойчивости. Мне приходится одной, без мужа молиться вместе с детьми перед сном. Если бы не мои усилия, то наши дети не приобщались бы к духовным ценностям. И все же мне хотелось бы, чтобы мой муж взял на себя духовное руководство в жизни нашей семьи. Что вы можете мне посоветовать?
340. Я часто слышу, что неразумно придавать слишком большое значение успехам своих детей. Но я не могу изменить себя. Неужели я не должен испытывать отцовскую гордость, когда мой сын добивается успеха в баскетболе? Разве я не должен интересоваться его делами?
341. Традиционно сложилось так, что отцы остаются как бы в стороне от воспитания детей-дошкольников. Имеет ли значение участие отца в этом процессе?
342. У нас двое детей. Они полностью подчиняются мужу, реагируют на каждое его слово, на любое движение. А мне приходится кричать на них, прибегать к угрозам, чтобы заставить их слушаться. Как вы думаете, почему так происходит?
343. Объясните, пожалуйста, что такое «кризис в середине жизненного пути», который переживают многие мужчины?
344. В каком возрасте у мужчин возникает «кризис в середине жизненного пути»? Он бывает у всех мужчин?
345. Что испытывает мужчина в период кризиса в середине жизненного пути, когда это состояние входит в свою высшую фазу?
346. Мне 29 лет. Возможно ли избежать «кризиса в середине жизненного пути»? Как справиться со столь опасным состоянием в этот период жизни?
347. Ваши описания «кризиса» полностью совпадают с моими сегодня

няшними переживаниями. Неужели мне придется навсегда остаться в этом несчастном и подавленном состоянии?

Глава 28. СЕКСУАЛЬНОСТЬ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ

348. Почему некоторые мужчины и женщины отличаются пониженной сексуальной чувствительностью?
349. У моей жены очень слабое сексуальное влечение, несмотря на то что мы любим друг друга и стараемся проводить вместе как можно больше времени. Ее страшно удручает пониженное сексуальное влечение. Поэтому сейчас она проходит курс лечения. Мне бы хотелось лучше разобраться в том, что она чувствует. Не могли бы вы помочь мне?
350. Вы считаете, что непонимание уникальности сексуальных переживаний одного из супругов может привести к осложнению супружеских отношений. Не могли бы вы объяснить подобную ситуацию?
351. Во время интимных отношений с мужем я постоянно отвлекаюсь, особенно из-за страха, что нас могут подслушать дети. Подобные мысли, по-видимому, совершенно не беспокоят мужа. А может, эти мои беспокойства напрасны и выглядят глупыми?
352. Почти каждый вечер мы с мужем не можем добраться до постели раньше полуночи. К этому времени я бываю уже слишком уставшей, чтобы предаваться сексу. Все ли в порядке с моими сексуальными способностями?
353. Мы с мужем никогда не разговариваем о сексе, и это вызывает у меня раздражение. Обсуждается ли эта проблема в супружеской жизни?
354. Не хотите ли вы сказать, что большинство проблем супружеской жизни вызвано трудностями в сексуальных отношениях?
355. Моя жена редко достигает оргазма, но тем не менее она говорит, что получает большое удовлетворение от наших сексуальных отношений. Возможно ли это?
356. В одной из ваших телевизионных программ вы утверждали, что сексуальная революция привела к увеличению числа проблем, связанных с физическим состоянием людей. Объясните, пожалуйста, что вы при этом имеете в виду.
357. Вы говорили, что сексуальная революция обладает большой разрушительной силой, опасной для жизни людей. На чем вы основываете такое утверждение?
358. Почему вы считаете, что существует *связь* между сексуальным

поведением людей и стабильностью, силой нации? Я не понимаю, какая здесь может быть связь?

359. Почему у многих мужчин возникает желание вступить во внебрачные сексуальные связи, причем даже у тех мужчин, которые всегда оставались верными своим женам?
360. Если верить статистике, супружеская неверность стала явлением, чрезвычайно распространенным на Западе. Почему люди ее проявляют? Что является первичным мотивом, который заставляет мужа или жену вести себя нечестно, рискуя даже разрушить семью ради запретного плода?
361. Что вы думаете о самом желании заниматься сексом? Может быть, именно оно играет решающую роль в возникновении стимулов к неверности мужчин и женщин?
362. Наверное, вам приходилось наблюдать супругов, которые изменяли друг другу? Что с ними потом случалось? Какова их дальнейшая судьба?
363. За годы своей консультационной практики приходилось ли вам встречать людей, приверженных христианству, но впадающих в искушение совершить прелюбодеяние?
364. Я слышала, что некоторые женщины не могут наслаждаться сексом из-за слабости мышечной системы в области таза. Правда ли это?
365. Как вы относитесь к абортам, которые делаются по желанию женщины, а не по медицинским показаниям? Каков ваш взгляд на связанные с ними проблемы нравственного характера, особенно если подходить к этому с христианской точки зрения?

Глава 29. ГОМОСЕКСУАЛЬНОСТЬ

366. Каковы причины гомосексуальности?
367. Какая атмосфера в семье способствует формированию будущего гомосексуалиста?
368. Могут ли родители предотвратить развитие гомосексуальности у своих детей? Что для этого надо делать?
369. Как христианин должен относиться к гомосексуальности?
370. Какая может быть ответственность у человека, желающего быть христианином, если ему приходится бороться с глубоко укоренившимся влечением к представителям своего пола?
371. Что такое бисексуальность? Почему так много об этом говорят?

Глава 30. ТЕЛЕВИДЕНИЕ И НАСИЛИЕ

372. Как вы относитесь к телевидению? Следует ли родителям контролировать выбор программ, которые смотрят их дети?
373. Если с телевизором в доме связано так много проблем, то не лучше ли просто избавиться от него до тех пор, пока дети не вырастут?
374. Меня очень беспокоит воздействие телевидения на жизнь нашей семьи. Как контролировать передачи, не прибегая к жестким методам наведения порядка?
375. Можно ли остановить льющийся с экранов телевизоров поток насилия и разврата?
376. В недрах западной культуры, наверное, должны существовать какие-то мощные факторы психологического характера, подталкивающие людей к насилию. Вероятно, они усиливают отрицательное влияние телевидения и литературы. Чем вы объясняете такую предрасположенность людей к убийствам и насилию?
377. Прокомментируйте, пожалуйста, факты проявления насилия в нашем обществе и выскажите свое отношение к его движущим силам. Как избавиться от этого бедствия?

Глава 31. ЧТО НАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ЧУВСТВЕ ВИНЫ?

378. Мы с женой приобщились к христианству недавно и теперь только поняли, что строили воспитание своих детей на ошибочных принципах. Дети уже стали взрослыми, но нас по-прежнему беспокоят мысли о прошлом. Мы испытываем огромное сожаление по поводу того, что не смогли вовремя стать хорошими родителями. Может быть, хотя бы с запозданием мы могли бы еще что-то сделать?
379. Объясните, пожалуйста, как психолог, что такое совесть и как она действует в нашем сознании?
380. Если сознание вины несет в себе обвинительное заключение со стороны нашей совести, то правильно ли говорить, что ощущения вины всегда отражают неодобрение и со стороны Господа?
381. Приведите, пожалуйста, примеры ощущений вины, которые не от Бога. Может ли человек ощущать неодобрение своих поступков, не стыдясь при этом Бога?

382. Не могли бы вы объяснить смысл вашего утверждения, что чувство вины иногда насылается на человека Сатаной?
383. Опишите, пожалуйста, природу совести и «механизм» ее действия. Вы отмечали, что осознание человеком какой-то своей вины отчасти зависит от его воспитания в детстве. Правильно ли это?
384. Все это возлагает на нас, родителей, огромную ответственность. Вы согласны со мной?
385. Вы считаете, что в некоторых случаях чувство вины не является результатом осуждения со стороны Бога. Иначе говоря, человек может чувствовать себя виновным, в то время как перед Богом он невиновен. А если наоборот? Означает ли сознание отсутствия вины, что человек проявляет бесстыдство перед Создателем? Могу ли я с помощью совести узнавать, когда Господь недоволен мной?
386. Посоветуйте, пожалуйста, как поступать со своей совестью. Можно ли ее игнорировать? Разве Бог не общается с нами посредством совести?
387. Я понимаю так, что вы не предлагаете нам пренебрегать голо- сом совести?

Глава 32. КАК ИНТЕРПРЕТИРОВАТЬ «ВЕЩИЕ» ВИДЕНИЯ И ПРЕДЧУВСТВИЯ

388. Когда я хочу узнать волю Господа по конкретному вопросу, то жду, пока Он не даст мне почувствовать, что хорошо, а что плохо. Не думаете ли вы, что это может стать эффективным методом познания «промысла Божиего»?
389. Господь обращается непосредственно к нашему сердцу и чувствам. Тогда как понимать ваши слова, что наши предчувствия - ошибочны и не заслуживают доверия?
390. Не являются ли эти «другие» звуки проявлением влияния Сатаны?
391. Вы рассказали о том, что услышали предупреждение о возможной смерти кого-то из ваших близких в то время, когда молились. Неужели Сатана может обратиться к человеку в минуты его усердной молитвы?
392. Считаете ли вы, что некоторые впечатления и ощущения оказываются плодами нашего собственного воображения?
393. Иногда мне кажется, что мои предчувствия послушно подсказывают то, что мне больше всего хотелось бы услышать. Однажды я почувствовал, как меня буквально что-то подталкивает

- перейти на новую работу, где выше зарплата и короче рабочий день.
394. Я слышал рассказ одного мужчины о том, что ему приснилось, будто он должен жениться на определенной женщине. Разве возможно, чтобы Господь обращался к человеку через сновидения?
395. Что вы имеете в виду, когда говорите о том, что содержание и смысл вещего сна должны подтверждаться другим путем?
396. В чем заключается смысл сновидений с научной и психологической точек зрения?
397. Если наши ощущения так ненадежны и чреваты опасностями, то как можно узнать волю Божию? Как определить различие между указаниями Святого Духа и обманчивыми, хитроумными воздействиями на нас Сатаны?
398. Можете ли вы объяснить, что происходило с теми христианами, которые двигались на ощупь в темноте и в конце концов оступились и упали? Как объяснить случаи, в результате которых дьявол заманил христиан в ловушку, заставил их верить и действовать, следуя его лживым обещаниям?
399. С помощью каких средств я могу «испытать» мои собственные ощущения и впечатления? Что надо предпринять, чтобы «доказать», что это воля Бога?
400. Из четырех критериев Кнаппа труднее всего воспользоваться возможностью проверить «провиденциальные моменты». Не могли бы вы привести пример такой проверки?
401. Почему вы думаете, что ранее дом не был куплен по причинам экономического характера или потому, что мимо него просто не проходил покупатель, которого он мог бы заинтересовать? На каком основании вы утверждаете, что результат ваших действий предопределен Господом?
402. Возможны ли ситуации, когда четыре положения Кнаппа оказываются недостаточными и христианин остается в сомнении: «Является ли полученное им внушение волеизъявлением Господа?» Может быть, истинный христианин знает, в каком случае речь идет о воле Господа?
403. Бывают ли в жизни христиан времена, когда смысл воли Божией и Его действий оказывается им непонятен?
404. Следует ли из этого утверждения, что мы можем молиться Богу, просить, чтобы Он позволил нам узнать Его волю, однако не «услышим» немедленного ответа на свою молитву?
405. Я знаю многих людей, которые решают финансовые вопросы, опираясь на рекомендации астрологов. Даже деловые мероприятия они ставят в зависимость от их предсказаний. Что вы

думаете об астрологических рекомендациях? Имеются ли какие-либо научные подтверждения такой практике?

406. Стоит ли тогда говорить об этом всерьез? Астрология, по-моему становится способом занятого времяпрепровождения для собственного удовольствия и развлечения. А как тогда быть с миллионами американцев, которые каждый свой день со всеми его событиями ставят в зависимость от расположения звезд? Может быть, все-таки лучше верить в этот миф, чем не верить ни во что? А может, следует рассматривать астрологию как коварную систему взглядов на мир, которой надо противостоять во что бы то ни стало?
407. Почему же так много высокообразованных и интеллигентных людей следуют своим гороскопам, если астрология безосновательна и научно не подкреплена?

Глава 33. ПРОБЛЕМЫ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

408. В большинстве своих книг и бесед вы обращаетесь к молодым женам и матерям. Но и у пожилых женщин возникает много проблем. В своей жизни я прошла почти все этапы, которые вы описали, включая климакс. Я хочу узнать, как с достоинством войти в пожилой возраст. Мне бы не хотелось стать докучливой, угрюмой старухой. Не могли бы вы дать советы, которые помогли бы мне избежать некоторых проблем, характерных для женщин пенсионного возраста?
409. Опишите, пожалуйста, физические изменения в организме, которые появляются в процессе его старения.
410. Неизбежно ли снижение по мере старения сексуального желания? Когда это происходит: на пятом, шестом или седьмом десятке лет?
411. Что больше всего стремится получить женщина от своего мужа, когда ей исполняется 50, 60 или 70 лет?

Глава 34. ДОКТОР ДОБСОН РАЗМЫШЛЯЕТ О ПРОБЛЕМАХ СЕМЬИ

412. Расскажите, пожалуйста, существует ли формула, применимая к решению семейных проблем с позиции христианства?
413. Объясните, пожалуйста, практический смысл ваших рассуждений. Каким образом, к примеру, можно воспользоваться пред-

- ложенной «формулой» применительно к детям, которые постоянно дерутся и ссорятся?
414. Иначе говоря, способность ребенка сочувствовать ближнему вы рассматриваете как важный элемент воспитания. Правильно я вас понял?
415. Некоторые считают, что вы в своих взглядах делаете слишком большой упор на авторитарность. Если точно придерживаться принципов, которые вы проповедуете, то, мне кажется, это может привести к развитию излишнего догматизма. Но в современном мире и так уже слишком много людей, напоминающих маленьких диктаторов. Как вы относитесь к такой критике ваших взглядов?
416. Какое влияние оказывает биохимический фактор на циклические изменения эмоциональной сферы и вообще на физическое состояние человека на протяжении всей жизни? Оказывает ли он воздействие на наше представление о морали? Возможно ли примирение его с принципами религиозной морали? Почему периоды эмоционального подъема сменяются у человека периодами спада?
417. Как вы относитесь к теории биоритмов?
418. В своих книгах и статьях вы сравнительно редко приводите отрывки из Библии, когда даете различные советы. У вас есть на это какая-то причина?
419. Иногда говорят, что желание изучать психологию возникает потому, что человек стремится познать самого себя. А вы хорошо себя знаете? Над какими своими качествами вы по-прежнему продолжаете работать?
420. Возвращаясь к вашим аргументам в отношении ослабленного чувства собственного достоинства и заниженной самооценки, мне хотелось бы узнать ваше мнение по следующему вопросу: признает ли Библия нашу неполноценность в учении о первородном грехе?
421. Могут ли библейские принципы, с одной стороны, и психологические представления, основанные на жизненном опыте и эмпирических данных, - с другой, дополнять друг друга?
422. Что характерно для современного христианского психолога?
423. Выскажите, пожалуйста, свои соображения, которые могли бы подтвердить взгляды на психологию как на науку, имеющую стратегическое значение с позиций христианства.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От издателя.....	5
От американского издателя.....	12
Семья в фокусе.....	13
От автора.....	21
Глава 1.	
Жизнь в семье.....	22
Глава 2.	
Духовное воспитание детей.....	44
Глава 3.	
Образование детей.....	66
Глава 4.	
Проблемы обучения в детском возрасте.....	78
Глава 5.	
Сексуальное образование в школе и дома.....	95
Глава 6.	
Воспитание дисциплины у грудных младенцев и детей в возрасте до двух лет.....	103

Глава 7.	
Некоторые соображения о роли послушания	120
Глава 8.	
Как приучить ребенка к порядку и дисциплине	140
Глава 9.	
Физические наказания: когда, как и за что их применять	161
Глава 10.	
Источник формирования чувства собственного достоинства у детей	174
Глава 11.	
Формирование у ребенка чувства собственного достоинства	191
Глава 12.	
Следует ли родителям оберегать детей от любых проблем?	221
Глава 13.	
Сотрудничество между детьми в семье	237
Глава 14.	
Как воспитывать у детей чувство ответственности	250
Глава 15.	
Гиперактивность у детей	272

Глава 16.	
Проблемы подросткового периода	285
Глава 17.	
Вопросы задают подростки	312
Глава 18.	
Самооценка взрослого человека	327
Глава 19.	
Взгляд на гнев с позиций христианства	344
Глава 20.	
Романтическая любовь	355
Глава 21.	
Супружеские конфликты	360
Глава 22.	
Хранительница домашнего очага	380
Глава 23.	
Депрессия у женщин	397
Глава 24.	
Что нам необходимо знать о состоянии женщины накануне менструации?	406
Глава 25.	
Проблемы, возникающие в период менопаузы	416

Глава 26.	
Специфические особенности мужского и женского организмов	434
Глава 27.	
О мужественности	442
Глава 28.	
Сексуальность взрослых людей	457
Глава 29.	
Гомосексуальность	478
Глава 30.	
Телевидение и насилие	481
Глава 31.	
Что нам необходимо знать о чувстве вины	488
Глава 32.	
Как интерпретировать «вещие» видения и предчувствия	498
Глава 33.	
Проблема пожилого возраста	515
Глава 34.	
Доктор Добсон размышляет о проблемах семьи	: 520
Заключительный комментарий	528
Индекс вопросов	533

Подписано в печать с готовых диапозитивов 13.12.91. Формат 60 X 90/16 .
Бумага офсетная № 2. Печать офсетная. Усл. печ. л. 36,0. Уч.-изд. л. 34,36.
Тираж 300 000 экз. 2 завод (100 001-200 000) экз. Заказ № 2833.
Цена договорная.

Центр общечеловеческих ценностей при участии издательства „Республика”.
117418, г. Москва, Новочеремушкинская улица, дом 54, корпус 4.

Российский государственный информационно-издательский Центр „Республика”.
Полиграфическая фирма „Красный пролетарий”.
103473, Москва, И-473, Краснопролетарская, 16.



доктор Джеймс Ч. Добсон

James C. Dobson

"Трудно представить, что речь идет об одном и том же человеке, если он — автор восьми бестселлеров, если он пользуется всеобщим доверием, если его передачи звучат по радио на волнах 197 радиостанций, если он — действующее лицо нескольких сериалов, которые смотрят 10 миллионов зрителей, если он такой же активный участник телевизионных шоу, как Фил Донахью"... "Действительно, очень трудно все это вообразить, но только если имя этого человека не доктор Джеймс Добсон".

Чарльз У. Филлипс